

Herzlich Willkommen!

Aufwärm-Übung

Vorstellungsrunde

Gruppenregeln

1. Gehen Sie respektvoll miteinander um (zum Beispiel ausreden lassen).
2. Sie entscheiden selbst, was und wie viel Sie erzählen möchten.
3. Wenn Sie eine Pause brauchen oder die Gruppe verlassen möchten, verlassen Sie den Raum leise und ohne die Gruppe zu stören.

Metakognitives Training (MKT)



Metakognitives Training (MKT)



Meta: aus dem Griechischen, bedeutet „über“

Kognition: aus dem Lateinischen, bedeutet „Denken“

Metakognition: Denken über das Denken

Wieso MKT?

- Das Erleben extremer psychischer Krisen kann ungünstige Denkmuster stärken.
- Viele solcher Denkmuster sind durch Training veränderbar.

Heutige Trainingseinheit:

Missverständnissen

vorbeugen und Konflikte

vermeiden

Übung

Ziel der Übung:

Mögliche Ursachen sammeln, warum andere uns anschauen

Johann schaut Sie an

Johann schaut häufig zu Ihnen herüber. Was könnte der Grund dafür sein?

Gründe

Warum schaut Johann Sie an?

- Johann ist in Gedanken versunken und merkt nicht, dass er jemanden anschaut.
- Johann gefällt das Shirt, dass Sie heute tragen.
- Johann mustert Sie und überlegt sich einen fiesen Spruch, mit dem er sich über Sie lustig machen kann.

Gründe

Mögliche Ursachen

- Johann ist in Gedanken versunken und merkt nicht, dass er jemanden anschaut. → **neutrale Ursache**
- Johann gefällt das Shirt, dass Sie heute tragen. → **positive Ursache**
- Johann mustert Sie und überlegt sich einen fiesen Spruch, mit dem er sich über Sie lustig machen kann. → **negative Ursache**

Fazit

- Wir können uns nicht sicher sein, was jemand denkt, der uns anschaut.
- Auch wenn wir nicht angelächelt werden, kann es eine positive, neutrale oder negative Ursache dafür geben, dass wir angeschaut werden.
- Selbst wenn es negative Gründe gibt, heißt das noch nicht, dass eine Situation eskalieren muss.

Theorie

Entstehung von Missverständnissen oder Konflikten

Haben Sie manchmal den Eindruck, dass Sie jemand „schief anschaut“?

Wie schnell sind Sie sich sicher?

Entstehung von Missverständnissen oder Konflikten

Haben Sie manchmal den Eindruck, dass Sie jemand „schief anschaut“?

Wie schnell sind Sie sich sicher?

Die Tendenz, eine Situation wohlwollend oder misstrauisch zu bewerten, ist von Person zu Person unterschiedlich.

Entstehung von Missverständnissen oder Konflikten

Haben Sie manchmal den Eindruck, dass Sie jemand „schief anschaut“?

Wie schnell sind Sie sich sicher?

Die Tendenz, eine Situation wohlwollend oder misstrauisch zu bewerten, ist von Person zu Person unterschiedlich.

Voreiliges Misstrauen kann dazu führen, dass wir uns feindselig verhalten und sich unser Gegenüber angegriffen fühlt.

Entstehung von Missverständnissen oder Konflikten

Die Tendenz, eine Situation misstrauisch zu bewerten, nennen wir den
→ **feindseligen Zuschreibungsstil**.

Wenn wir Situationen wie durch eine **Brille der Feindseligkeit** sehen, sind wir nicht mehr für alle Möglichkeiten offen, die in einer Situation denkbar wären.

Entstehung von Missverständnissen oder Konflikten

Die Tendenz, eine Situation misstrauisch zu bewerten, nennen wir den
→ **feindseligen Zuschreibungsstil**.

Wenn wir Situationen wie durch eine **Brille der Feindseligkeit** sehen, sind wir nicht mehr für alle Möglichkeiten offen, die in einer Situation denkbar wären.

Durch eine **voreilige Zuschreibung** können wir uns feindselig verhalten. Unser Gegenüber kann sich **provoziert** fühlen.
So kann es zu einem **unnötigen Streit** kommen!

Entstehung von Missverständnissen oder Konflikten

Um das zu vermeiden könne wir eine → **wohlwollende Haltung** einnehmen, indem wir davon ausgehen, dass unser Gegenüber gute Absichten hat.

Nehmen wir eine **wohlwollende Haltung** ein, kann das den Ablauf einer **Situation positiv beeinflussen**.

Ziele der Trainingseinheit

Ziele der Trainingseinheit

- Menschen offen und wohlwollend begegnen.
- Nicht voreilig eine negative Begründung für das Verhalten Anderer annehmen.
- Unnötige Konflikte vermeiden.

Ziele der Trainingseinheit

- Menschen offen und wohlwollend begegnen.
- Nicht voreilig eine negative Begründung für das Verhalten Anderer annehmen.
- Unnötige Konflikte vermeiden.

Durch unsere Haltung beeinflussen wir, wie Andere uns begegnen!

Übung

Ziel der Übung:

Den Blickwinkel wechseln, um wohlwollend zu handeln

Was ist mit Johann los?

Johann fällt Ihnen heute besonders auf, denn er wirkt nicht so gut gelaunt wie Sie ihn sonst kennen.

Johann läuft mit gerunzelter Stirn und gesenktem Blick durch die WG.

Sie schauen ihn prüfend an.

Johann bemerkt Ihren Blick und schaut weg. Er verschränkt seine Arme.

Was ist mit Johann los?

Johann fällt Ihnen heute besonders auf, denn er wirkt nicht so gut gelaunt wie Sie ihn sonst kennen.

Johann läuft mit gerunzelter Stirn und gesenktem Blick durch die WG.

Sie schauen ihn prüfend an.

Johann bemerkt Ihren Blick und schaut weg. Er verschränkt seine Arme.

Was könnte Johann denken? Was denken Sie über Johann?

Wie verhalten Sie sich?

Was ist mit Johann los?

Zwei Beispiele:

- a) Sie haben so ein Gefühl, dass Johann Sie heute „auf dem Kieker“ hat, Sie gehen in Konfrontation:

„Deine Laune mir gegenüber geht mir auf die Nerven!“

- b) Sie glauben Johann geht es nicht gut. Sie reagieren wohlwollend und sagen:

„Hey Johann, irgendwie habe ich den Eindruck, dass deine Stimmung nicht so gut ist wie sonst. Möchtest du darüber sprechen?“

Was ist mit Johann los?

- a) Sie haben so ein Gefühl, dass Johann Sie heute „auf dem Kieker“ hat, Sie gehen in Konfrontation:

„Deine Laune mir gegenüber geht mir auf die Nerven!“

Wie könnte sich diese Situation entwickeln, wenn Sie sich feindselig verhalten?

Wie wird Johann reagieren?

Was ist mit Johann los?

- b) Sie glauben Johann geht es nicht gut. Sie reagieren wohlwollend und sagen:

„Hey Johann, irgendwie habe ich den Eindruck, dass deine Stimmung nicht so gut ist wie sonst. Möchtest du darüber sprechen?“

Wie könnte sich die Situation entwickeln, wenn Sie sich wohlwollend verhalten?

Wie wird Johann reagieren?

Fazit

- Unsere Haltung beeinflusst unser Verhalten.
- Wir können durch Wohlwollen und Feindseligkeit eine Situation beeinflussen, unabhängig davon, was andere über uns denken.

Fazit

- Unsere Haltung beeinflusst unser Verhalten.
- Wir können durch Wohlwollen und Feindseligkeit eine Situation beeinflussen, unabhängig davon, was andere über uns denken.
- Feindseligkeit kann dazu beitragen, dass ein Konflikt „aus dem Nichts“ entsteht.
- Eine wohlwollende Haltung führt meistens dazu, dass andere freundlich mit uns umgehen.

Theorie

Glaubenssätze

- Jeder Mensch hat Grundannahmen über sich und andere.
- Diese Grundannahmen nennen wir Glaubenssätze.
- Glaubenssätze können dabei helfen, mit neuen Situationen umzugehen.
- Sie können aber auch dazu führen, dass wir Situationen voreilig bewerten.

Glaubenssätze

- Manche Glaubenssätze begleiten uns seit unserer Kindheit z.B. durch unsere Erziehung oder wir übernehmen sie von wichtigen Bezugspersonen.
- Auch prägende positive/negative Erlebnisse und Erfahrungen beeinflussen unsere Glaubenssätze.

Aber: Nicht jede/r die/der negative Erfahrungen gesammelt hat, hat negative Glaubenssätze.

Unsere Glaubenssätze lassen sich außerdem durch Lernerfahrungen verändern!

Glaubenssätze

Was könnten negative Glaubenssätze sein?

Glaubenssätze

Was könnten negative Glaubenssätze sein?

„Andere wollen mich ausnutzen.“

„Ich werde immer ungerecht behandelt.“

„Ich darf keine Schwäche zeigen, sonst bin ich verletzbar.“

„Ich falle anderen zur Last.“

„Die Anderen sprechen immer hinter meinem Rücken über mich.“

„Das Leben ist kein Ponyhof.“

Glaubenssätze

Was könnten positive Glaubenssätze sein?

Glaubenssätze

Was könnten positive Glaubenssätze sein?

„Menschen sind in ihrem Kern gut.“

„Ich bin ok, so wie ich bin.“

„Ich bin dankbar.“

„Jeder Mensch bereichert die Gemeinschaft auf seine Weise.“

„Geteiltes Leid ist halbes Leid, geteilte Freude ist doppelte Freude.“

„Am Ende wird immer alles gut und wenn es noch nicht gut ist, ist es auch noch nicht das Ende.“

Übung

Ziel der Übung:

Verstehen, wie Glaubenssätze unser Verhalten beeinflussen

Streit in der Küche

Johann und Sven stehen in der Küche der Station.

Sven öffnet den Kühlschrank und nimmt sich einen Joghurt heraus.

Johann ruft: „Hey, den hast du mir geklaut, das ist meiner!“.

Sven antwortet: „Da stand doch gar kein Name drauf.“

Streit in der Küche

Johann und Sven stehen in der Küche der Station.

Sven öffnet den Kühlschrank und nimmt sich einen Joghurt heraus.

Johann ruft: „Hey, den hast du mir geklaut, das ist meiner!“.

Sven antwortet: „Da stand doch gar kein Name drauf.“

Welche Glaubenssätze könnten Johann und Sven haben? Was denken und fühlen sie?

Streit in der Küche

Welche Glaubenssätze könnte Johann haben? Was denkt und fühlt er?

z.B.: „Immer wollen andere mich ausnutzen.

Schon wieder nimmt mir jemand etwas weg.

Das macht mich wütend. Ich kann nicht immer einstecken.“

Welche Glaubenssätze könnte Sven haben? Was denkt und fühlt er?

z.B. „Ich habe doch nichts falsches gemacht.

Immer werde ich ungerecht behandelt.

Ich habe Angst, weil ich beschuldigt werde.“

Streit in der Küche

Welche Missverständnisse könnten durch Glaubenssätze entstanden sein?

Streit in der Küche

Welche Missverständnisse könnten durch Glaubenssätze entstanden sein?

z.B. Johann hat die Erfahrung gemacht, von anderen übergangen zu werden. Deswegen geht er davon aus, dass Sven ihn beklauen wollte. Aber Sven hatte nicht vor, ihn zu übergehen und zu beklauen. Johann kennt nur die Regel noch nicht, dass man seine Lebensmittel beschriften soll.

Sven hat schon häufig die Erfahrung gemacht, nicht mit Wohlwollen behandelt zu werden. Johanns Anschuldigung trifft ihn daher besonders.

Streit in der Küche

Was wäre anders, wenn Johann und Sven ihre Glaubenssätze hinterfragen?

Streit in der Küche

Was wäre anders, wenn Johann und Sven ihre Glaubenssätze hinterfragen?

z.B. Johann könnte Sven freundlich Bescheid geben, dass ihm der Joghurt gehört.

Sven könnte Johann die Regeln auf der Station erklären. Das könnte zu einem netten Gespräch führen, durch welches sich die beiden besser kennenlernen.

Theorie

Ist es sinnvoll und möglich die eigene Haltung zu ändern?

In vielen **wissenschaftlichen Untersuchungen** wurde **Aggressivität** dann **häufiger** beobachtet, wenn der **feindselige Zuschreibungsstil** ausgeprägter war.

(Übersichtsstudie von Klein Tunte und Kollegen, 2019)

Ist es sinnvoll und möglich die eigene Haltung zu ändern?

In vielen **wissenschaftlichen Untersuchungen** wurde **Aggressivität** dann **häufiger** beobachtet, wenn der **feindselige Zuschreibungsstil** ausgeprägter war.

(Übersichtsstudie von Klein Tunte und Kollegen, 2019)

Einige Studien konnten zeigen, dass es bei einem feindseligen Zuschreibungsstil sogar häufiger zu **Eskalationen** mit **verbaler** und **physischer** Aggression kam.

(Studien von Hornsveld und Kollegen, 2007 sowie Lim und Kollegen, 2011)

Ist es sinnvoll und möglich die eigene Haltung zu ändern?

In vielen **wissenschaftlichen Untersuchungen** wurde **Aggressivität** dann **häufiger** beobachtet, wenn der **feindselige Zuschreibungsstil** ausgeprägter war.

(Übersichtsstudie von Klein Tunte und Kollegen, 2019)

Einige Studien konnten zeigen, dass es bei einem feindseligen Zuschreibungsstil sogar häufiger zu **Eskalationen** mit **verbaler** und **physischer** Aggression kam.

(Studien von Hornsveld und Kollegen, 2007 sowie Lim und Kollegen, 2011)

In einer anderen Studie konnten Menschen, die geübt hatten, eine wohlwollende Haltung einzunehmen, den **feindseligen Zuschreibungsstil positiv verändern**.

(Studie von Osgood und Kollegen, 2020).

Übung

Ziel der Übung:

Uneindeutigen Situationen wohlwollend begegnen

Sven und Lea lachen

Sven und Lea stehen zusammen und reden miteinander. Plötzlich lachen beide laut. Sie schauen zu den beiden herüber. Lea schaut Sie kurz an und spricht dann weiter mit Sven.

Welche Gedanken könnten Ihnen spontan durch den Kopf gehen?

Sven und Lea lachen

Sven und Lea stehen zusammen und reden miteinander. Plötzlich lachen beide laut. Sie schauen zu den beiden herüber. Lea schaut Sie kurz an und spricht dann weiter mit Sven.

Welche Gedanken könnten Ihnen spontan durch den Kopf gehen?

Wie könnte ein feindseliger Zuschreibungsstil unsere Gedanken beeinflussen? Wie ein wohlwollender?

Sven und Lea lachen

Sven und Lea stehen zusammen und reden miteinander. Plötzlich lachen beide laut. Sie schauen zu den beiden herüber. Lea schaut Sie kurz an und spricht dann weiter mit Sven.

Feindselige Haltung:

z.B.: Sven und Lea finden mich komisch und lachen über mich, ich sollte sie konfrontieren, damit sie das nicht noch einmal machen.

Wohlwollende Haltung:

z.B.: Sven und Lea sind gut gelaunt. Wahrscheinlich hat Lea Sven eine witzige Geschichte erzählt. Lea hat mich nur angeschaut, weil Sie meinen Blick bemerkt hat.

Sven und Lea lachen

Feindselige Haltung:

z.B.: Sven und Lea finden mich komisch und lachen über mich, ich sollte sie konfrontieren, damit sie das nicht noch einmal machen.

Wohlwollender Haltung:

z.B.: Sven und Lea sind gut gelaunt. Wahrscheinlich hat Lea Sven eine witzige Geschichte erzählt. Lea hat mich nur angeschaut, weil Sie meinen Blick bemerkt hat.

Wie würden Sie sich verhalten, wenn Sie eine dieser beiden Annahmen haben?

Wie würde sich die Situation entwickeln?

Sven und Lea lachen

Wie würde sich die Situation entwickeln?

Feindselige Haltung:

z.B.: Sie rufen laut: „Das nehme ich euch übel! Ich kann euch auch nicht leiden!“ Lea und Sven drehen sich ängstlich von Ihnen weg. Sven ruft: „Du spinnst doch, lass uns in Ruhe!“

Wohlwollende Haltung:

z.B.: Sie schauen freundlich lächelnd zurück, weil Sie sich mit Lea und Sven freuen. Sven und Lea winken Sie zu sich her und zeigen Ihnen ein lustiges Katzenvideo.

Theorie

Zuschreibungsstile und psychische Erkrankungen

Unsere Tendenz, ob wir Situationen und Personen eher feindselig oder eher wohlwollend betrachten wird auch durch psychische Krisen beeinflusst.

Sind wir besonders belastet und fühlen uns „dünnhäutig“, dann fällt es uns manchmal schwer, eine wohlwollende Haltung einzunehmen.

Zuschreibungsstile und psychische Erkrankungen

Manche psychischen Erkrankungen führen dazu, dass wir eine wohlwollende Haltung nur noch schwer einnehmen können.

Bspw. kann es bei einem Wahn im Rahmen einer Schizophrenie so sein, dass wir die falsche Annahme haben, dass andere uns beeinträchtigen wollen. Dann kann es sein, dass wir einen feindseligen Zuschreibungsstil übernehmen, obwohl wir sonst wohlwollend sind.

Lernziele

Lernziele

- Aufgrund unserer **Glaubenssätze** bewerten wir Situationen.

Lernziele

- Aufgrund unserer **Glaubenssätze** bewerten wir Situationen.
- Situationen können aber ganz unterschiedliche Ursachen haben, auch andere, als wir annehmen.

Lernziele

- Aufgrund unserer **Glaubenssätze** bewerten wir Situationen.
- Situationen können aber ganz unterschiedliche Ursachen haben, auch andere, als wir annehmen.
- Unsere Haltung beeinflusst, wie wir Menschen in unterschiedlichen Situationen begegnen.

Lernziele

- Aufgrund unserer **Glaubenssätze** bewerten wir Situationen.
- Situationen können aber ganz unterschiedliche Ursachen haben, auch andere, als wir annehmen.
- Unsere Haltung beeinflusst, wie wir Menschen in unterschiedlichen Situationen begegnen.
- Eine **feindselige Haltung** kann dazu führen, dass wir unser Gegenüber voreilig negativ bewerten. Selbst neutrale Situationen können dann **eskalieren**.

Lernziele

- Durch eine **wohlwollende Haltung** können wir beeinflussen, dass sich Situationen positiv entwickeln und Konflikte lassen sich vermeiden.

Lernziele

- Durch eine **wohlwollende Haltung** können wir beeinflussen, dass sich Situationen positiv entwickeln und Konflikte lassen sich vermeiden.
- Wenn wir uns dazu entscheiden, häufiger eine wohlwollende Haltung einzunehmen, machen wir positive Lernerfahrungen, die unsere **Glaubenssätze langfristig ändern**.

Lernziele

- Durch eine **wohlwollende Haltung** können wir beeinflussen, dass sich Situationen positiv entwickeln und Konflikte lassen sich vermeiden.
- Wenn wir uns dazu entscheiden, häufiger eine wohlwollende Haltung einzunehmen, machen wir positive Lernerfahrungen, die unsere **Glaubenssätze langfristig ändern**.
- Dadurch fällt es uns leichter, wohlwollend zu sein und **Konflikte entstehen seltener**.

Abschlussrunde

Was nehmen Sie aus der heutigen Sitzung mit?

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Füllen Sie gern unseren Feedback-Fragebogen aus!