

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:  
Selbstwert

# Übung

Ziel der Übung:  
Eigene Stärken erkennen



Was mögen Sie an sich?

Was können Sie gut?

Überlegen Sie sich jeweils eine Stärke!

Hintergrund

# Selbstwert: Was ist das?

# Selbstwert: Was ist das?

- Der **Wert**, den wir uns selber beimessen

# Selbstwert: Was ist das?

- Der **Wert**, den wir uns selber beimessen
- **Subjektive** Größe

# Selbstwert: Was ist das?

- Der **Wert**, den wir uns selber beimessen
- **Subjektive** Größe
- Oft denken wir, dass der Selbstwert von der Einschätzung anderer Menschen abhängt.

**Das stimmt nicht!**

# Niedriger Selbstwert wirkt sich auf seelische Gesundheit aus

- Menschen mit psychischen Erkrankungen leiden oft an einem niedrigen Selbstwertgefühl.

# Niedriger Selbstwert wirkt sich auf seelische Gesundheit aus

- Menschen mit psychischen Erkrankungen leiden oft an einem niedrigen Selbstwertgefühl.
- Zum Beispiel in der Psychose fühlen sich viele Betroffene (aber nicht alle) verfolgt oder bedrängt. Dies kann den Selbstwert senken.



# Niedriger Selbstwert wirkt sich auf seelische Gesundheit aus

- Menschen mit psychischen Erkrankungen leiden oft an einem niedrigen Selbstwertgefühl.
- Zum Beispiel in der Psychose fühlen sich viele Betroffene (aber nicht alle) verfolgt oder bedrängt. Dies kann den Selbstwert senken.
- ABER: Alle Menschen haben Stärken, auf die sie auch stolz sein dürfen!

Manchmal muss man diese Stärken erst entdecken!

# Selbstwertquellen

# Selbstwertquellen

- Selbstwert hat verschiedene Quellen.

# Selbstwertquellen

- Selbstwert hat verschiedene Quellen.
- Er kann in unterschiedlichen Lebensbereichen unterschiedlich stark sein.

# Selbstwertquellen

- Selbstwert hat verschiedene Quellen.
- Er kann in unterschiedlichen Lebensbereichen unterschiedlich stark sein.
- Verschiedene Bereiche sind zum Beispiel:  
Beruf, Aussehen, Freizeit, Beziehung

# Selbstwertquellen

- Selbstwert hat verschiedene Quellen.
- Er kann in unterschiedlichen Lebensbereichen unterschiedlich stark sein.
- Verschiedene Bereiche sind zum Beispiel:  
Beruf, Aussehen, Freizeit, Beziehung
- Wichtig: Wir alle haben unsere Stärken!  
Wir sollten immer mal wieder in den verschiedenen Bereichen nach ihnen suchen.

# Selbstwertquellen

- Auch wenn es in **einem** Bereich nicht gut läuft: „*Ich finde keinen Job*“ (Beruf), kann es **woanders** gut laufen: „*Ich habe angefangen Sport zu machen*“ (Freizeit).

# Selbstwertquellen

- In einem Bereich kann es sowohl positive als auch negative Dinge geben.

Zum Beispiel:

*„Ich mag meine Haare nicht, aber meine Augen finde ich echt schön.“*  
(Aussehen)



# Selbstwertquellen

In welchem Bereich haben Sie lange nicht mehr nach Stärken gesucht?

Was können Sie gut in einem der Bereiche?

Worauf sind Sie stolz?

# Selbstwertquellen

In welchem Bereich haben Sie lange nicht mehr nach Stärken gesucht?

Was können Sie gut in einem der Bereiche?

Worauf sind Sie stolz?

Beispiele:

- *„Ich höre meinem Freund oft zu, wenn er Sorgen hat.“* (Beziehung)
- *„Ich habe endlich ein Buch zu Ende gelesen, das ich schon lange lesen wollte.“* (Freizeit)

# Ziele der Trainingseinheit

# Ziele der Trainingseinheit

- Verstehen, was Selbstwert bedeutet und dass er wichtig für die seelische Gesundheit ist.
- Sich die eigenen Stärken bewusst machen.
- Lernen, wie man den Selbstwert steigern kann.

# Übung

Ziel der Übung:

Wahrnehmen, dass auch die Körperhaltung mit dem Selbstwert zusammenhängt

# Übung

- Stehen Sie auf und lassen sich „hängen“.
- Richten Sie den Blick etwas nach unten, Schultern und Arme baumeln lassen, den Rücken etwas gekrümmt.

# Übung

- Stehen Sie auf und lassen sich „hängen“.
- Richten Sie den Blick etwas nach unten, Schultern und Arme baumeln lassen, den Rücken etwas gekrümmt.
- Gehen Sie mit dieser Haltung einmal durch den Raum!

# Übung

- Stehen Sie auf und lassen sich „hängen“.
- Richten Sie den Blick etwas nach unten, Schultern und Arme baumeln lassen, den Rücken etwas gekrümmt.
- Gehen Sie mit dieser Haltung einmal durch den Raum!

**Wie fühlt sich das an?**



# Übung

- Jetzt lassen Sie bitte Ihren gesamten Oberkörper ganz entspannt nach unten hängen. Richten Sie sich anschließend ganz langsam, Wirbel für Wirbel, wieder auf. Stellen Sie sich vor, es würde Sie jemand an den Haarspitzen nach oben ziehen.

# Übung

- Jetzt lassen Sie bitte Ihren gesamten Oberkörper ganz entspannt nach unten hängen. Richten Sie sich anschließend ganz langsam, Wirbel für Wirbel, wieder auf. Stellen Sie sich vor, es würde Sie jemand an den Haarspitzen nach oben ziehen.
- Gehen Sie mit dieser Haltung durch den Raum!

# Übung

- Jetzt lassen Sie bitte Ihren gesamten Oberkörper ganz entspannt nach unten hängen. Richten Sie sich anschließend ganz langsam, Wirbel für Wirbel, wieder auf. Stellen Sie sich vor, es würde Sie jemand an den Haarspitzen nach oben ziehen.
- Gehen Sie mit dieser Haltung durch den Raum!

**Wie fühlt sich das an?**

# Übung

- Sie standen wahrscheinlich wesentlich aufrechter und sicherer.
- Eine Körpersprache, die Selbstvertrauen ausstrahlt (gerade Haltung, Blickkontakt, hörbare Stimme), stärkt auch das echte Selbstvertrauen.

Hintergrund

# Vergegenwärtigen von Stärken

Warum fällt es uns manchmal schwer, unsere eigenen Stärken zu nennen?

# Vergegenwärtigen von Stärken

Warum fällt es uns manchmal schwer, unsere eigenen Stärken zu nennen?

- Hinderliche Annahme: „Eigenlob stinkt“
- In akuten Krankheitsphasen gibt es weniger Möglichkeiten, seine Stärken zu zeigen und selbst zu erkennen.

# Vergegenwärtigen von Stärken

„Verlorene“ Schätze wiederfinden



# Vergegenwärtigen von Stärken

„Verlorene“ Schätze wiederfinden

- Fragen Sie einmal Ihre Freunde oder Familie, welche Stärken Sie haben und wofür sie Sie wertschätzen.

# Vergegenwärtigen von Stärken

## „Verlorene“ Schätze wiederfinden

- Denken Sie an konkrete Situationen, in denen Ihnen etwas gut gelungen ist. Vielleicht haben Sie auch Komplimente dafür bekommen. Das können auch Kleinigkeiten sein.

# Vergegenwärtigen von Stärken

## „Verlorene“ Schätze wiederfinden

- Denken Sie an konkrete Situationen, in denen Ihnen etwas gut gelungen ist. Vielleicht haben Sie auch Komplimente dafür bekommen. Das können auch Kleinigkeiten sein.
- ...und schreiben Sie diese Erlebnisse in einem „Freude-Tagebuch“ auf. In einem Freude-Tagebuch werden nur die positiven Ereignisse des Tages notiert.
- In schlechten Zeiten können Sie darauf zurückgreifen.

# Tipps zur Steigerung des Selbstwertgefühls

- Eigene Wünsche gegenüber anderen Menschen äußern

# Tipps zur Steigerung des Selbstwertgefühls

- Eigene Wünsche gegenüber anderen Menschen äußern
- Versuchen, lauter und deutlicher zu sprechen

# Tipps zur Steigerung des Selbstwertgefühls

- Eigene Wünsche gegenüber anderen Menschen äußern
- Versuchen, lauter und deutlicher zu sprechen
- Blickkontakt suchen (am besten mit vertrauten Personen anfangen, dann auch bei anderen Personen anwenden)

Alltagsbeispiel

# Alltagsbeispiel

Tipps, um die schönen Dinge, die einem am Tag begegnen, mehr wertzuschätzen:

- Nehmen Sie, wenn Sie in den Tag starten, eine Handvoll kleiner Kügelchen (zum Beispiel Bohnen oder Murmeln) mit in die rechte Jackentasche.
- Jedes Mal, wenn Ihnen etwas schönes passiert, legen Sie ein Kügelchen von der rechten in die linke Tasche (zum Beispiel nette Unterhaltung, leckeres Mittagessen).
- Am Abend nehmen Sie die Kügelchen aus der linken Tasche und erinnern sich an die schönen Dinge, die Sie an dem Tag erlebt haben.
- Auf diese Weise halten Sie die schönen Augenblicke fest und genießen den Moment. Leider lassen wir die angenehmen Dinge des Lebens viel zu leicht unbemerkt an uns vorbeiziehen.

**Kennen Sie noch andere Methoden, wie man die schönen Dinge am Tag genießen und auch erinnern kann?**



# Lernziele

# Lernziele

- Selbstwert ist der Wert, den wir uns selber zuschreiben.

# Lernziele

- Selbstwert ist der Wert, den wir uns selber zuschreiben.
- Versuchen Sie, sich Ihre Stärken in unterschiedlichen Lebensbereichen bewusst zu machen und

# Lernziele

- Selbstwert ist der Wert, den wir uns selber zuschreiben.
- Versuchen Sie, sich Ihre Stärken in unterschiedlichen Lebensbereichen bewusst zu machen und
- Ihren Selbstwert mit den eben besprochenen Strategien zu stärken.

# Lernziele

- Selbstwert ist der Wert, den wir uns selber zuschreiben.
- Versuchen Sie, sich Ihre Stärken in unterschiedlichen Lebensbereichen bewusst zu machen und
- Ihren Selbstwert mit den eben besprochenen Strategien zu stärken.
- Begeben Sie sich auf die Suche nach verborgenen Stärken. Zum Beispiel indem Sie Ihre Freunde befragen oder ein „Freude-Tagebuch“ führen.

# Lernziele

- Selbstwert ist der Wert, den wir uns selber zuschreiben.
- Versuchen Sie, sich Ihre Stärken in unterschiedlichen Lebensbereichen bewusst zu machen und
- Ihren Selbstwert mit den eben besprochenen Strategien zu stärken.
- Begeben Sie sich auf die Suche nach verborgenen Stärken. Zum Beispiel indem Sie Ihre Freunde befragen oder ein „Freude-Tagebuch“ führen.
- Vergegenwärtigen Sie sich die schönen Dinge am Tag.

# Abschlussrunde

Was nehmen Sie aus der heutigen Sitzung mit?

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!