

Herzlich willkommen!

Metakognitives Training für Menschen mit Bipolaren Störungen

Lene-Marie Sondergeld, Esther Quinlivan, Paula Haffner, Jana Fiebig, Lena Jelinek,
Steffen Moritz & Thomas Stamm

August 2016

Ansprechpartner für das MKT-Bipolar ist die Arbeitsgruppe für Affektive Erkrankungen der Charité Universitätsmedizin Berlin
Charitéplatz 1, 10117 Berlin, E-Mail: bipolar@charite.de

Das MKT-Bipolar basiert auf dem MKT für Psychosen.
Informationen hierzu finden Sie unter www.uke.de/mkt

Achtsamkeitsübung

Metakognitives Training


Meta: aus dem Griechischen, bedeutet „über“

Kognition: aus dem Lateinischen abgeleitet für „Denken“

Metakognition: „Denken über das Denken“

Das Metakognitive Training für bipolare Patienten ist ein Therapiebaustein, der direkt an den Gedanken ansetzt, Wissen darüber vermittelt und typische Denkverzerrungen verändern soll.

Gruppenregeln

- Jeder darf etwas sagen, keiner muss etwas sagen.
-  Wegen wichtiger Übungen am Anfang jeder Sitzung.
- Jede Äußerung ist wichtig und sollte von uns allen respektiert werden.
- Wir lassen uns gegenseitig aussprechen und wir achten gemeinsam darauf, dass die Redezeiten ausgewogen sind.
- Diskussion und Feedback sind erwünscht.

Metakognitives Training

Rückblick auf die Trainingseinheit „Zuschreibungsstil“:

- Haben Sie Fragen oder Anmerkungen zur letzten Trainingseinheit?
- Wie sind sie mit dem Nachbereitungsblatt und der Übungsaufgabe zurechtgekommen?
 - Benötigen Sie Unterstützung?
 - Haben Sie Fragen dazu?
 - Möchten Sie davon berichten?

Herzlich willkommen zur

Trainingseinheit 3: Denkverzerrungen I

Denkverzerrungen

Experiment:

Nehmen Sie sich Zeit und denken an den heutigen Tag.

Fallen Ihnen spontan zwei Dinge ein, die Ihnen heute misslungen sind?

Denkverzerrungen

Experiment:

Nehmen Sie sich Zeit und denken an den heutigen Tag.

Und fallen Ihnen jetzt spontan zwei Dinge ein, die Ihnen heute gut gelungen sind?

Denkverzerrungen

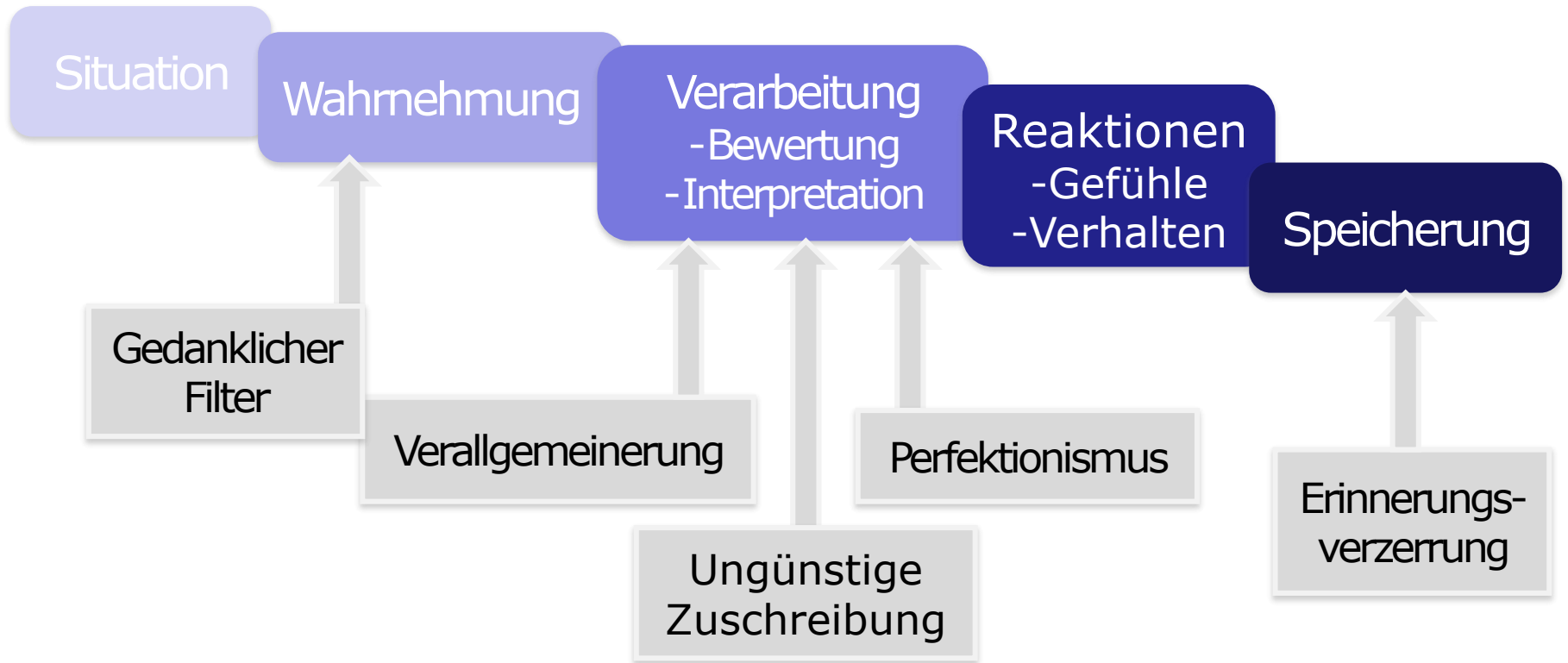
Was ist Ihnen leichter gefallen?
Was beschäftigt Sie mehr?

Denkverzerrungen

Wie beeinflussen die schlechten Erinnerungen die guten Erinnerungen oder umgekehrt?

Wie bilden Sie sich ein Urteil über den Tag?

Denkverzerrungen



= ungünstige Stile der Informationsaufnahme und -bewertung, die zur Entstehung von Episoden oder Aufrechterhaltung von Bipolaren Störungen beitragen.

Warum ist es wichtig, Denkverzerrungen zu entlarven?

Unsere Gedanken beeinflussen unsere Gefühle und unser Verhalten.

Fallen uns spontan nur **Misserfolge** zu unserem Tag ein, kann das zu **Niedergeschlagenheit** und **Antriebsmangel** führen.

Fallen uns spontan nur **Erfolge** zu unserem Tag ein, kann das zu **(übersteigerter) Freude** und **(überhöhtem) Tatendrang** führen.

Denkverzerrungen bei Bipolaren Störungen

Bipolare Patienten haben häufig **Denkverzerrungen**, die in depressiven und (hypo-)manen Phasen auftreten sowie Frühwarnzeichen für das Auftreten depressiver und manischer Phasen sein können.

Denkverzerrungen bei **Depression** und **Manie**:

- Geistiger Filter
- Übertriebene Verallgemeinerung

Denkverzerrungen bei Bipolaren Störungen

Bipolare Patienten haben häufig **Denkverzerrungen**, die in depressiven und (hypo-)manen Phasen auftreten sowie Frühwarnzeichen für das Auftreten depressiver und manischer Phasen sein können.

Denkverzerrungen bei **Depression** und **Manie**:

- Geistiger Filter
- Übertriebene Verallgemeinerung

Denkverzerrungen: Geistiger Filter



Denkverzerrungen: Geistiger Filter

Details/ bestimmte Ereignisse werden eingengt wahrgenommen und bewertet.

Einzelne positive oder negative Details werden herausgesucht und ausschließlich beachtet:

Beispiel 1: Der ganze Suppentopf schmeckt nicht mehr, nachdem ein Haar auf dem Teller entdeckt wurde.

Beispiel 2: Beim Basketballtraining gelingt das Körbetreffen insgesamt 2 von 10 Mal. Es entsteht trotzdem das Gefühl, man habe das Training erfolgreich absolviert.

Denkverzerrungen: Geistiger Filter

Situation: Während Sie in einer Teamsitzung Ihre Ideen vorstellen, hören viele Personen zu, während eine Person mit dem Handy spielt.

Geistiger Filter in der Depression:

???

Denkverzerrungen: Geistiger Filter

Situation: Während Sie in einer Teamsitzung Ihre Ideen vorstellen, hören viele Personen zu, während eine Person mit dem Handy spielt.

Geistiger Filter in der Depression:

Hauptsächliche Wahrnehmung der Person mit dem Handy

Denkverzerrungen: Geistiger Filter

Situation: Während Sie in einer Teamsitzung Ihre Ideen vorstellen, hören viele Personen zu, während eine Person mit dem Handy spielt.

Geistiger Filter in der Depression:

Hauptsächliche Wahrnehmung der Person mit dem Handy

Bewertung/Interpretation:

???

Denkverzerrungen: Geistiger Filter

Situation: Während Sie in einer Teamsitzung Ihre Ideen vorstellen, hören viele Personen zu, während eine Person mit dem Handy spielt.

Geistiger Filter in der Depression:

Hauptsächliche Wahrnehmung der Person mit dem Handy

Bewertung/Interpretation:

„Keiner hat zugehört – meine Ideen sind schlecht!“

Denkverzerrungen: Geistiger Filter

Situation: Während Sie in einer Teamsitzung Ihre Ideen vorstellen, hören viele Personen zu, während eine Person mit dem Handy spielt.

Geistiger Filter in der Depression:

Hauptsächliche Wahrnehmung der Person mit dem Handy

Bewertung/Interpretation:

„Keiner hat zugehört – meine Ideen sind schlecht!“

Welche Konsequenzen hat dieser geistige Filter?

???

Denkverzerrungen: Geistiger Filter

Situation: Während Sie in einer Teamsitzung Ihre Ideen vorstellen, hören viele Personen zu, während eine Person mit dem Handy spielt.

Geistiger Filter in der Depression:

Hauptsächliche Wahrnehmung der Person mit dem Handy

Bewertung/Interpretation:

„Keiner hat zugehört – meine Ideen sind schlecht!“

Welche Konsequenzen hat dieser geistige Filter?

- Gefühl von Inkompetenz
- sinkendes Selbstvertrauen
- Niedergeschlagenheit
- Vermeidung, neue Ideen in der Teamsitzung vorzustellen

Denkverzerrungen: Geistiger Filter

Situation: Während Sie in einer Teamsitzung Ihre Ideen vorstellen, hören viele Personen zu, während eine Person mit dem Handy spielt.

Geistiger Filter in der Depression:

Hauptsächliche Wahrnehmung der Person mit dem Handy

Bewertung/Interpretation:

„Keiner hat zugehört – meine Ideen sind schlecht!“

ACHTUNG!

Das ist kein gerechtfertigter Schluss!

Was kann ich stattdessen denken?

Denkverzerrungen: Geistiger Filter

„Keiner hat zugehört – meine Ideen sind schlecht!“

Was kann ich stattdessen denken?

„Zwei Kollegen haben aufmerksam zugehört.“

„Ich war gut vorbereitet und hatte ein gutes Gefühl während des Vortrags.“

„Mein Chef hat mir eine interessierte Frage gestellt.“

Denkverzerrungen: Geistiger Filter

„Keiner hat zugehört – meine Ideen sind schlecht!“

Was kann ich stattdessen denken?

„Zwei Kollegen haben aufmerksam zugehört.“

„Ich war gut vorbereitet und hatte ein gutes Gefühl während des Vortrags.“

„Mein Chef hat mir eine interessierte Frage gestellt.“

Welche Konsequenzen haben diese Gedanken?

???

Denkverzerrungen: Geistiger Filter

„Ich war gut vorbereitet und hatte ein gutes Gefühl während des Vortrags, die Kollegen haben aufmerksam zugehört und mein Chef hat mir eine interessierte Frage gestellt.“

Welche Konsequenzen haben diese Gedanken?

- vielleicht kurzzeitiger Ärger über Kollegin mit dem Handy
- Aufgreifen der Fragen der anderen Kollegen
- Zufriedenheit über den Beitrag
- Zutrauen, auch zukünftig Ideen vorzustellen

Denkverzerrungen: Geistiger Filter

Situation: Während Sie in einer Teamsitzung Ihre Ideen vorstellen, hören viele Personen zu, während eine Person mit dem Handy spielt.

Geistiger Filter in der Manie:

???

Denkverzerrungen: Geistiger Filter

Situation: Während Sie in einer Teamsitzung Ihre Ideen vorstellen, hören viele Personen zu, während eine Person mit dem Handy spielt.

Geistiger Filter in der Manie:

Fokus auf die zuhörenden Personen

Denkverzerrungen: Geistiger Filter

Situation: Während Sie in einer Teamsitzung Ihre Ideen vorstellen, hören viele Personen zu, während eine Person mit dem Handy spielt.

Geistiger Filter in der Manie:

Fokus auf die zuhörenden Personen

Bewertung/Interpretation:

???

Denkverzerrungen: Geistiger Filter

Situation: Während Sie in einer Teamsitzung Ihre Ideen vorstellen, hören viele Personen zu, während eine Person mit dem Handy spielt.

Geistiger Filter in der Manie:

Fokus auf die zuhörenden Personen

Bewertung/Interpretation:

„Alle hören mir zu. Meine Ideen sind großartig! Ich wusste schon immer, dass ich zu Höherem berufen bin.“

Denkverzerrungen: Geistiger Filter

Situation: Während Sie in einer Teamsitzung Ihre Ideen vorstellen, hören viele Personen zu, während eine Person mit dem Handy spielt.

Geistiger Filter in der Manie:

Fokus auf die zuhörenden Personen

Bewertung/Interpretation:

„Alle hören mir zu. Meine Ideen sind großartig! Ich wusste schon immer, dass ich zu Höherem berufen bin.“

Welche Konsequenzen hat dieser geistige Filter?

???

Denkverzerrungen: Geistiger Filter

Situation: Während Sie in einer Teamsitzung Ihre Ideen vorstellen, hören viele Personen zu, während eine Person mit dem Handy spielt.

Geistiger Filter in der Manie:

Fokus auf die zuhörenden Personen

Bewertung/Interpretation:

„Alle hören mir zu. Meine Ideen sind großartig! Ich wusste schon immer, dass ich zu Höherem berufen bin.“

Welche Konsequenzen hat dieser geistige Filter?

- übersteigertes Selbstwertgefühl
- keine realistische Einschätzung der Situation
- Überheblichkeit

Denkverzerrungen: Geistiger Filter

„Alle hören mir zu. Meine Ideen sind großartig! Ich wusste schon immer, dass ich zu Höherem berufen bin.“

Was kann ich stattdessen denken?

„Die meisten meiner Kollegen haben aufmerksam zugehört.“

„Mein Vortrag ist gut, weil ich mir Mühe gegeben und mich gut vorbereitet habe.“

„Meine Ideen sind gut, andere Kollegen haben aber auch gute Ideen.“

Denkverzerrungen: Geistiger Filter

„Alle hören mir zu. Meine Ideen sind großartig! Ich wusste schon immer, dass ich zu Höherem berufen bin.“

Was kann ich stattdessen denken?

„Die meisten meiner Kollegen haben aufmerksam zugehört.“

„Mein Vortrag ist gut, weil ich mir Mühe gegeben und mich gut vorbereitet habe.“

„Meine Ideen sind gut, andere Kollegen haben aber auch gute Ideen.“

Welche Konsequenzen haben diese Gedanken?

???

Denkverzerrungen: Geistiger Filter

„Mein Vortrag ist gut, weil ich mir Mühe gegeben und ihn gut vorbereitet habe. Die meisten meiner Kollegen hören deshalb auch aufmerksam zu. Meine Ideen sind gut, aber auch die Ideen anderer Kollegen sind interessant.“

Welche Konsequenzen haben diese Gedanken?

- Zufriedenheit über den Beitrag
- Zutrauen, eigene Ideen vorzustellen
- realistische Einschätzung der Situation

Eigenes Beispiel

Fällt Ihnen eine Situation aus Ihrem eigenen Alltag ein?

Denkverzerrungen: Geistiger Filter

Situation: Für eine Familienfeier haben Sie eine Torte gebacken. Während alle anderen Kuchen aufgegessen wurden, bleibt von Ihrer Torte ein Drittel übrig.

Geistiger Filter (in der Depression/in der Manie):

???

Denkverzerrungen: Geistiger Filter

Situation: Für eine Familienfeier haben Sie eine Torte gebacken. Während alle anderen Kuchen aufgegessen wurden, bleibt von Ihrer Torte ein Drittel übrig.

Geistiger Filter (in der Depression/in der Manie):

???

Welche Konsequenzen haben diese Gedanken?

???

Denkverzerrungen: Geistiger Filter

Situation: Für eine Familienfeier haben Sie eine Torte gebacken. Während alle anderen Kuchen aufgegessen wurden, bleibt von Ihrer Torte ein Drittel übrig.

Geistiger Filter (in der Depression/in der Manie):

???

Welche Konsequenzen haben diese Gedanken?

???

Was kann ich stattdessen denken?

???

Denkverzerrungen: Geistiger Filter

Situation: Sie haben eine neue Frisur. Alle ihre Freunde äußern sich positiv über die neue Frisur. Nur ein Freund sagt, dass Ihnen die Frisur nicht steht.

Geistiger Filter (in der Depression/in der Manie):

???

Denkverzerrungen: Geistiger Filter

Situation: Sie haben eine neue Frisur. Alle ihre Freunde äußern sich positiv über die neue Frisur. Nur ein Freund sagt, dass Ihnen die Frisur nicht steht.

Geistiger Filter (in der Depression/in der Manie):

???

Welche Konsequenzen haben diese Gedanken?

???

Denkverzerrungen: Geistiger Filter

Situation: Sie haben eine neue Frisur. Alle ihre Freunde äußern sich positiv über die neue Frisur. Nur ein Freund sagt, dass Ihnen die Frisur nicht steht.

Geistiger Filter (in der Depression/in der Manie):

???

Welche Konsequenzen haben diese Gedanken?

???

Was kann ich stattdessen denken?

???

Denkverzerrungen: Geistiger Filter

Situation: Sie haben ein Essen für Ihre engen Freunde bei sich zu Hause vorbereitet. Vier der fünf Freunde erscheinen, eine Freundin jedoch kommt nicht, ohne sich zu melden oder abzusagen.

Geistiger Filter (in der Depression/in der Manie):

???

Denkverzerrungen: Geistiger Filter

Situation: Sie haben ein Essen für Ihre engen Freunde bei sich zu Hause vorbereitet. Vier der fünf Freunde erscheinen, eine Freundin jedoch kommt nicht, ohne sich zu melden oder abzusagen.

Geistiger Filter (in der Depression/in der Manie):

???

Welche Konsequenzen haben diese Gedanken?

???

Denkverzerrungen: Geistiger Filter

Situation: Sie haben ein Essen für Ihre engen Freunde bei sich zu Hause vorbereitet. Vier der fünf Freunde erscheinen, eine Freundin jedoch kommt nicht, ohne sich zu melden oder abzusagen.

Geistiger Filter (in der Depression/in der Manie):

???

Welche Konsequenzen haben diese Gedanken?

???

Was kann ich stattdessen denken?

???

Denkverzerrungen bei Bipolaren Störungen

Bipolare Patienten haben häufig **Denkverzerrungen**, die in depressiven und (hypo-)manischen Phasen auftreten, sowie Frühwarnzeichen für das Auftreten depressiver sowie manischer Phasen sein können.

Denkverzerrungen bei **Depression** und **Manie**:

- Geistige Filter
- Übertriebene Verallgemeinerung

Denkverzerrungen: Verallgemeinerung

In der Depression wird eine einzelne unerfreuliche Begebenheit oft als Teil einer endlosen Serie angesehen:

z.B. der Gedanke „Alles läuft schief!“, nachdem die Sahne in der Einkaufstüte ausgelaufen ist.

Hinweise für eine **Verallgemeinerung** sind die Verwendung von Wörtern wie „**immer**“, „**niemals**“ oder „**alles**“.

Denkverzerrungen: Verallgemeinerung

Ereignis

**Verallgemeinerung in der
Depression**

Ausgelöste Gefühle

Sie haben ein
Fremdwort falsch
benutzt

Denkverzerrungen: Verallgemeinerung

Ereignis	Verallgemeinerung in der Depression	Ausgelöste Gefühle
Sie haben ein Fremdwort falsch benutzt	„Ich bin dumm, nie mache ich etwas richtig!“	

Denkverzerrungen: Verallgemeinerung

Ereignis	Verallgemeinerung in der Depression	Ausgelöste Gefühle
Sie haben ein Fremdwort falsch benutzt	„Ich bin dumm, nie mache ich etwas richtig!“	Trauer, Scham, Schuld, Ärger auf sich selbst

Denkverzerrungen: Verallgemeinerung

Ereignis	Verallgemeinerung in der Depression Hilfreicher Umgang	Ausgelöste Gefühle
Sie haben ein Fremdwort falsch benutzt	„Ich bin dumm, nie mache ich etwas richtig!“ „Ein Wort falsch zu benutzen hat nichts mit meiner Intelligenz zu tun, das kann jedem mal passieren.“	Trauer, Scham, Schuld, Ärger auf sich selbst

Denkverzerrungen: Verallgemeinerung

Ereignis	Verallgemeinerung in der Depression Hilfreicher Umgang	Ausgelöste Gefühle
Sie haben ein Fremdwort falsch benutzt	„Ich bin dumm, nie mache ich etwas richtig!“ „Ein Wort falsch zu benutzen hat nichts mit meiner Intelligenz zu tun, das kann jedem mal passieren.“	Trauer, Scham, Schuld, Ärger auf sich selbst Gelassenheit, Zufriedenheit, Selbstakzeptanz

Denkverzerrungen: Verallgemeinerung

Ereignis	Verallgemeinerung in der Depression Hilfreicher Umgang	Ausgelöste Gefühle
An Ihrem neuen Arbeitsplatz läuft ein Kundengespräch aus dem Ruder		

Denkverzerrungen: Verallgemeinerung

Ereignis	Verallgemeinerung in der Depression Hilfreicher Umgang	Ausgelöste Gefühle
An Ihrem neuen Arbeitsplatz läuft ein Kundengespräch aus dem Ruder	„Ich bin einfach unfähig gute Gespräche zu führen, das packe ich niemals!“	

Denkverzerrungen: Verallgemeinerung

Ereignis	Verallgemeinerung in der Depression Hilfreicher Umgang	Ausgelöste Gefühle
An Ihrem neuen Arbeitsplatz läuft ein Kundengespräch aus dem Ruder	„Ich bin einfach unfähig gute Gespräche zu führen, das packe ich niemals!“	Hoffnungslosigkeit, Trauer, Ärger auf sich selbst

Denkverzerrungen: Verallgemeinerung

Ereignis	Verallgemeinerung in der Depression Hilfreicher Umgang	Ausgelöste Gefühle
An Ihrem neuen Arbeitsplatz läuft ein Kundengespräch aus dem Ruder	„Ich bin einfach unfähig gute Gespräche zu führen, das packe ich niemals!“ „Das kann passieren. Ich habe auch schon gute Kundengespräche geführt. Mal sehen was ich daraus lernen kann.“	Hoffnungslosigkeit, Trauer, Ärger auf sich selbst

Denkverzerrungen: Verallgemeinerung

Ereignis	Verallgemeinerung in der Depression Hilfreicher Umgang	Ausgelöste Gefühle
An Ihrem neuen Arbeitsplatz läuft ein Kundengespräch aus dem Ruder	„Ich bin einfach unfähig gute Gespräche zu führen, das packe ich niemals!“ „Das kann passieren. Ich habe auch schon gute Kundengespräche geführt. Mal sehen was ich daraus lernen kann.“	Hoffnungslosigkeit, Trauer, Ärger auf sich selbst Zuversicht, Stolz, Neugierde

Denkverzerrungen: Verallgemeinerung

In der Manie wird eine einzelne erfreuliche Begebenheit oft als Teil einer nicht abreienden Serie angesehen:

z.B. der Gedanke „Mir widerfährt immer Gutes!“, nachdem man eine Euro-Münze auf der Straße gefunden hat.

Hinweise für eine **Verallgemeinerung** sind die Verwendung von Wörtern wie „**immer**“, „**niemals**“ oder „**alles**“.

Denkverzerrungen: Verallgemeinerung

Ereignis

**Verallgemeinerung in der
Manie**
Hilfreicher Umgang

Ausgelöste Gefühle

Jemand lächelt Sie auf
der Straße an.

Denkverzerrungen: Verallgemeinerung

Ereignis

Verallgemeinerung in der Manie

Ausgelöste Gefühle

Hilfreicher Umgang

Jemand lächelt Sie auf der Straße an.

„Ich bin einfach unglaublich attraktiv, kein Wunder, dass ich angelächelt werde!“

Denkverzerrungen: Verallgemeinerung

Ereignis

Verallgemeinerung in der Manie

Hilfreicher Umgang

Ausgelöste Gefühle

Jemand lächelt Sie auf der Straße an.

„Ich bin einfach unglaublich attraktiv, kein Wunder, dass ich angelächelt werde!“

hohes Selbstwertgefühl, Selbstzufriedenheit, Stolz (aber auch Realitätsverlust)

Denkverzerrungen: Verallgemeinerung

Ereignis	Verallgemeinerung in der Manie Hilfreicher Umgang	Ausgelöste Gefühle
Jemand lächelt Sie auf der Straße an.	„Ich bin einfach unglaublich attraktiv, kein Wunder, dass ich angelächelt werde!“ „Die Person, die mich anlächelt, ist freundlich und hat gute Laune.“	hohes Selbstwertgefühl, Selbstzufriedenheit, Stolz (aber auch Realitätsverlust)

Denkverzerrungen: Verallgemeinerung

Ereignis	Verallgemeinerung in der Manie Hilfreicher Umgang	Ausgelöste Gefühle
Jemand lächelt Sie auf der Straße an.	„Ich bin einfach unglaublich attraktiv, kein Wunder, dass ich angelächelt werde!“ „Die Person, die mich anlächelt, ist freundlich und hat gute Laune.“	hohes Selbstwertgefühl, Selbstzufriedenheit, Stolz (aber auch Realitätsverlust) Zufriedenheit, Sympathie, Gelassenheit

Denkverzerrungen: Verallgemeinerung

Ereignis

Verallgemeinerung in der Manie

Hilfreicher Umgang

Ausgelöste Gefühle

Ihr Chef lobt Sie, weil Sie eine Aufgabe bei der Arbeit gut bewältigt haben.

Denkverzerrungen: Verallgemeinerung

Ereignis

Verallgemeinerung in der Manie

Hilfreicher Umgang

Ausgelöste Gefühle

Ihr Chef lobt Sie, weil Sie eine Aufgabe bei der Arbeit gut bewältigt haben.

„Ich bin der Beste in meinem Job!“

Denkverzerrungen: Verallgemeinerung

Ereignis

Verallgemeinerung in der Manie

Ausgelöste Gefühle

Hilfreicher Umgang

Ihr Chef lobt Sie, weil Sie eine Aufgabe bei der Arbeit gut bewältigt haben.

„Ich bin der Beste in meinem Job!“

Grandiosität,
Selbstzufriedenheit,
großes
Selbstbewusstsein

Denkverzerrungen: Verallgemeinerung

Ereignis

Verallgemeinerung in der Manie

Hilfreicher Umgang

Ausgelöste Gefühle

Ihr Chef lobt Sie, weil Sie eine Aufgabe bei der Arbeit gut bewältigt haben.

„Ich bin der Beste in meinem Job!“

„Schön, dass mein Chef meine Bemühungen wertschätzt und anerkennt.“

Grandiosität,
Selbstzufriedenheit,
großes
Selbstbewusstsein

Denkverzerrungen: Verallgemeinerung

Ereignis	Verallgemeinerung in der Manie Hilfreicher Umgang	Ausgelöste Gefühle
Ihr Chef lobt Sie, weil Sie eine Aufgabe bei der Arbeit gut bewältigt haben.	„Ich bin der Beste in meinem Job!“ „Schön, dass mein Chef meine Bemühungen wertschätzt und anerkennt.“	Grandiosität, Selbstzufriedenheit, großes Selbstbewusstsein Zufriedenheit, Sympathie, Gelassenheit

Denkverzerrungen: Geistige Filter und Übertriebene Verallgemeinerung

Wie gelangen Sie zu einer hilfreichen Bewertung?

- Machen Sie konkrete, situationsgebundene Aussagen

Denkverzerrungen: Geistige Filter und Übertriebene Verallgemeinerung

Wie gelangen Sie zu einer hilfreichen Bewertung?

- Machen Sie konkrete, situationsgebundene Aussagen

Beispiel: „Ich bin immer unzuverlässig!“

Wie wäre es konkret, situationsgebunden?

Denkverzerrungen: Geistige Filter und Übertriebene Verallgemeinerung

Wie gelangen Sie zu einer hilfreichen Bewertung?

- Machen Sie konkrete, situationsgebundene Aussagen

Beispiel: „Ich bin immer unzuverlässig!“

konkret: „In diesem Jahr habe ich den Geburtstag meiner Freundin vergessen, kann ihr aber auch verspätet herzlich gratulieren.“

Denkverzerrungen: Geistige Filter und Übertriebene Verallgemeinerung

Wie gelangen Sie zu einer hilfreichen Bewertung?

- Bleiben Sie im **Hier und Heute**, statt die Zukunft vorauszusagen

Denkverzerrungen: Geistige Filter und Übertriebene Verallgemeinerung

Wie gelangen Sie zu einer hilfreichen Bewertung?

- Bleiben Sie im **Hier und Heute**, statt die Zukunft vorauszusagen

Beispiel: „*Ich bin eine schlechte Köchin!*“

Wie wäre es im Hier und Jetzt???

Denkverzerrungen: Geistige Filter und Übertriebene Verallgemeinerung

Wie gelangen Sie zu einer hilfreichen Bewertung?

- Bleiben Sie im **Hier und Heute**, statt die Zukunft vorauszusagen

Beispiel: „Ich bin eine schlechte Köchin!“

im Hier und Jetzt: „Heute ist mir die Suppe zu salzig geraten.“

Denkverzerrungen: Geistige Filter und Übertriebene Verallgemeinerung

Wie gelangen Sie zu einer hilfreichen Bewertung?

- Nutzen Sie **Perspektivwechsel** - Was würden Sie einem Freund sagen, dem das Gleiche oder Ähnliches passiert ist?

Denkverzerrungen: Geistige Filter und Übertriebene Verallgemeinerung

Wie gelangen Sie zu einer hilfreichen Bewertung?

- Nutzen Sie **Perspektivwechsel** - Was würden Sie einem Freund sagen, dem das Gleiche oder Ähnliches passiert ist?

Beispiel: Es gelingt nicht, ein Regal aufzubauen.

Was würden Sie einem Freund sagen?

Denkverzerrungen: Geistige Filter und Übertriebene Verallgemeinerung

Wie gelangen Sie zu einer hilfreichen Bewertung?

- Nutzen Sie **Perspektivwechsel** - Was würden Sie einem Freund sagen, dem das Gleiche oder Ähnliches passiert ist?

Beispiel: Es gelingt nicht, ein Regal aufzubauen.

zum Freund: Das ist doch nicht schlimm, dass das mit dem Regal nicht klappt. Man kann ja nicht Alles gut können. Komm, ich helfe dir dabei.

Aufmunterung, Unterstützung

Denkverzerrungen: Geistige Filter und Übertriebene Verallgemeinerung

Wie gelangen Sie zu einer hilfreichen Bewertung?

- Überprüfen Sie Ihre Denkmuster, indem Sie vertraute Personen befragen, wie diese gemeinsame Situationen erlebt haben.

Denkverzerrungen: Geistige Filter und Übertriebene Verallgemeinerung

Wie gelangen Sie zu einer hilfreichen Bewertung?

- Überprüfen Sie Ihre Denkmuster, indem Sie vertraute Personen befragen, wie diese gemeinsame Situationen erlebt haben.

Beispiel: Die Kollegin im Team-Meeting spielt mit ihrem Handy.

Was könnte zum Beispiel Ihre Kollegin denken, weshalb die andere Kollegin mit dem Handy spielt?

Denkverzerrungen: Geistige Filter und Übertriebene Verallgemeinerung

Wie gelangen Sie zu einer hilfreichen Bewertung?

- Überprüfen Sie Ihre Denkmuster, indem Sie vertraute Personen befragen, wie diese gemeinsame Situationen erlebt haben.

Beispiel: Die Kollegin im Team-Meeting spielt mit ihrem Handy.

Kollegin: Das hatte nichts mit dem Vortrag zu tun. Vielleicht hat die Kollegin auf einen dringenden Anruf gewartet. Alle Anderen haben aber aufmerksam zugehört.

Lernziele

- Unser Denken hat großen Einfluss darauf, wie wir uns fühlen.

Lernziele

- Unser Denken hat großen Einfluss darauf, wie wir uns fühlen.
- Bestimmte Denkmuster können zur **Entstehung und Aufrechterhaltung von manischen/depressiven Episoden** beitragen.

Lernziele

- Unser Denken hat großen Einfluss darauf, wie wir uns fühlen.
- Bestimmte Denkmuster können zur **Entstehung und Aufrechterhaltung von manischen/depressiven Episoden** beitragen.
- Achten Sie im Alltag auf Ihre persönlichen Denkmuster und versuchen Sie, diesen **hilfreiche Gedanken** entgegenzusetzen.

Lernziele

- Unser Denken hat großen Einfluss darauf, wie wir uns fühlen.
- Bestimmte Denkmuster können zur **Entstehung und Aufrechterhaltung von manischen/depressiven Episoden** beitragen.
- Achten Sie im Alltag auf Ihre persönlichen Denkmuster und versuchen Sie, diesen **hilfreiche Gedanken** entgegenzusetzen.
- Gehen Sie nicht zu hart mit sich und Anderen ins Gericht, denn **jeder kann mal einen Fehler machen** oder sich irren.

Lernziele

- Unser Denken hat großen Einfluss darauf, wie wir uns fühlen.
- Bestimmte Denkmuster können zur **Entstehung und Aufrechterhaltung von manischen/depressiven Episoden** beitragen.
- Achten Sie im Alltag auf Ihre persönlichen Denkmuster und versuchen Sie, diesen **hilfreiche Gedanken** entgegenzusetzen.
- Gehen Sie nicht zu hart mit sich und Anderen ins Gericht, denn **jeder kann mal einen Fehler machen** oder sich irren.
- Vergessen Sie nicht, dass die Erklärungen in der Realität meist viel komplexer sind, als es ein Denkmuster erlaubt.

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

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! Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Rich Niewiroski Jr.	http://www.projectrich.com/gallery	LensFilter-001.jpg	CC	filter set/ Filter