

Herzlich Willkommen!

# Vorstellungsrunde

# Gruppenregeln

1. Bitte gehen Sie respektvoll miteinander um (zum Beispiel ausreden lassen).
2. Sie entscheiden selbst, was 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:

Gedrückte Stimmung

# Übung

Ziel der Übung:

Aspekte von Depressivität sammeln



Wie äußert sich Depressivität?

# Wie äußert sich Depressivität?

- Traurigkeit, Niedergeschlagenheit
- Antriebsschwäche
- mangelndes Selbstwertgefühl, Angst vor Ablehnung
- Ängste
- Schlafstörungen, Schmerzen
- Leistungsabfall (Konzentrationsprobleme, Gedächtnisschwäche)
- ...

Hintergrund

# Was soll das Ganze?

- Viele Menschen mit psychischen Erkrankungen zeigen negative Denkmuster.
- Diese können eine Depression und ein schlechtes Selbstwertgefühl begünstigen.
- ABER: Sie können durch Training verändert werden.

# Ziele der Trainingseinheit

# Ziele der Trainingseinheit

- Typische Denkmuster erkennen lernen, die zu einer Depression beitragen können
- Hilfreichere Gedanken erarbeiten
- Sich die eigenen Stärken bewusst machen
- Tipps sammeln, um die Stimmung zu heben

# Übung

Ziel der Übung:

Ungünstige Denkmuster erkennen

Hilfreichere Gedanken finden

Was zeichnet das Denken von Menschen  
mit Depression und mangelndem  
Selbstwertgefühl aus?



# 1. Übertriebene Verallgemeinerung

**Ereignis/Wahrnehmung:** Sie benutzen ein Fremdwort falsch.

**Zu starke Verallgemeinerung:** „*Ich bin dumm!*“

**Mögliche bessere Bewertung?**

# 1. Übertriebene Verallgemeinerung

**Ereignis/Wahrnehmung:** Sie benutzen ein Fremdwort falsch.

**Zu starke Verallgemeinerung:** „*Ich bin dumm!*“

**Mögliche bessere Bewertung:** „*Andere machen auch solche Fehler.*“

# 1. Übertriebene Verallgemeinerung

**Ereignis/Wahrnehmung:** Sie fallen durch eine Prüfung.

**Zu starke Verallgemeinerung:** „*Ich bin ein Versager!*“

**Mögliche bessere Bewertung?**

# 1. Übertriebene Verallgemeinerung

**Ereignis/Wahrnehmung:** Sie fallen durch eine Prüfung.

**Zu starke Verallgemeinerung:** „*Ich bin ein Versager!*“

**Mögliche bessere Bewertung:** „*Nächstes Mal bereite ich mich besser vor.*“

# 1. Übertriebene Verallgemeinerung

**Ereignis/Wahrnehmung:** Ich falle durch eine Prüfung

**Zu starke Verallgemeinerung:** „*Ich bin ein Versager!*“

**Mögliche bessere Bewertung:** „*Nächstes Mal bereite ich mich besser vor.*“

→ **Fehler zulassen!** Jeder macht mal Fehler. Wenn Sie zum Beispiel mal einen Fehler machen, sind Sie noch lange nicht schlampig.

Stattdessen:  
Schließen Sie nicht von einem Makel auf alles!

Jeder Mensch ist komplex. Wir haben alle unsere besseren und schlechteren Seiten!

## 2. Eingeengte Wahrnehmung (Haar in der Suppe)

**Ereignis:** Leute stehen zusammen und lachen. Sie trifft ein Blick.

**Eingeengte Bewertung:** „*Die lachen über mich!*“

**Mögliche andere Bewertung?**

## 2. Eingeengte Wahrnehmung (Haar in der Suppe)

**Ereignis:** Leute stehen zusammen und lachen. Sie trifft ein Blick.

**Eingeengte Bewertung:** „*Die lachen über mich!*“

**Mögliche andere Bewertung:** „*Die Leute gucken nur zufällig zu mir oder verwechseln mich.*“



## 2. Eingeengte Wahrnehmung (Haar in der Suppe)

**Ereignis:** Leute stehen zusammen und lachen. Sie trifft ein Blick.

**Eingeengte Bewertung:** „*Die lachen über mich!*“

**Mögliche andere Bewertung:** „*Die Leute gucken nur zufällig zu mir oder verwechseln mich.*“

→ Nicht zu viel in Verhaltensweisen von anderen hineininterpretieren!

→ Für eine Situation kann es viele Erklärungsmöglichkeiten geben!

### 3. Von sich selbst auf andere schließen

Es besteht ein Unterschied zwischen meiner Selbstsicht und dem, wie andere mich sehen!

Außerdem gibt es ganz unterschiedliche Möglichkeiten, menschliche Merkmale zu betrachten, zum Beispiel:

**Was ist Attraktivität?** Innere oder äußere Schönheit?

**Was ist Erfolg?** Karriere, viele Freunde, Zufriedenheit mit sich und seinem Leben?

**Es gibt meist verschiedene Meinungen/Ansichten/Geschmäcker!**

Hintergrund

# Vergegenwärtigen von Stärken

- Wir sollten nicht nur auf unsere Schwächen achten, sondern uns auch bewusst machen, was unsere **besonderen Stärken** sind.
- Jeder Mensch besitzt Fähigkeiten, die nicht jeder hat und auf die er/sie stolz sein kann...  
**Das müssen keine Weltrekorde oder berühmte Erfindungen sein!**
- Was gelingt Ihnen gut? Für was haben Sie schon häufiger Komplimente bekommen?  
Zum Beispiel: Ich bin handwerklich begabt...

# Tipps um Stimmung und Selbstwertgefühl zu steigern

# Tipps um Stimmung und Selbstwertgefühl zu steigern

- Machen Sie Dinge, die Ihnen gut tun und Spaß bringen – möglichst gemeinsam mit anderen (zum Beispiel Malen, Basteln, gemeinsam Tee trinken,...).

# Tipps um Stimmung und Selbstwertgefühl zu steigern

- Machen Sie Dinge, die Ihnen gut tun und Spaß bringen – möglichst gemeinsam mit anderen (zum Beispiel Malen, Basteln, gemeinsam Tee trinken,...).
- Hören Sie Ihre Lieblingslieder.

# Tipps um Stimmung und Selbstwertgefühl zu steigern

- Machen Sie Dinge, die Ihnen gut tun und Spaß bringen – möglichst gemeinsam mit anderen (zum Beispiel Malen, Basteln, gemeinsam Tee trinken,...).
- Hören Sie Ihre Lieblingslieder.
- Seien Sie körperlich aktiv – aber keine Quälerei – zum Beispiel strammer Spaziergang oder Joggen.



# Lernziele

# Lernziele

- Depressionen sind veränderbar.

# Lernziele

- Depressionen sind veränderbar.
- Achten Sie bei sich auf die eben besprochenen depressiven Denkmuster.

# Lernziele

- Depressionen sind veränderbar.
- Achten Sie bei sich auf die eben besprochenen depressiven Denkmuster.
- Üben Sie, andere Bewertungen zu suchen.
- Denken Sie bewusst an Stärken, die Sie haben.

# Lernziele

- Depressionen sind veränderbar.
- Achten Sie bei sich auf die eben besprochenen depressiven Denkmuster.
- Üben Sie, andere Bewertungen zu suchen.
- Denken Sie bewusst an Stärken, die Sie haben.
- Wenden Sie die besprochenen Tipps an, um Ihre Stimmung zu heben.

# Abschlussrunde

Was nehmen Sie aus der heutigen Sitzung mit?

Vielen Dank für Ihre  
Teilnahme!