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

Was hat Achtsamkeit mit unserem heutigen Thema zu tun?

Metakognitives Training

Rückblick auf die Trainingseinheit „Denkverzerrungen I“:

- 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 4:

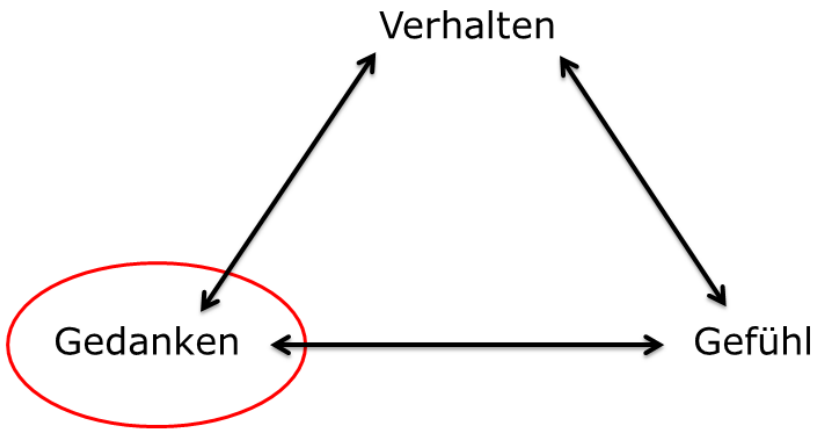
Denkverzerrungen II

Die Benutzung der verwendeten Bilder wurde uns von den Künstlern bzw. den Inhabern der Bildrechte freundlicherweise genehmigt – zu Details (Künstler, Bildtitel) siehe Ende der Präsentation.

Warum ist es wichtig, sich mit Denkverzerrungen zu befassen?

???

Was hat das mit Bipolaren Störungen zu tun?



Bei vielen Menschen mit Bipolaren Störungen zeigen sich Besonderheiten beim Denken.

(*z.B. sich als Versager fühlen, wenn etwas nicht perfekt gelingt)*

Unser Denken beeinflusst unsere Gefühle und unser Verhalten.

Denkverzerrungen

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

Denkverzerrungen

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

Denkmuster bei Bipolaren Störungen gehen oftmals an der eigenen Wirklichkeit vorbei und können sehr einseitig sein.

Denkverzerrungen bei Bipolaren Störungen

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

- Geistiger Filter
- Übertriebene Verallgemeinerung
- Perfektionismus
- Abwehr des Positiven/ Negativen

Denkverzerrungen bei Bipolaren Störungen

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

- Geistiger Filter
- Übertriebene Verallgemeinerung
- Perfektionismus
- Abwehr des Positiven/ Negativen

Denkverzerrungen: Perfektionismus

???

Denkverzerrungen: Perfektionismus

- übertriebenes Streben nach Perfektion/ der Ehrgeiz, alles perfekt machen zu wollen
- Formulierungen wie „Ich muss…“, „Ich sollte…“, „Ich darf nicht…“ werden zu inneren Antreibern
- rigide Regeln und Normen erlauben keine Abweichung
- wenn diese Regeln nicht erfüllt werden, können sie häufig depressive Gefühle wie Traurigkeit, Schuld oder Ärger auslösen
- Perfektionismus kann aber auch manische Episoden begünstigen, indem erhöhte Aktivität, Schlafreduktion und erhöhtes Selbstwertgefühl angestrebt werden

Denkverzerrungen: Perfektionismus

Innerer Antreiber	Nachsichtiger Umgang	Ausgelöste Gefühle
„Beim Geburtstag **sollte ich** nur selbstgebackenen Kuchen reichen.“		

Denkverzerrungen: Perfektionismus

Innerer Antreiber	Nachsichtiger Umgang	Ausgelöste Gefühle
„Beim Geburtstag **sollte ich** nur selbstgebackenen Kuchen reichen.“		Stress, Unzulänglichkeits-erleben

Denkverzerrungen: Perfektionismus

Innerer Antreiber	**Nachsichtiger Umgang**	**Ausgelöste Gefühle**
„Beim Geburtstag **sollte ich** nur selbstgebackenen Kuchen reichen.“	„Ich kann das Fest mehr genießen, wenn ich entspannt bin. Das kann ich nicht sein, wenn ich tagelang vorbereite. Meine Gäste freuen sich über eine entspannte Gastgeberin. Gekaufter Kuchen schmeckt ebenfalls.“	Stress, Unzulänglichkeits-erleben

Denkverzerrungen: Perfektionismus

Innerer Antreiber	**Nachsichtiger Umgang**	**Ausgelöste Gefühle**
„Beim Geburtstag **sollte ich** nur selbstgebackenen Kuchen reichen.“	„Ich kann das Fest mehr genießen, wenn ich entspannt bin. Das kann ich nicht sein, wenn ich tagelang vorbereite. Meine Gäste freuen sich über eine entspannte Gastgeberin. Gekaufter Kuchen schmeckt ebenfalls.“	Stress, Unzulänglichkeits-erleben Genussfähigkeit Entspannung

Denkverzerrungen: Perfektionismus

Innerer Antreiber	Nachsichtiger Umgang	Ausgelöste Gefühle
„Briefe an den Vermieter **dürfen nicht** handschriftlich erstellt werden, die muss ich immer tippen.“		

Denkverzerrungen: Perfektionismus

Innerer Antreiber	Nachsichtiger Umgang	Ausgelöste Gefühle
„Briefe an den Vermieter **dürfen nicht** handschriftlich erstellt werden, die muss ich immer tippen.“		Leistungsdruck, Erschöpfung

Denkverzerrungen: Perfektionismus

Innerer Antreiber	Nachsichtiger Umgang	Ausgelöste Gefühle
„Briefe an den Vermieter **dürfen nicht** handschriftlich erstellt werden, die muss ich immer tippen.“	„Solange meine Schrift leserlich ist, reicht es handschriftlich. Es geht um den Inhalt, nicht um die Form!“	Leistungsdruck, Erschöpfung

Denkverzerrungen: Perfektionismus

Innerer Antreiber	**Nachsichtiger Umgang**	**Ausgelöste Gefühle**
„Briefe an den Vermieter **dürfen nicht** handschriftlich erstellt werden, die muss ich immer tippen.“	„Solange meine Schrift leserlich ist, reicht es handschriftlich. Es geht um den Inhalt, nicht um die Form!“	Leistungsdruck, Erschöpfung Erleichterung, Entspannung

Denkverzerrungen: Perfektionismus

Innerer Antreiber	Nachsichtiger Umgang	Ausgelöste Gefühle
„**Ich muss** studieren, um etwas aus meinem Leben zu machen.“		

Denkverzerrungen: Perfektionismus

Innerer Antreiber	Nachsichtiger Umgang	Ausgelöste Gefühle
„**Ich muss** studieren, um etwas aus meinem Leben zu machen.“		Stress, Unzulänglichkeits-erleben

Denkverzerrungen: Perfektionismus

Innerer Antreiber	Nachsichtiger Umgang	Ausgelöste Gefühle
„**Ich muss** studieren, um etwas aus meinem Leben zu machen.“	„Es gibt spannende Ausbildungsberufe, in denen ich arbeiten könnte und viele arbeitslose Studenten. Wichtig ist, an welchem Beruf ich Freude habe.“	Stress, Unzulänglichkeits-erleben

Denkverzerrungen: Perfektionismus

Innerer Antreiber	Nachsichtiger Umgang	Ausgelöste Gefühle
„**Ich muss** studieren, um etwas aus meinem Leben zu machen.“	„Es gibt spannende Ausbildungsberufe, in denen ich arbeiten könnte und viele arbeitslose Studenten. Wichtig ist, an welchem Beruf ich Freude habe.“	Stress, Unzulänglichkeits-erleben Zuversicht, Vertrauen, Neugierde

Denkverzerrungen: Perfektionismus

Typische innere Antreiber:

???

Denkverzerrungen: Perfektionismus

Typische innere Antreiber:

- „Ich sollte immer gut aussehen!“
- „Ich muss immer klug wirken!“
- „Ich darf in einer Gesprächsrunde keine dumme Frage stellen, sondern sollte immer etwas Geistreiches sagen!“
- „Ich muss meine Arbeit immer perfekt erledigen!“
- ???

Denkverzerrungen: Perfektionismus

Typische innere Antreiber:

- „Ich sollte immer gut aussehen!"
- „Ich muss immer klug wirken!"
- „Ich darf in einer Gesprächsrunde keine dumme Frage stellen, sondern sollte immer etwas Geistreiches sagen!"
- „Ich muss meine Arbeit immer perfekt erledigen!"
- ???

Innere Antreiber sind also überhöhte Ansprüche, die wir an uns selbst stellen.

Übung

Welches sind Ihre eigenen inneren Antreiber?

Welche inneren Antreiber haben Sie in unterschiedlichen Lebensbereichen (Arbeit, Beziehungen, etc.)?

Denkverzerrungen: Perfektionismus

Welchen Nutzen haben überhöhte Ansprüche?

- positives Feedback oder Bewunderung für besondere Leistungen kann gut tun
- die Anstrengung kann kurzfristige positive Folgen haben *(z.B. Verdienst, Beförderung, Verbesserung im Sport)*
- es kann ein Gefühl der moralischen Überlegenheit entstehen *(z.B. „Ich habe einen ganz einfachen Geschmack: Ich bin immer mit dem Besten zufrieden." Oscar Wilde)*

Denkverzerrungen: Perfektionismus

Welchen Nutzen haben überhöhte Ansprüche?

- positives Feedback oder Bewunderung für besondere Leistungen kann gut tun
- die Anstrengung kann kurzfristige positive Folgen haben *(z.B. Verdienst, Beförderung, Verbesserung im Sport)*
- es kann ein Gefühl der moralischen Überlegenheit entstehen *(z.B. „Ich habe einen ganz einfachen Geschmack: Ich bin immer mit dem Besten zufrieden." Oscar Wilde)*

Achtung:

Wenn Sie überhöhte Ansprüche aufgeben, müssen Sie auch auf die positiven Seiten verzichten!

Denkverzerrungen: Perfektionismus

Welche Kosten haben überhöhte Ansprüche?

???

Denkverzerrungen: Perfektionismus

Welche Kosten haben überhöhte Ansprüche?

- über eine sehr hohe Hürde zu springen kann mit Glück gelingen, ist aber mühsam
- Misserfolge sind unvermeidlich, können frustrierend sein und die Stimmung verschlechtern
- zeitweise können bei bipolaren Menschen die überhöhten Ansprüche in einer (Hypo-)Manie erfüllt werden, daraus entstehen weitere Kosten (vor allem direkt anschließende Depressionen)
- langfristig vermindert sich bei ständiger Überforderung unsere Leistungsfähigkeit

Denkverzerrungen: Perfektionismus

Das richtige Maß finden:

???

Denkverzerrungen: Perfektionismus

Das richtige Maß finden:

- eine faire Messlatte legen, Ansprüche reduzieren und damit die Chance haben, den eigenen Ansprüchen zu genügen
- Ziele setzen ist wichtig, um sie erreichen zu können, sollten sie realistisch sein
- das richtige persönliche Maß kann jeden Tag ein anderes sein
- in depressiven und manischen Phasen ist es besonders wichtig, ein hilfreiches Maß zu finden
- ACHTUNG: die Messlatte kann durch manische Episoden verschoben sein

Denkverzerrungen: Perfektionismus

Das richtige Maß finden:

- eine faire Messlatte legen, Ansprüche reduzieren und damit die Chance haben, den eigenen Ansprüchen zu genügen
- Ziele setzen ist wichtig, um sie erreichen zu können, sollten sie realistisch sein
- das richtige persönliche Maß kann jeden Tag ein anderes sein
- in depressiven und manischen Phasen ist es besonders wichtig, ein hilfreiches Maß zu finden

Ziel: Die eigenen Möglichkeiten ausschöpfen und gleichzeitig die eigenen Grenzen anerkennen

Denkverzerrungen: Perfektionismus

- auch in Manie überhöhte Ansprüche, doch plötzlich kann man diesen eher gerecht werden
- Erfolgserlebnisse in der Manie können auch den Perfektionismus in euthymen/ depressiven Phasen begünstigen (überhöhte Ansprüche, weil man Ansprüche in der Manie ja auch erfüllt hat)

Denkverzerrungen bei Bipolaren Störungen

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

- Geistiger Filter
- Übertriebene Verallgemeinerung
- Perfektionismus
- Abwehr des Positiven/ Negativen

Denkverzerrungen bei Bipolaren Störungen

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

- Geistiger Filter
- Übertriebene Verallgemeinerung
- Perfektionismus
- Abwehr des Positiven/ Negativen

Denkverzerrungen: Abwehr des Positiven

- Leugnen oder Herabspielen positiver Erfahrungen
- eine positive Erfahrung wird als Glücksfall und Ausnahme betrachtet
- Ablehnung positiver Rückmeldung

Denkverzerrungen: Abwehr des Positiven

Ereignis	**Ablehnung des Positiven** **Hilfreicher Umgang**	**Ausgelöste Gefühle**
Sie werden gelobt!		

Denkverzerrungen: Abwehr des Positiven

Ereignis	**Ablehnung des Positiven** **Hilfreicher Umgang**	**Ausgelöste Gefühle**
Sie werden gelobt!	Der Andere versucht mir nur zu schmeicheln. Der traut sich wohl nicht mir die Wahrheit zu sagen. Der sagt das nur so.	

Denkverzerrungen: Abwehr des Positiven

Ereignis	**Ablehnung des Positiven** **Hilfreicher Umgang**	**Ausgelöste Gefühle**
Sie werden gelobt!	Der Andere versucht mir nur zu schmeicheln. Der traut sich wohl nicht mir die Wahrheit zu sagen. Der sagt das nur so.	Selbstabwertung, Traurigkeit, Selbstzweifel

Denkverzerrungen: Abwehr des Positiven

Ereignis	**Ablehnung des Positiven** **Hilfreicher Umgang**	**Ausgelöste Gefühle**
Sie werden gelobt!	Der Andere versucht mir nur zu schmeicheln. Der traut sich wohl nicht mir die Wahrheit zu sagen. Der sagt das nur so. Schön, dass jemand meine Leistung anerkennt. Ich freue mich, dass er das bemerkt hat.	Selbstabwertung, Traurigkeit, Selbstzweifel

Denkverzerrungen: Abwehr des Positiven

Ereignis	**Ablehnung des Positiven** **Hilfreicher Umgang**	**Ausgelöste Gefühle**
Sie werden gelobt!	Der Andere versucht mir nur zu schmeicheln. Der traut sich wohl nicht mir die Wahrheit zu sagen. Der sagt das nur so.	Selbstabwertung, Traurigkeit, Selbstzweifel
	Schön, dass jemand meine Leistung anerkennt. Ich freue mich, dass er das bemerkt hat.	Freude, Stolz, Selbstwertstärkung

Denkverzerrungen: Abwehr des Positiven

Wann loben Sie andere Menschen?

???

Denkverzerrungen: Abwehr des Positiven

Wann loben Sie andere Menschen?

... wenn jemand etwas gut gemacht hat

... wenn sich jemand besonders angestrengt hat

... um jemanden zu weiteren Taten zu motivieren

... um jemandem eine Freude zu machen

... wenn jemandem etwas zum ersten Mal gelingt

... ???

Denkverzerrungen: Abwehr des Positiven

Lob annehmen lernen:

- Die Gründe, aus denen andere Menschen Sie loben, werden sich in der Regel nicht von Ihren Gründen, Andere zu loben unterscheiden.

Denkverzerrungen: Abwehr des Positiven

Lob annehmen lernen:

- Die Gründe, aus denen andere Menschen Sie loben, werden sich in der Regel nicht von Ihren Gründen, Andere zu loben unterscheiden.
- Mit einem Lob möchte Ihnen jemand eine Freude oder ein Geschenk machen.

Denkverzerrungen: Abwehr des Positiven

Lob annehmen lernen:

- Die Gründe, aus denen andere Menschen Sie loben, werden sich in der Regel nicht von Ihren Gründen, Andere zu loben unterscheiden.
- Mit einem Lob möchte Ihnen jemand eine Freude oder ein Geschenk machen.
- Wenn Sie dieses Lob annehmen, machen Sie dem Anderen eine Freude, da Sie sein Geschenk annehmen und sich darüber freuen.

Denkverzerrungen: Abwehr des Positiven

Lob annehmen lernen:

- Die Gründe, aus denen andere Menschen Sie loben, werden sich in der Regel nicht von Ihren Gründen, Andere zu loben unterscheiden.
- Mit einem Lob möchte Ihnen jemand eine Freude oder ein Geschenk machen.
- Wenn Sie dieses Lob annehmen, machen Sie dem Anderen eine Freude, da Sie sein Geschenk annehmen und sich darüber freuen.
- Lob annehmen tut Ihnen gut und stärkt Sie für die nächste Aufgabe.

Denkverzerrungen: Abwehr des Positiven

Lob annehmen lernen:

Situation: Ein Kollege sagt: *„Der Pulli steht dir wirklich sehr gut!"*

Wie könnten Sie reagieren?

Denkverzerrungen: Abwehr des Positiven

Lob annehmen lernen:

Situation: Ein Kollege sagt: *„Der Pulli steht dir wirklich sehr gut!"*

Werten Sie das Lob **nicht** ab:
„Ach, der Pulli ist uralt und hat hier sogar ein Loch."

Drücken Sie Ihre Freude über die Tatsache des Lobs aus:
„Vielen Dank, dass dir mein Pulli an mir gefällt."

Denkverzerrungen: Abwehr des Negativen

- Leugnen oder Herabspielen negativer Erfahrungen in Phasen der (Hypo-)Manie
- eine negative Erfahrung wird nicht wahrgenommen oder als Ausnahme betrachtet/ wird abgewertet, nicht ernst genommen
- Ablehnung negativer Rückmeldung

Denkverzerrungen: Abwehr des Negativen

Ereignis	**Ablehnung des Negativen** **Hilfreicher Umgang**	**Ausgelöste Gefühle**
Sie werden kritisiert.		

Denkverzerrungen: Abwehr des Negativen

Ereignis	**Ablehnung des Negativen** **Hilfreicher Umgang**	**Ausgelöste Gefühle**
Sie werden kritisiert.	Der Andere ist nur neidisch auf mich. Der ist doch inkompetent und kann meine Fähigkeiten gar nicht erkennen.	

Denkverzerrungen: Abwehr des Negativen

Ereignis	**Ablehnung des Negativen** **Hilfreicher Umgang**	**Ausgelöste Gefühle**
Sie werden kritisiert.	Der Andere ist nur neidisch auf mich. Der ist doch inkompetent und kann meine Fähigkeiten gar nicht erkennen.	gesteigerter Selbstwert, Ärger über die andere Person, Gefühl, besser zu sein (als der andere)

Denkverzerrungen: Abwehr des Negativen

Ereignis	**Ablehnung des Negativen** **Hilfreicher Umgang**	**Ausgelöste Gefühle**
Sie werden kritisiert.	Der Andere ist nur neidisch auf mich. Der ist doch inkompetent und kann meine Fähigkeiten gar nicht erkennen. Vielleicht ist die Kritik des Anderen berechtigt. Ich lasse mir die Kritik noch mal durch den Kopf gehen. Ich habe Stärken, aber auch Schwächen.	gesteigerter Selbstwert, Ärger über die andere Person, Gefühl, besser zu sein (als der andere)

Denkverzerrungen: Abwehr des Negativen

Ereignis	**Ablehnung des Negativen** **Hilfreicher Umgang**	**Ausgelöste Gefühle**
Sie werden kritisiert.	Der Andere ist nur neidisch auf mich. Der ist doch inkompetent und kann meine Fähigkeiten gar nicht erkennen.	gesteigerter Selbstwert, Ärger über die andere Person, Gefühl, besser zu sein (als der andere)
	Vielleicht ist die Kritik des Anderen berechtigt. Ich lasse mir die Kritik noch mal durch den Kopf gehen. Ich habe Stärken, aber auch Schwächen.	realistischer Selbstwert, Ausgeglichenheit

Denkverzerrungen: Perfektionismus und Abwehr des Positiven/Negativen

Wie gelangen Sie zu einer hilfreichen Bewertung?

Denkverzerrungen: Perfektionismus und Abwehr des Positiven/Negativen

Wie gelangen Sie zu einer hilfreichen Bewertung?

- Geben Sie sich durch Ihre Aufmerksamkeit und auch Sprache mehr innere Freiheit *(sagen Sie statt „Ich muss…" oder „Ich sollte…" lieber „Ich kann…" oder „Ich möchte…")*
- Finden Sie das richtige Maß für eigene Ansprüche. Seien Sie fair zu sich, sodass Sie eine Chance haben, Ihren Ansprüchen zu genügen
- Machen Sie sich die kurz- und langfristigen Konsequenzen des Perfektionismus bewusst. Auch kleine Schritte können Sie einem Ziel näher bringen

Denkverzerrungen: Perfektionismus und Abwehr des Positiven/Negativen

Wie gelangen Sie zu einer hilfreichen Bewertung?

- Beachten und hinterfragen Sie selbstkritische Gedanken *(z.B. „Wird meine Zukunft aufgrund einer Prüfung für immer ruiniert sein?")*
- Fragen Sie Vertraute, wenn die selbstkritischen Gedanken sehr stark sind
- Schicken Sie Ihren inneren Antreiber weg *(z.B. „Hau ab!" oder „Es ist mir egal, was du dazu meinst, ich vertrete eine andere Sicht auf mein Leben.")*

Denkverzerrungen: Perfektionismus und Abwehr des Positiven/Negativen

Wie gelangen Sie zu einer hilfreichen Bewertung?

- Üben Sie, sich selbst zu loben, wenn Sie etwas gut gemacht haben
- Nehmen Sie Lob von Anderen an, indem Sie es als Geschenk betrachten und nicht abwerten
- Vermeiden Sie es eigene Fehler zu übertreiben und eigene Fähigkeiten dabei zu untertreiben

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!