

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:

Umgang mit gedrückter Stimmung

Übung

Ziel der Übung:

Lernen, sich auf das hier und jetzt zu konzentrieren

Wahrzunehmen, ohne zu bewerten

Im Hier und Jetzt sein

Finden Sie eine angenehme Position für Ihren Körper.

Suchen Sie einen Punkt im Raum, auf dem Sie ihren Blick ruhen lassen.

Im Hier und Jetzt sein

Finden Sie eine angenehme Position für Ihren Körper.

Suchen Sie einen Punkt im Raum, auf dem Sie ihren Blick ruhen lassen.

Was nehmen Sie mit Ihren Sinnen im Moment gerade wahr?

Im Hier und Jetzt sein

Finden Sie eine angenehme Position für Ihren Körper.

Suchen Sie einen Punkt im Raum, auf dem Sie ihren Blick ruhen lassen.

Was nehmen Sie mit Ihren Sinnen im Moment gerade wahr?

Zählen Sie sich selbst 3 Dinge auf, die Sie sehen.

Im Hier und Jetzt sein

Finden Sie eine angenehme Position für Ihren Körper.

Suchen Sie einen Punkt im Raum, auf dem Sie ihren Blick ruhen lassen.

Was nehmen Sie mit Ihren Sinnen im Moment gerade wahr?

Zählen Sie sich selbst 3 Dinge auf, die Sie sehen

Dann 3 Dinge, die Sie hören

Im Hier und Jetzt sein

Finden Sie eine angenehme Position für Ihren Körper.

Suchen Sie einen Punkt im Raum, auf dem Sie ihren Blick ruhen lassen.

Was nehmen Sie mit Ihren Sinnen im Moment gerade wahr?

Zählen Sie sich selbst 3 Dinge auf, die Sie sehen

Dann 3 Dinge, die Sie hören

Und dann 3 Dinge, die Sie spüren

Im Hier und Jetzt sein

Finden Sie eine angenehme Position für Ihren Körper.

Suchen Sie einen Punkt im Raum, auf dem Sie ihren Blick ruhen lassen.

Was nehmen Sie mit Ihren Sinnen im Moment gerade wahr?

Zählen Sie sich selbst 3 Dinge auf, die Sie sehen

Dann 3 Dinge, die Sie hören

Und nun 3 Dinge, die Sie spüren

Solche Übungen können helfen, mit negativen Gedanken umzugehen

Hintergrund

Grübeln: im Kreis drehen statt vorwärts kommen

Grübeln: im Kreis drehen statt vorwärts kommen

Viele Menschen mit psychischen Symptomen berichten über endloses „Grübeln“ oder „Brüten“.

Kennen Sie Grübeln?

Hilft Ihnen Grübeln dabei ...

Hilft Ihnen Grübeln dabei ...

... Probleme zu lösen?

... Probleme in der Zukunft zu vermeiden?

... Dinge in Ihrem Kopf zu ordnen?

Hilft Ihnen Grübeln dabei ...

... Probleme zu lösen?

... Probleme in der Zukunft zu vermeiden?

... Dinge in Ihrem Kopf zu ordnen?

NEIN!

Fazit: Grübeln ist keine Hilfe!

Grübeln ist keine Hilfe:

- Das Denken verläuft im Kreis und man findet keine Lösung.

Grübeln ist keine Hilfe:

- Das Denken verläuft im Kreis und man findet keine Lösung.
- Hilfreiche und schöne Gedanken kommen nicht mehr vor.

Grübeln ist keine Hilfe:

- Das Denken verläuft im Kreis und man findet keine Lösung.
- Hilfreiche und schöne Gedanken kommen nicht mehr vor.
- Die negativen Gedanken wiederholen sich immer wieder.

Ziele der Trainingseinheit

Ziele der Trainingseinheit

- Erkennen, dass einige Bewältigungsstrategien, die wir oft anwenden gar nicht hilfreich sind.
- Verstehen, dass diese Strategien uns sogar schaden können.
- Wege finden, weniger auf diese Strategien zurückzugreifen.

Grübeln – was hilft?

Grübeln – was hilft?

Hilft das Unterdrücken der negativen Gedanken?

Übung

Ziel der Übung:

Erkennen, dass Gedankenunterdrücken keine hilfreiche Strategie ist

Übung

Unterdrücken von Gedanken.

Denken Sie **nicht** an einen Elefanten!

Unterdrückung von Gedanken
Klappt das? Nein!

Unterdrückung von Gedanken

Klappt das? Nein!

Die meisten haben bestimmt direkt an einen Elefanten gedacht. Oder an etwas ähnliches, zum Beispiel Zoo oder Afrika.

Noch schwieriger ist es, **unangenehme Gedanken** zu unterdrücken. Zum Beispiel Selbstvorwürfe wie „*Ich bin ein Versager*“ lassen sich nicht unterdrücken.

Fazit

Problematische Strategie: „Ich darf diese negativen Gedanken nicht denken.“

Gedanken aktiv zu unterdrücken klappt nicht. Es trotzdem zu versuchen ist frustrierend.

Die Gedanken werden dadurch sogar stärker.

Übung

Ziel der Übung:

Zeigen, dass der Grübelkreislauf unterbrochen werden kann

Körperliche Ablenkung

1. Aufstehen
2. Linke Hand auf rechte Schulter legen
3. Rechte Hand auf linke Schulter legen
4. Ein Bein anheben
5. Bein kreisen lassen...

Körperliche Ablenkung

1. Aufstehen
2. Linke Hand auf rechte Schulter legen
3. Rechte Hand auf linke Schulter legen
4. Ein Bein anheben
5. Bein kreisen lassen...

Woran denken Sie gerade?

Körperliche Ablenkung

1. Aufstehen
2. Linke Hand auf rechte Schulter legen
3. Rechte Hand auf linke Schulter legen
4. Ein Bein anheben
5. Bein kreisen lassen...

Die Übung hilft, die Endlosschleife des Grübelns zu unterbrechen.

Hintergrund

Welche weiteren ungünstigen
Bewältigungsstrategien für extreme psychische
Krisen gibt es?

Welche weiteren ungünstigen Bewältigungsstrategien für extreme psychische Krisen gibt es?

Zum Beispiel Rückzug

Rückzug

Wie kommt es dazu?

Rückzug

Wie kommt es dazu?

In depressiven Phasen ...

Rückzug

Wie kommt es dazu?

In depressiven Phasen ...

- ... kann Kontakt mit anderen Menschen anstrengend sein.

Rückzug

Wie kommt es dazu?

In depressiven Phasen ...

- ... kann Kontakt mit anderen Menschen anstrengend sein.
- ... fühlt man sich oft unverstanden von anderen Menschen („Die haben es gut, deren Probleme möchte ich haben“).

Rückzug

Wie kommt es dazu?

In depressiven Phasen ...

- ... kann Kontakt mit anderen Menschen anstrengend sein.
- ... fühlt man sich oft unverstanden von anderen Menschen („Die haben es gut, deren Probleme möchte ich haben“).
- ... möchte man nichts unternehmen.

Rückzug

Wie kommt es dazu?

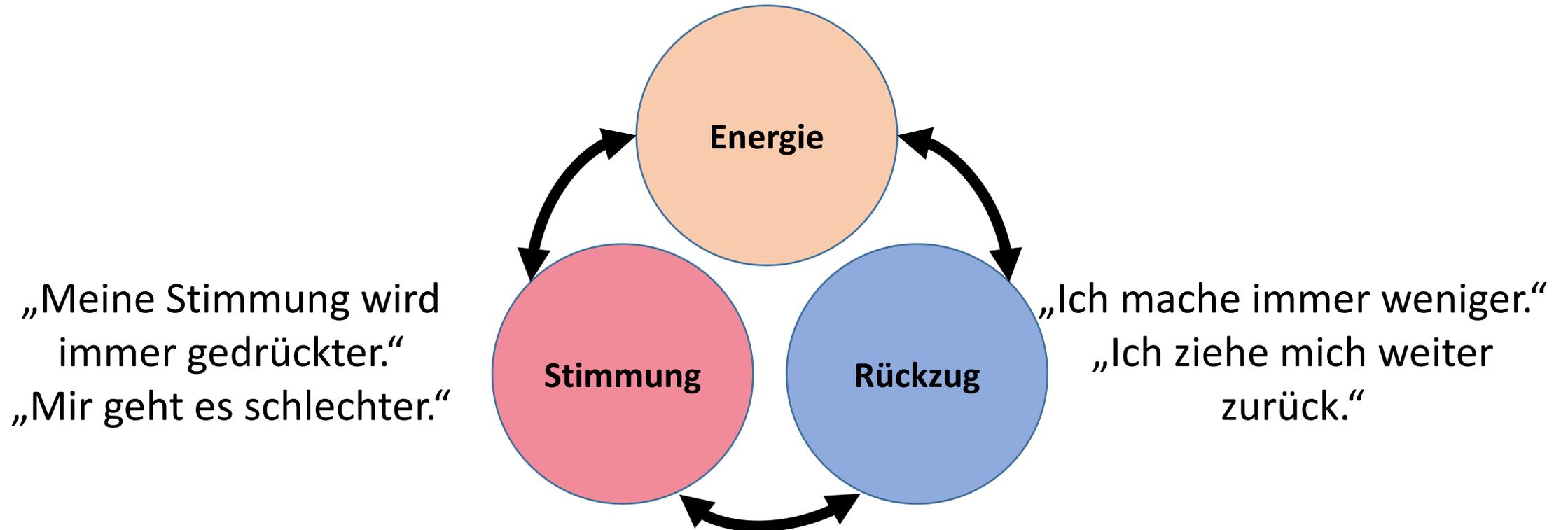
In depressiven Phasen ...

- ... kann Kontakt mit anderen Menschen anstrengend sein.
- ... fühlt man sich oft unverstanden von anderen Menschen („Die haben es gut, deren Probleme möchte ich haben“).
- ... möchte man nichts unternehmen.
- ... interessiert man sich für andere Menschen (und ihre Probleme) oft weniger.

Rückzug ist verständlich.
Aber ist er auch hilfreich?

Nein – Rückzug führt in einen Teufelskreis!

„Ich kann mich zu nichts aufraffen.“
„Ich schaffe das nicht.“



Probieren Sie, diesen Teufelskreis zu durchbrechen

Aller Anfang ist schwer!

Aber: Überwinden Sie sich! Machen Sie einen kleinen Schritt nach vorne!

Probieren Sie, diesen Teufelskreis zu durchbrechen

Aller Anfang ist schwer!

Aber: Überwinden Sie sich! Machen Sie einen kleinen Schritt nach vorne!

Schritt für Schritt: Lassen Sie kleinen Schritten (zum Beispiel aufstehen) größere folgen (zum Beispiel rausgehen). Übernehmen Sie sich nicht!

Probieren Sie, diesen Teufelskreis zu durchbrechen

Erledigen Sie Pflichten, zum Beispiel:

- Körperpflege
- mit dem Betreuer telefonieren

Aber machen Sie auch Dinge, die Ihnen Freude bereiten, zum Beispiel:

- Musik hören
- Im Garten sitzen
- Sich unterhalten
- Malen
- Fernsehen
- Lesen
- Basteln
- Spiele spielen
- Sport machen

Probieren Sie, diesen Teufelskreis zu durchbrechen

Erledigen Sie Pflichten, zum Beispiel:

- Körperpflege
- mit dem Betreuer telefonieren

Aber machen Sie auch Dinge, die Ihnen Freude bereiten, zum Beispiel Musik hören oder Malen

Probieren Sie es aus: **Aktivität führt zu besserer Stimmung!**

Lernziele

Lernziele

- Bestimmte Verhaltensweisen (zum Beispiel Rückzug) fördern Depression langfristig eher!

Lernziele

- Bestimmte Verhaltensweisen (zum Beispiel Rückzug) fördern Depression langfristig eher!
- Grübeln hilft nicht beim Lösen von Problemen. Es verstärkt eher die negativen Gedanken und Gefühle.

Lernziele

- Bestimmte Verhaltensweisen (zum Beispiel Rückzug) fördern Depression langfristig eher!
- Grübeln hilft nicht beim Lösen von Problemen. Es verstärkt eher die negativen Gedanken und Gefühle.
- Grübelgedanken kann man nicht unterdrücken.

Lernziele

Stattdessen:

Lernziele

Stattdessen:

- Üben Sie, im Hier und Jetzt zu sein. Wenn Grübelgedanken kommen, nehmen Sie diese wahr, aber versuchen Sie, sie nicht zu bewerten.

Lernziele

Stattdessen:

- Üben Sie, im Hier und Jetzt zu sein. Wenn Grübelgedanken kommen, nehmen Sie diese wahr, aber versuchen Sie, sie nicht zu bewerten.
- Versuchen Sie, in depressiven Phasen trotzdem, den Kontakt zu anderen Menschen aufrechtzuerhalten.

Lernziele

Stattdessen:

- Üben Sie, im Hier und Jetzt zu sein. Wenn Grübelgedanken kommen, nehmen Sie diese wahr, aber versuchen Sie, sie nicht zu bewerten.
- Versuchen Sie, in depressiven Phasen trotzdem, den Kontakt zu anderen Menschen aufrechtzuerhalten.
- Unternehmen Sie Dinge. Fangen Sie dabei klein an. Aktivitäten helfen, die Stimmung zu verbessern.

Abschlussrunde

Was nehmen Sie aus der heutigen Sitzung mit?

Vielen Dank für Ihre
Teilnahme!