

Herzlich Willkommen!

Vorstellungsrunde

Gruppenregeln

1. 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:

Voreiliges

Schlussfolgern

Übung

Ziel der Übung:

Informationen sammeln, bevor man sich entscheidet

Im Folgenden werden Sie eine Reihe von Bildern sehen.

Beim 1. Bild sehen sie nur ein Detail.

Beim 2. Bild kommt ein weiteres Detail dazu.

Das geht so lange weiter, bis das vollständige Bild zu sehen ist.

Ihre Aufgabe ist es, den Gegenstand zu erkennen.

Bild 1

Was könnte diese Zeichnung sein?

- Boot
- Schlitten
- Schaukelstuhl
- Elefantenkopf



Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Was könnte diese Zeichnung sein?

- Boot
- Schlitten
- Schaukelstuhl
- Elefantenkopf



Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Was könnte diese Zeichnung sein?

- Boot
- Schlitten
- Schaukelstuhl
- Elefantenkopf

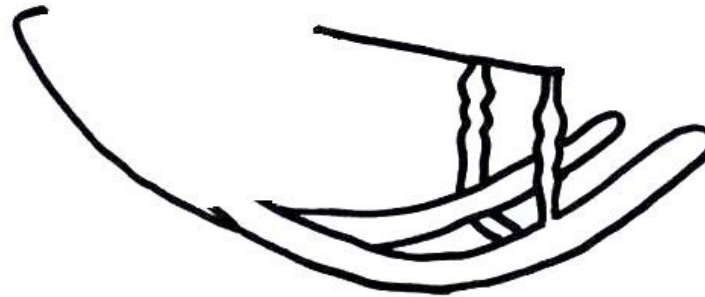


Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Was könnte diese Zeichnung sein?

- Boot
- Schlitten
- Schaukelstuhl
- Elefantenkopf

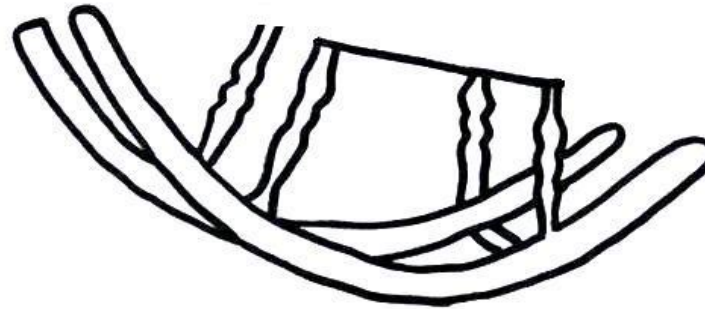


Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Was könnte diese Zeichnung sein?

- Boot
- Schlitten
- Schaukelstuhl
- Elefantenkopf

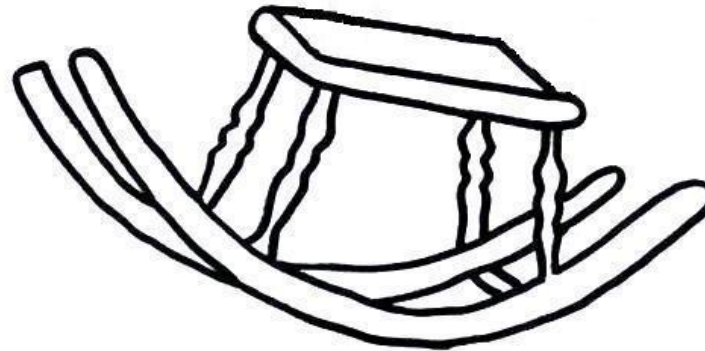


Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Was könnte diese Zeichnung sein?

- Boot
- Schlitten
- Schaukelstuhl
- Elefantenkopf

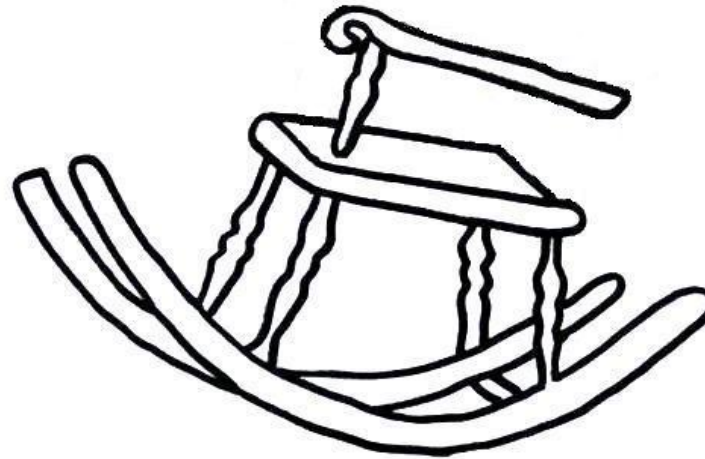


Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Was könnte diese Zeichnung sein?

- Boot
- Schlitten
- Schaukelstuhl
- Elefantenkopf

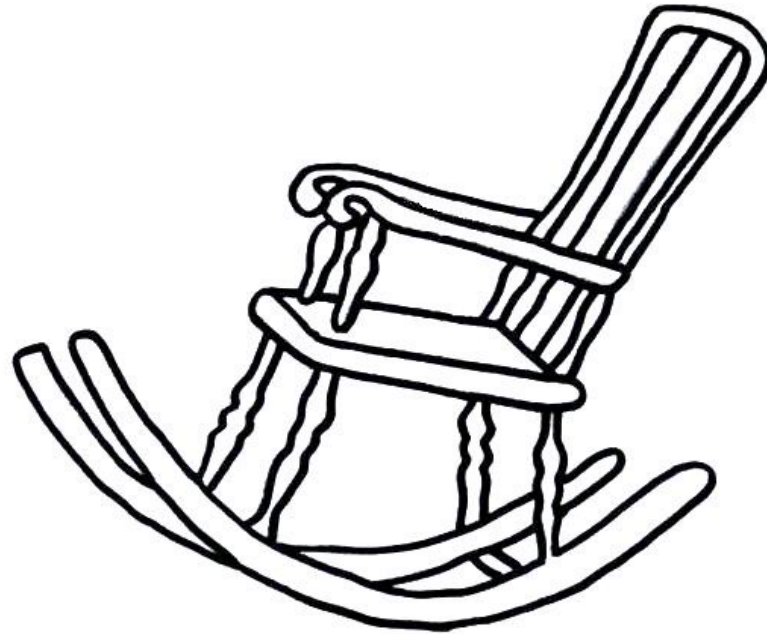


Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Was könnte diese Zeichnung sein?

- Boot
- Schlitten
- Schaukelstuhl
- Elefantenkopf



Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Fazit

Die richtige Entscheidung zu treffen, ist schwer, wenn wir

- nur **wenig Information** und gleichzeitig
- **viele Auswahlmöglichkeiten**

haben.

Möglichst viele Informationen zu sammeln hilft dabei, die richtige Entscheidung zu treffen.

Hintergrund

Voreilige Schlussfolgerungen

Voreilige Schlussfolgerungen

Oft fällen wir Entscheidungen, ohne die „ganze Wahrheit“ zu kennen.

Voreilige Schlussfolgerungen

Oft fällen wir Entscheidungen, ohne die „ganze Wahrheit“ zu kennen.

Zum Beispiel

... wenn wir zu wenige Informationen haben.

Voreilige Schlussfolgerungen

Oft fällen wir Entscheidungen, ohne die „ganze Wahrheit“ zu kennen.

Zum Beispiel

... wenn wir zu wenige Informationen haben.

... wenn Vorerfahrungen verallgemeinert werden.

Voreilige Schlussfolgerungen

Oft fällen wir Entscheidungen, ohne die „ganze Wahrheit“ zu kennen.

Zum Beispiel

- ... wenn wir zu wenige Informationen haben.
- ... wenn Vorerfahrungen verallgemeinert werden.
- ... wenn von einer Entscheidung wenig abhängt.

Ziele der Trainingseinheit

Ziele der Trainingseinheit

- Nicht zu schnell Entscheidungen treffen, vor allem wenn wir noch sehr wenig Information haben.
- Möglichst viele Informationen sammeln, bevor wir **wichtige** Entscheidungen treffen.
- Wir sollten immer die Möglichkeit bedenken, dass wir falsch liegen könnten – **irren ist menschlich!**
- Falsche Entscheidungen können zu Missverständnissen und manchmal auch zu Konflikten führen.

Übung

Ziel der Übung:

Üben, uns nicht zu schnell zu entscheiden, vor allem wenn wir noch nicht viele Informationen haben

Bild 2

Was könnte diese Zeichnung sein?

- Blume
- Eis
- Elefant
- Hut

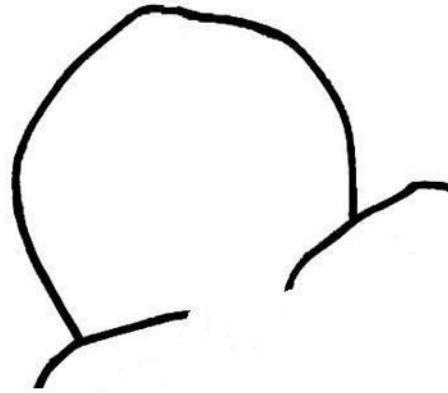


Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Was könnte diese Zeichnung sein?

- Blume
- Eis
- Elefant
- Hut

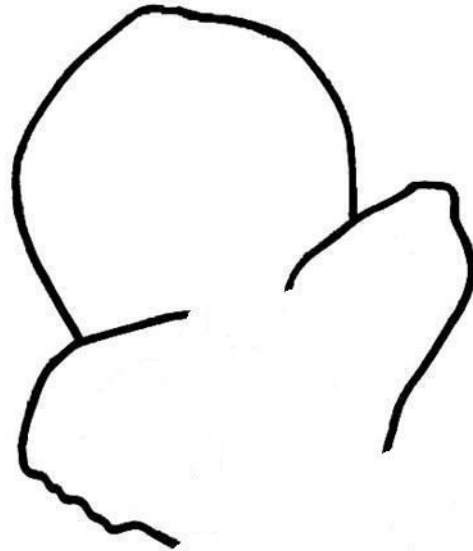


Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Was könnte diese Zeichnung sein?

- Blume
- Eis
- Elefant
- Hut

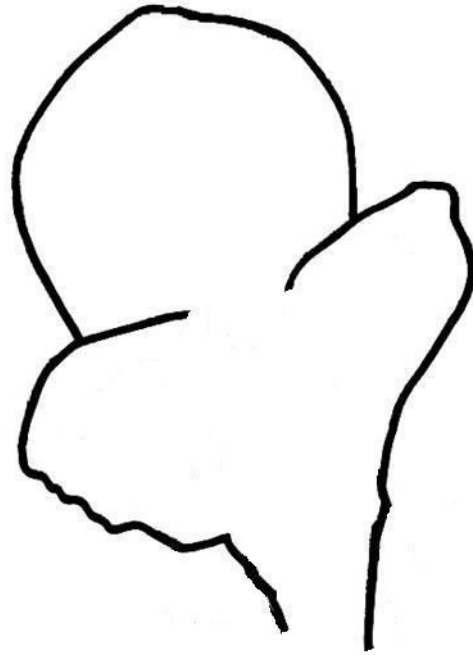


Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Was könnte diese Zeichnung sein?

- Blume
- Eis
- Elefant
- Hut

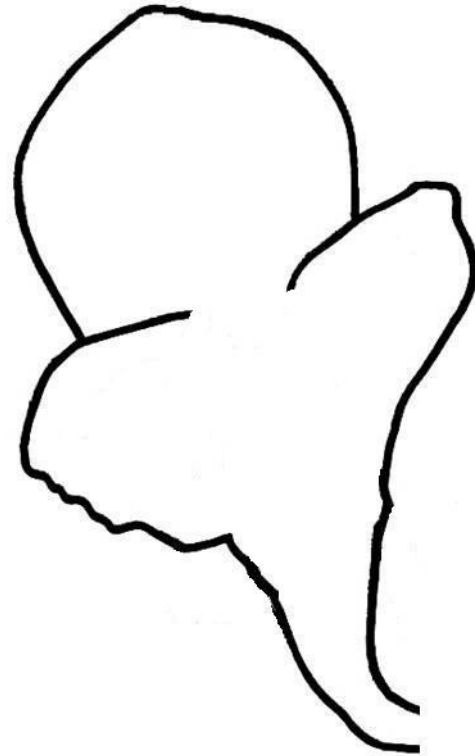


Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Was könnte diese Zeichnung sein?

- Blume
- Eis
- Elefant
- Hut

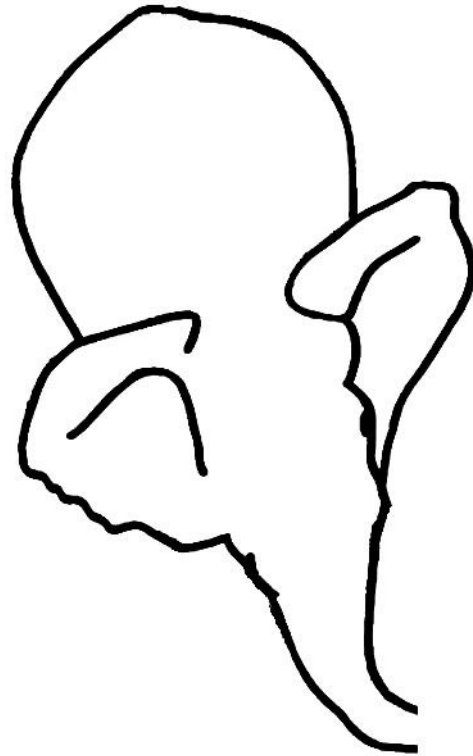


Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Was könnte diese Zeichnung sein?

- Blume
- Eis
- Elefant
- Hut

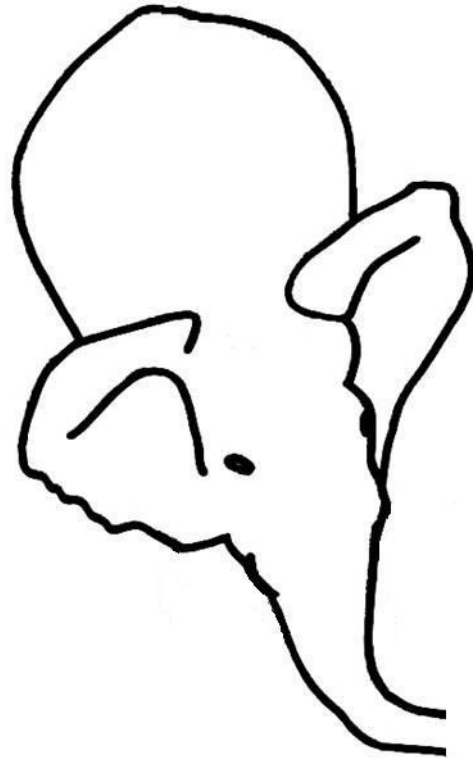


Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Was könnte diese Zeichnung sein?

- Blume
- Eis
- Elefant
- Hut

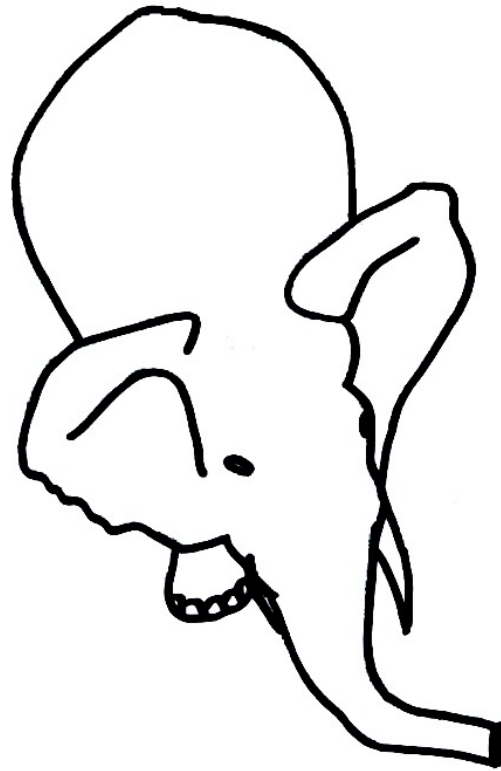


Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Was könnte diese Zeichnung sein?

- Blume
- Eis
- Elefant
- Hut



Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Bild 3

Was könnte diese Zeichnung sein?

- Schloss
- Baum
- Zaun
- Zug



Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Was könnte diese Zeichnung sein?

- Schloss
- Baum
- Zaun
- Zug



Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Was könnte diese Zeichnung sein?

- Schloss
- Baum
- Zaun
- Zug

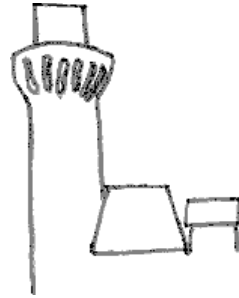


Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Was könnte diese Zeichnung sein?

- Schloss
- Baum
- Zaun
- Zug



Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Was könnte diese Zeichnung sein?

- Schloss
- Baum
- Zaun
- Zug



Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Was könnte diese Zeichnung sein?

- Schloss
- Baum
- Zaun
- Zug

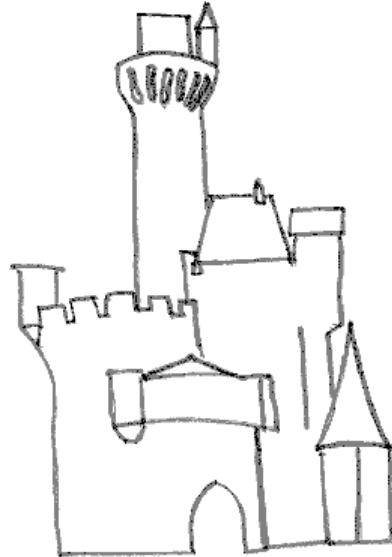


Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Was könnte diese Zeichnung sein?

- Schloss
- Baum
- Zaun
- Zug

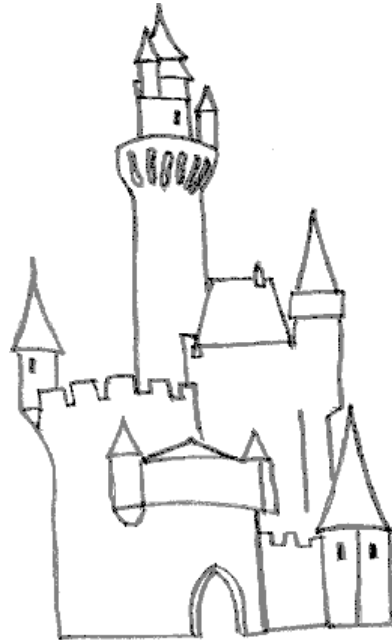


Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Was könnte diese Zeichnung sein?

- Schloss
- Baum
- Zaun
- Zug



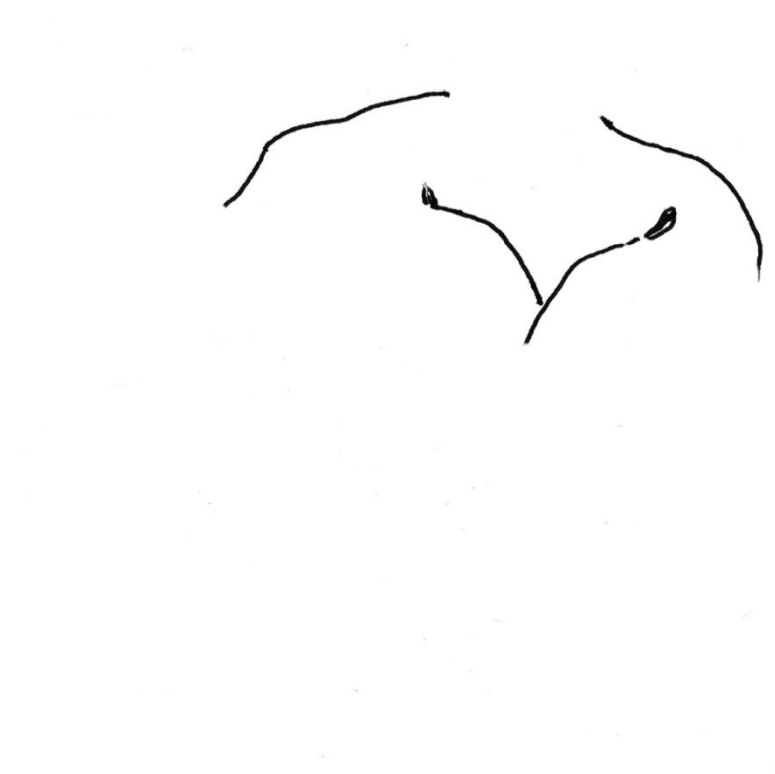
Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Bild 4

In der folgenden Aufgabe sind keine Antwortmöglichkeiten vorgegeben.
Bitte überlegen Sie selbst, was auf dem Bild dargestellt sein könnte.

Was könnte diese Zeichnung sein?



Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Was könnte diese Zeichnung sein?



Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Was könnte diese Zeichnung sein?



Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Was könnte diese Zeichnung sein?



Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Was könnte diese Zeichnung sein?



Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Was könnte diese Zeichnung sein?



Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Was könnte diese Zeichnung sein?



Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Was könnte diese Zeichnung sein?

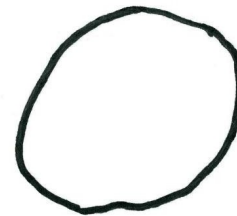


Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Bild 5

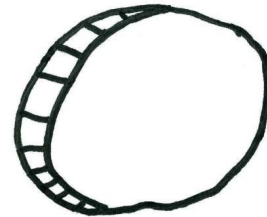
Was könnte diese Zeichnung sein?



Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

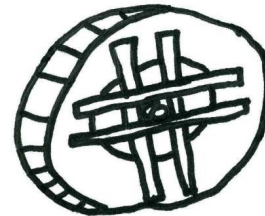
Was könnte diese Zeichnung sein?



Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

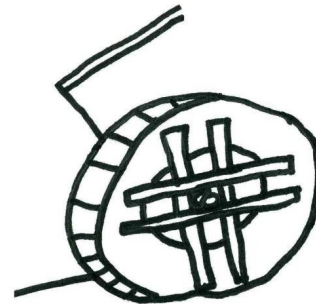
Was könnte diese Zeichnung sein?



Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

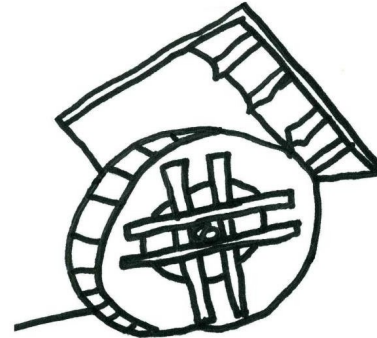
Was könnte diese Zeichnung sein?



Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

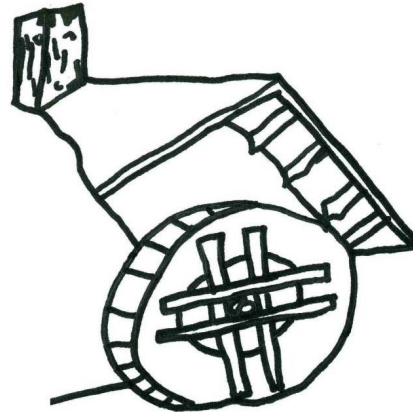
Was könnte diese Zeichnung sein?



Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

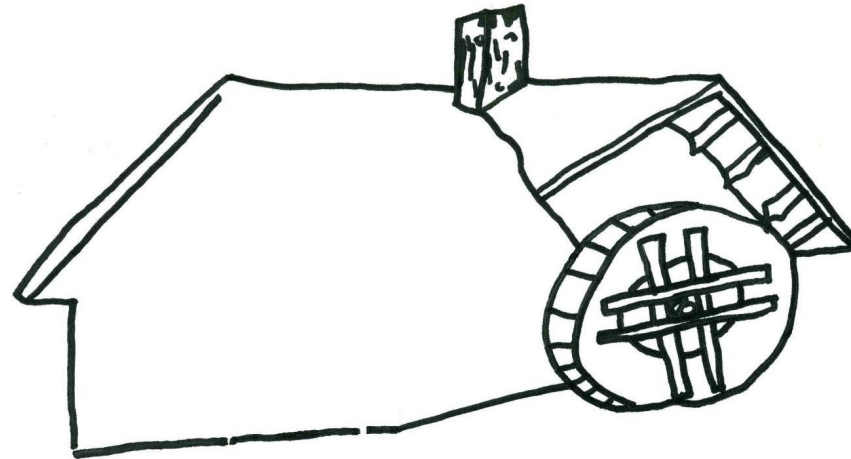
Was könnte diese Zeichnung sein?



Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

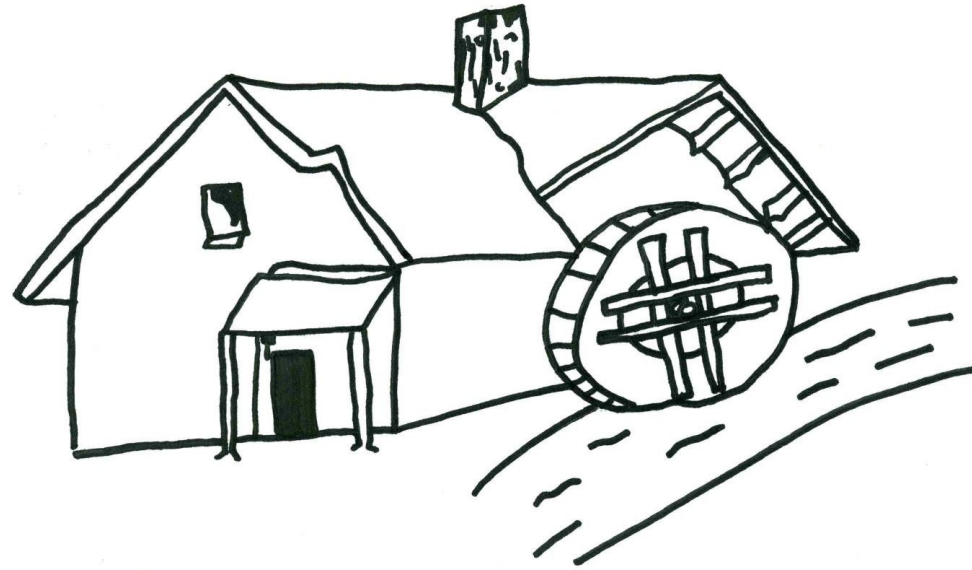
Was könnte diese Zeichnung sein?



Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Was könnte diese Zeichnung sein?



Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Bild 6

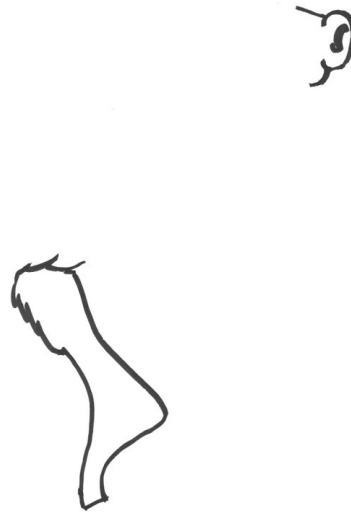
Was könnte diese Zeichnung sein?



Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Was könnte diese Zeichnung sein?



Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Was könnte diese Zeichnung sein?



Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

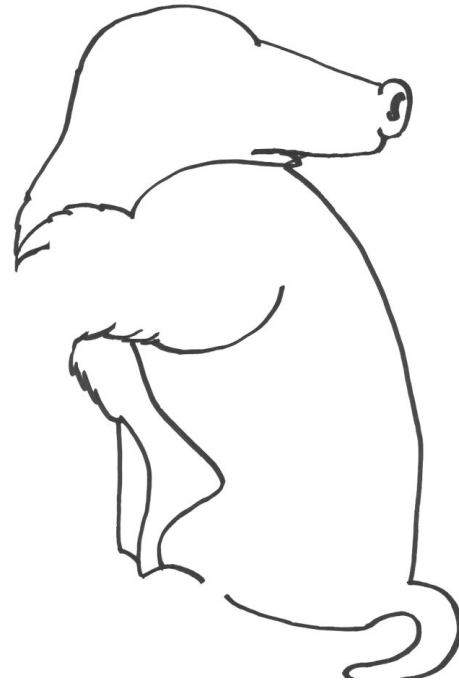
Was könnte diese Zeichnung sein?



Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

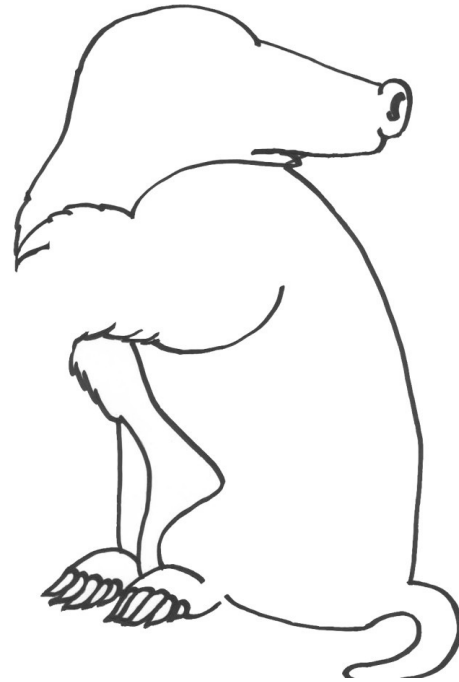
Was könnte diese Zeichnung sein?



Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Was könnte diese Zeichnung sein?



Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Was könnte diese Zeichnung sein?



Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Was könnte diese Zeichnung sein?



Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Hintergrund

Voreilige Schlussfolgerungen

Wenn wir Entscheidungen treffen, müssen wir oft viele komplizierte Informationen gleichzeitig beachten.

Voreilige Schlussfolgerungen

Wenn wir Entscheidungen treffen, müssen wir oft viele komplizierte Informationen gleichzeitig beachten.

Manchmal entscheiden wir uns, ohne ganz sichere Beweise zu haben.

Voreilige Schlussfolgerungen

Wenn wir Entscheidungen treffen, müssen wir oft viele komplizierte Informationen gleichzeitig beachten.

Manchmal entscheiden wir uns, ohne ganz sichere Beweise zu haben.

Für unsere Urteile sollten wir einen **Mittelweg** finden zwischen:

Voreilige Schlussfolgerungen

Wenn wir Entscheidungen treffen, müssen wir oft viele komplizierte Informationen gleichzeitig beachten.

Manchmal entscheiden wir uns, ohne ganz sichere Beweise zu haben.

Für unsere Urteile sollten wir einen **Mittelweg** finden zwischen:

- einer sehr schnellen Entscheidung

Voreilige Schlussfolgerungen

Wenn wir Entscheidungen treffen, müssen wir oft viele komplizierte Informationen gleichzeitig beachten.

Manchmal entscheiden wir uns, ohne ganz sichere Beweise zu haben.

Für unsere Urteile sollten wir einen **Mittelweg** finden zwischen:

- einer sehr schnellen Entscheidung
- einem zu genauen Vorgehen

Übung (Alltagsbeispiele)

Ziel der Übung:

Voreiliges Schlussfolgern im Alltag erkennen

Voreiliges Schlussfolgern im Alltag

Voreiliges Schlussfolgern im Alltag

Beispiel:

Eine Mitpatientin grüßt Sie nicht, als Sie an ihr vorbei gehen.

Voreiliges Schlussfolgern im Alltag

Beispiel:

Eine Mitpatientin grüßt Sie nicht, als Sie an ihr vorbei gehen.

Möchte die Mitpatientin Sie nicht grüßen? Oder hat sie Sie vielleicht einfach nicht gesehen?

Voreiliges Schlussfolgern im Alltag

Beispiel:

Eine Mitpatientin grüßt Sie nicht, als Sie an ihr vorbei gehen.

Möchte die Mitpatientin Sie nicht grüßen? Oder hat sie Sie vielleicht einfach nicht gesehen?

Kennen Sie das?

Haben Sie eigene Beispiele?

Voreiliges Schlussfolgern im Alltag

Beispiel:

Sie wachen auf und fühlen ein Kribbeln im Arm.

Voreiliges Schlussfolgern im Alltag

Beispiel:

Sie wachen auf und fühlen ein Kribbeln im Arm.

Ist das ein Zeichen für eine ernsthafte Krankheit?

Oder haben Sie nur nachts falsch gelegen?

Voreiliges Schlussfolgern im Alltag

Beispiel:

Sie wachen auf und fühlen ein Kribbeln im Arm.

Ist das ein Zeichen für eine ernsthafte Krankheit?

Oder haben Sie nur nachts falsch gelegen?

Kennen Sie das?

Haben Sie eigene Beispiele?

Voreiliges Schlussfolgern im Alltag

Beispiel:

Im Supermarkt sehen Sie Werbung für ein neues Produkt.

Voreiliges Schlussfolgern im Alltag

Beispiel:

Im Supermarkt sehen Sie Werbung für ein neues Produkt.

Kaufen Sie es sofort?

Oder informieren Sie sich erst, ob die Versprechen wirklich stimmen?

Voreiliges Schlussfolgern im Alltag

Beispiel:

Im Supermarkt sehen Sie Werbung für ein neues Produkt.

Kaufen Sie es sofort?

Oder informieren Sie sich erst, ob die Versprechen wirklich stimmen?

**Kennen Sie das?
Haben Sie eigene Beispiele?**

Lernziele

Lernziele

- Oft fällen wir Entscheidungen, ohne alle vorhandenen Hinweise zu beachten.

Lernziele

- Oft fällen wir Entscheidungen, ohne alle vorhandenen Hinweise zu beachten.
- Diese schnellen Entscheidungen führen häufig zu Fehlern.

Lernziele

- Oft fällen wir Entscheidungen, ohne alle vorhandenen Hinweise zu beachten.
- Diese schnellen Entscheidungen führen häufig zu Fehlern.
- Das kann zu Missverständnissen und manchmal auch zu Konflikten führen.

Lernziele

- Irren ist menschlich – bedenken Sie stets die Möglichkeit, dass Sie falsch liegen könnten.

Lernziele

- Irren ist menschlich – bedenken Sie stets die Möglichkeit, dass Sie falsch liegen könnten.
- Wir sollten im Alltag versuchen, möglichst viele Informationen zu sammeln. Damit lässt sich die Situation besser einschätzen (zum Beispiel durch Nachfragen und Austausch mit Vertrauenspersonen).

Lernziele

- Irren ist menschlich – bedenken Sie stets die Möglichkeit, dass Sie falsch liegen könnten.
- Wir sollten im Alltag versuchen, möglichst viele Informationen zu sammeln. Damit lässt sich die Situation besser einschätzen (zum Beispiel durch Nachfragen und Austausch mit Vertrauenspersonen).
- Dies gilt insbesondere, wenn wir gestresst oder in einer psychischen Krise sind.

Abschlussrunde

Was nehmen Sie aus der heutigen Sitzung mit?

Vielen Dank für Ihre
Teilnahme!

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Fotograf*in / Künstler*in	Quelle	Name des Bildes	CC = genutzt unter creative commons Lizenz; PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Kurzbeschreibung
Arbeitsgruppe Neuropsychologie	- - -	Schwarz-weiß Zeichnungen fragmentierter Bilder	Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Verschiedene Motive: Schaukelstuhl, Elefant etc.