Willkommen zum

Metakognitiven Training Silber

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.

Metakognitives Training

Meta: aus dem Griechischen, bedeutet „über“

Metakognitives Training

Meta: aus dem Griechischen, bedeutet „über“

Kognition: aus dem Lateinischen abgeleitet für „Denken“

Metakognitives Training

Meta: aus dem Griechischen, bedeutet „über“

Kognition: aus dem Lateinischen abgeleitet für „Denken“

Metakognition: Denken über das Denken

Metakognitives Training

(„Maze Cheat“ by Robbie)

Metakognitives Training

Vogelperspektive

(„Wanna get lost?“ by Chyna)

Wieso Metakognitives Training?

- Viele Betroffene haben lange unter ihren Symptomen gelitten und haben schon vieles ausprobiert, damit es ihnen besser geht.
- Häufig tragen eine Reihe von Faktoren zu der Entstehung einer Depression bei – manche dieser Faktoren sind veränderbar und andere nicht.
- Im MKT möchten wir Strategien und Information vermitteln, die Ihnen helfen können, Ihre Symptomen zu vermindern.

Wieso Metakognitives Training?

- Natürlich erwarten wir nicht, dass Ihre Symptome im Nu nur auf Grund einer einzelnen Übung oder einer einzelnen Sitzung verschwinden – das braucht Zeit und Übung!
- Außerdem sind Sie letztendlich der Spezialist für sich selbst und haben schon lange Erfahrung damit, was Ihnen gut oder nicht gut tut.
- Wir möchten Sie ermutigen, die Übungen auszuprobieren – selbst wenn sie sich erstmal komisch oder „zu einfach“ anfühlen.

Letzte Sitzung

- Was haben Sie zur Nachbereitung gemacht?

- Gibt es Fragen oder Erfolgsberichte?

Werte

(„Compass Study II“ by Calsidyrose)

Segeltörn

Stellen Sie sich vor, dass Sie eine kleine Segelreise machen (*Sie können nicht segeln? Egal! Es ist nur eine Gedankenspiel*).

(„Sailboat“ by Chris Capell)

Segeltörn

Stellen Sie sich vor, dass Sie eine kleine Segelreise machen (*Sie können nicht segeln? Egal! Es ist nur eine Gedankenspiel*).

Eine halbe Stunde nach Abfahrt merken Sie, dass Sie Ihre Karte und den Kompass vergessen haben. Sie wissen nur sehr grob in welche Richtung Sie segeln müssen, um Ihr Ziel zu erreichen. Die genaue Route ist nicht ersichtlich, es gibt keine Orientierungspunkte wie Inseln. Sie sehen aber noch den Heimathafen.

(„Sailboat“ by Chris Capell)

Segeltörn

Stellen Sie sich vor, dass Sie eine kleine Segelreise machen (*Sie können nicht segeln? Egal! Es ist nur eine Gedankenspiel*).

Eine halbe Stunde nach Abfahrt merken Sie, dass Sie Ihre Karte und den Kompass vergessen haben. Sie wissen nur sehr grob in welche Richtung Sie segeln müssen, um Ihr Ziel zu erreichen. Die genaue Route ist nicht ersichtlich, es gibt keine Orientierungspunkte wie Inseln. Sie sehen aber noch den Heimathafen.

Was machen Sie nun? Fahren Sie weiter?

Ist es sinnvoll, ohne Kompass zu segeln?

(„Sailboat“ by Chris Capell)

Werte

- Es ist am sinnvollsten zurück zu gehen, um den Kompass zu holen.

(„Sailboat“ by Chris Capell)

Werte

- Im Leben brauchen wir auch eine Art (inneren) Kompass, um unsere Ziele zu erreichen.

(„Sailboat“ by Chris Capell)

Werte

- Im Leben brauchen wir auch eine Art (inneren) Kompass, um unsere Ziele zu erreichen.
- Im psychologischen Sinne entsprechen unsere **Werte** einem Kompass oder einer Karte.

(„Sailboat“ by Chris Capell)

Werte

- Im Leben brauchen wir auch eine Art (inneren) Kompass, um unsere Ziele zu erreichen.
- Im psychologischen Sinne entsprechen unsere **Werte** einem Kompass oder einer Karte.
- Ähnlich wie im Segeltörn-Beispiel kann man durch das Leben fahren, ohne auf seine Werte (Kompass/Karte) zu achten. *Klar*: Irgendwo wird man schon ankommen. Es besteht jedoch das Risiko, dass man seinem eigentlichen Ziele nie erreicht oder sich verfährt.

(„Sailboat“ by Chris Capell)

Was sind Werte?

- Richtungen, die wir im Leben einschlagen können

(„Compass Study II“ by Calsidyrose)

Was sind Werte?

- Richtungen, die wir im Leben einschlagen können
- Werte helfen unsere Lebensziele und Verhalten zu bestimmen.

(„Compass Study II“ by Calsidyrose)

Was sind Werte?

Beispiel

Ein möglicher Wert:

Ein religiöses Leben führen

Was für Ziele könnte man setzen und wie würde man sich verhalten, um diese Ziele zu verwirklichen?

(„Compass Study II“ by Calsidyrose)

Was sind Werte?

Beispiel

Ein möglicher Wert:

Ein religiöses Leben führen

Ziele und konkretes Verhalten:

- In die Kirche / Moschee / den Tempel gehen
- Anderen Menschen helfen
- Beten / mit Gott sprechen

Bespiele für Werte

Für ein gemütliches und schönes Zuhause sorgen

Über Politik informiert sein

Nett zu mir und anderen sein

(„Compass Study II“ by Calsidyrose)

Bespiele für Werte

Für ein gemütliches und schönes Zuhause sorgen

Neue Kulturen und Länder kennenlernen

Über Politik informiert sein

Ein religiöses Leben führen

Nett zu mir und anderen sein

Die Umwelt schützen

(„Compass Study II“ by Calsidyrose)

Bespiele für Werte

Für ein gemütliches und schönes Zuhause sorgen

Neue Kulturen und Länder kennenlernen

Die Erziehung meiner Enkelkinder unterstützen

Über Politik informiert sein

Ein religiöses Leben führen

Gesund leben

Nett zu mir und anderen sein

Die Umwelt schützen

Was sind Werte?

Werte sind..

(„The Longleat Maze“ by Stephen)

Was sind Werte?

Werte sind..

- **frei gewählt** – Sie entscheiden selbst, welche Werte Sie haben wollen

(„The Longleat Maze“ by Stephen)

Was sind Werte?

Werte sind..

- **frei gewählt** – Sie entscheiden selbst, welche Werte Sie haben wollen
- **handlungsorientiert –** Werte spiegeln sich in Ihrer inneren Haltung und Ihrem Verhalten wider

(„The Longleat Maze“ by Stephen)

Was sind Werte?

Werte sind..

- **frei gewählt** – Sie entscheiden selbst, welche Werte Sie haben wollen
- **handlungsorientiert –** Werte spiegeln sich in Ihrer inneren Haltung und Ihrem Verhalten wider
- **flexibel** – Werte können sich mit der Zeit verändern. Dazu ein Beispiel…

(„The Longleat Maze“ by Stephen)

Was sind Werte?

Beispiel: Als Frau Reicherts Kinder noch bei ihr gewohnt haben, hatte das Umsorgen ihrer Kinder und die Zeit mit der Familie höchste Priorität für sie. Jetzt, da ihre Kinder aus dem Haus sind, konzentriert Sie sich mehr auf ihre ehrenamtliche Tätigkeiten.

(„Compass Study II“ by Calsidyrose)

Was sind Werte nicht?

Werte *sind nicht* Ziele – Ziele kann man erreichen, Werte lebt man in jedem Moment und man entscheidet sich aktiv dafür (Sprichwort: Der Weg ist das Ziel!). Nicht der Erfolg ist entscheidend, sondern die Haltung.

Was sind Werte nicht?

Werte *sind nicht* Ziele – Ziele kann man erreichen, Werte lebt man in jedem Moment und man entscheidet sich aktiv dafür (Sprichwort: Der Weg ist das Ziel!). Nicht der Erfolg ist entscheidend, sondern die Haltung.

Wert: Das Leben von Tieren zu respektieren

Mögliche Ziele / mögliches Verhalten:

Was sind Werte nicht?

Werte *sind nicht* Ziele – Ziele kann man erreichen, Werte lebt man in jedem Moment und man entscheidet sich aktiv dafür (Sprichwort: Der Weg ist das Ziel!). Nicht der Erfolg ist entscheidend, sondern die Haltung.

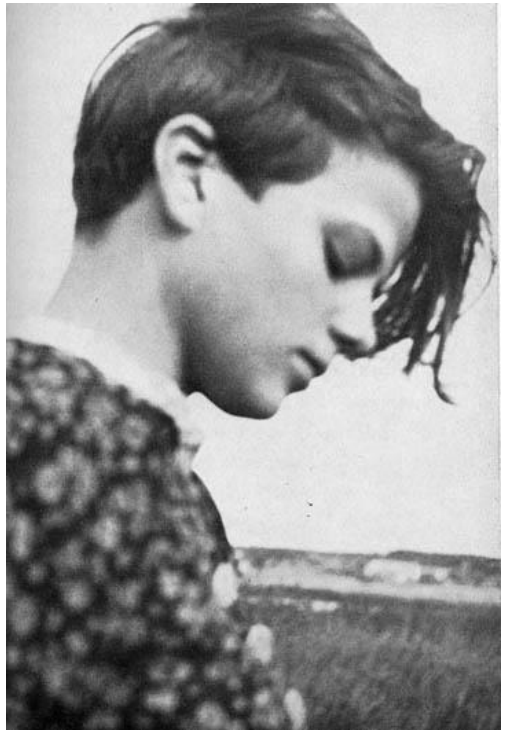
Wert: Das Leben von Tieren zu respektieren

Mögliche Ziele / mögliches Verhalten:

- anbieten auf den Hund der Nachbarn aufzupassen, wenn diese im Urlaub sind
- weniger Fleisch essen
- keine Kleidung / Schuhe aus Leder / Pelz kaufen

Was sind Werte nicht?

Werte *sind nicht* extern – Werte haben eher wenig mit anderen zu tun. Sie betreffen in erster Linie eigenes Verhalten.

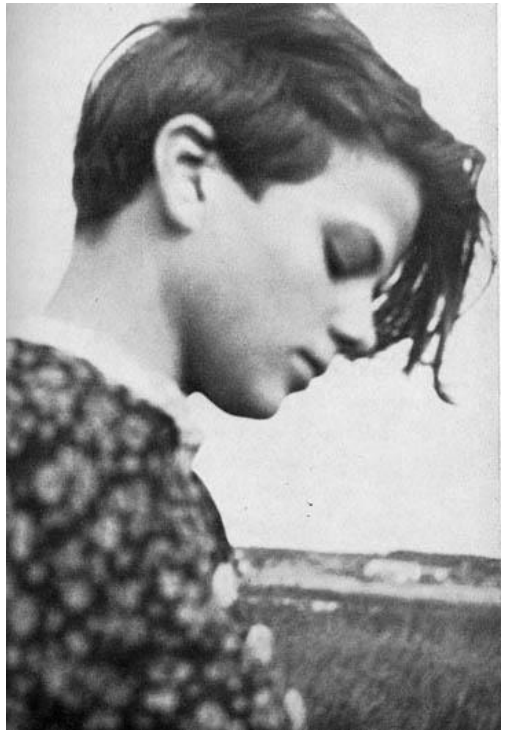


(„Sophie Scholl“ by Jim Forest)

Was sind Werte nicht?

Werte *sind nicht* extern – Werte haben eher wenig mit anderen zu tun. Sie betreffen in erster Linie eigenes Verhalten.

Beispiel: Sophie Scholl ist ein extremes Beispiel für eine Person, die ihre Werte trotz großer Gefahr für Leib und Leben gelebt hat. Sie war Widerstandskämpferin in der NS-Zeit und wurde letztendlich wegen ihres politischen Engagements hingerichtet.



(„Sophie Scholl“ by Jim Forest)

Was sind Werte nicht?

Werte *sind keine* Glücksgarantie – nur weil man sich nach seinen Werten verhält, heißt das nicht, dass Glück und Erfolg garantiert sind (siehe Sophie Scholl)…jedoch erhöht es die Chancen, insgesamt mit sich und seinem Leben zufrieden zu sein, weil man sich treu bleibt.

(„20100919_1200“ by tramani_sagrens)

Was hat das mit Depression zu tun?

- In einer Depression sind Betroffene viel mit negativen Gedanken und damit verbundenen Verhaltensweisen (z.B. Grübeln, sich zurückziehen) beschäftigt.

Was hat das mit Depression zu tun?

- In einer Depression sind Betroffene viel mit negativen Gedanken und damit verbundenen Verhaltensweisen (z.B. Grübeln, sich zurückziehen) beschäftigt.
- Infolgedessen sind Betroffene von ihren Werten zunehmend entfernt bzw. abgelenkt.

Was hat das mit Depression zu tun?

- In einer Depression sind Betroffene viel mit negativen Gedanken und damit verbundenen Verhaltensweisen (z.B. Grübeln, sich zurückziehen) beschäftigt.
- Infolgedessen sind Betroffene von ihren Werten zunehmend entfernt bzw. abgelenkt.
- Veränderungen im Leben, z.B. der Verlust von wichtigen Beziehungen oder körperliche Einschränkungen, können es schwieriger machen, nach früher festgelegten Werten zu leben.

Was hat das mit Depression zu tun?

(„Heavy Seas“ by Eric Kilby)

Was hat das mit Depression zu tun?

- Während einer depressiven Phase besteht die Gefahr, dass Betroffene aus den Augen verlieren, was Ihnen im Leben wichtig ist.

(„Heavy Seas“ by Eric Kilby)

Was hat das mit Depression zu tun?

- Während einer depressiven Phase besteht die Gefahr, dass Betroffene aus den Augen verlieren, was Ihnen im Leben wichtig ist.
- Wie schlechtes Wetter beim Segeln kann die Depression es erschweren den eigenen Kompass zu finden und einzusetzen.

(„Heavy Seas“ by Eric Kilby)

Was hat das mit Depression zu tun?

- Während einer depressiven Phase besteht die Gefahr, dass Betroffene aus den Augen verlieren, was Ihnen im Leben wichtig ist.
- Wie schlechtes Wetter beim Segeln kann die Depression es erschweren den eigenen Kompass zu finden und einzusetzen.

Kennen Sie das?

(„Heavy Seas“ by Eric Kilby)

Was hat das mit Depression zu tun?

- Statt nur die Hindernisse zu beachten, können Betroffene versuchen, eine andere Perspektive einzunehmen, um neue Wege und Lösungen zu finden, nach ihren Werten zu leben.

(„Man wearing blue shirt while standing on white surfboard“ by Alex Blăjan)

Was hat das mit Depression zu tun?

- Statt nur die Hindernisse zu beachten, können Betroffene versuchen, eine andere Perspektive einzunehmen, um neue Wege und Lösungen zu finden, nach ihren Werten zu leben.
- Lassen Sie dabei Ihrer Fantasie freien Lauf!

(„Man wearing blue shirt while standing on white surfboard“ by Alex Blăjan)

Was hat das mit Depression zu tun?

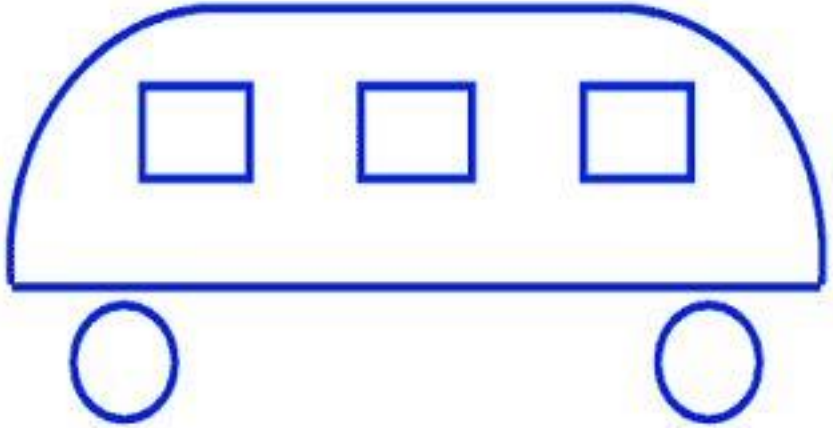
- Statt nur die Hindernisse zu beachten, können Betroffene versuchen, eine andere Perspektive einzunehmen, um neue Wege und Lösungen zu finden, nach ihren Werten zu leben.
- Lassen Sie dabei Ihrer Fantasie freien Lauf!
- Die folgenden Übungen sollen zeigen, wie das Einnehmen neuer Perspektiven zu guten Lösungen führen kann.

(„Man wearing blue shirt while standing on white surfboard“ by Alex Blăjan)

Bus Übung

In welcher Richtung fährt der Bus?

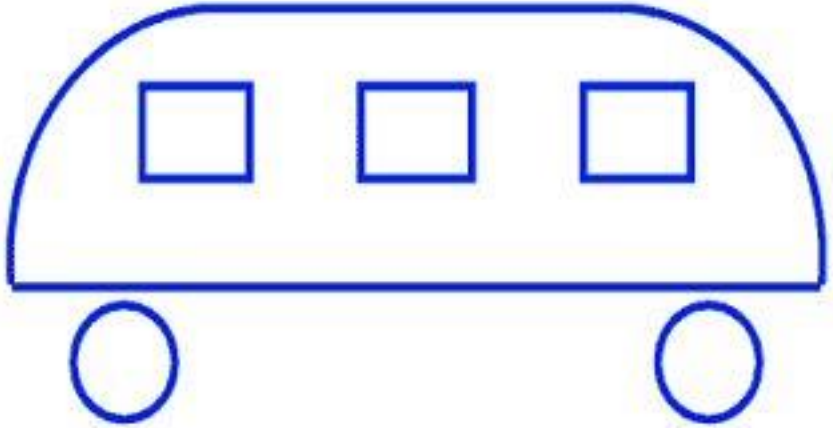
Sie können nur links oder rechts sagen.



Bus Übung

In welcher Richtung fährt der Bus?

Sie können nur links oder rechts sagen.



Nach links, weil die Tür des Busses nicht sichtbar ist.

Worträtsel

Was kann man einmal in einer Minute sehen, zweimal in einem Moment sehen, aber nie in tausend Jahren?

(„Big question mark“ by Benjamin Reay)

Worträtsel

Was kann man einmal in einer Minute sehen, zweimal in einem Moment sehen, aber nie in tausend Jahren?

Wissen Sie es schon?

(„Big question mark“ by Benjamin Reay)

Worträtsel

Was kann man einmal in einer Minute sehen, zweimal in einem Moment sehen, aber nie in tausend Jahren?

Wissen Sie es schon?

„M“ - „M“ steht einmal im Wort „Minute“, zweimal im „Moment“, aber kommt gar nicht in der Phrase „in tausend Jahren“ vor.

(„Big question mark“ by Benjamin Reay)

Autorätsel

Welcher Reifen bewegt sich nicht, wenn ein Auto rechts abbiegt?

(„165 Rosso Corallo Scuro“ by PIxelGhostClyde)

Autorätsel

Welcher Reifen bewegt sich nicht, wenn ein Auto rechts abbiegt?

Möchten Sie die Antwort wissen?

(„165 Rosso Corallo Scuro“ by PIxelGhostClyde)

Autorätsel

Welcher Reifen bewegt sich nicht, wenn ein Auto rechts abbiegt?

Möchten Sie die Antwort wissen?

Der Ersatzreifen

(„165 Rosso Corallo Scuro“ by PIxelGhostClyde)

Was hat das alles mit dem MKT zu tun?

- Wie wir nach unseren Werten leben, kann im Alter oder nach Veränderungen im Leben (z.B. durch Krankheit) ganz anders aussehen als früher.

(„Umleitung“ by gatowlin)

Was hat das alles mit dem MKT zu tun?

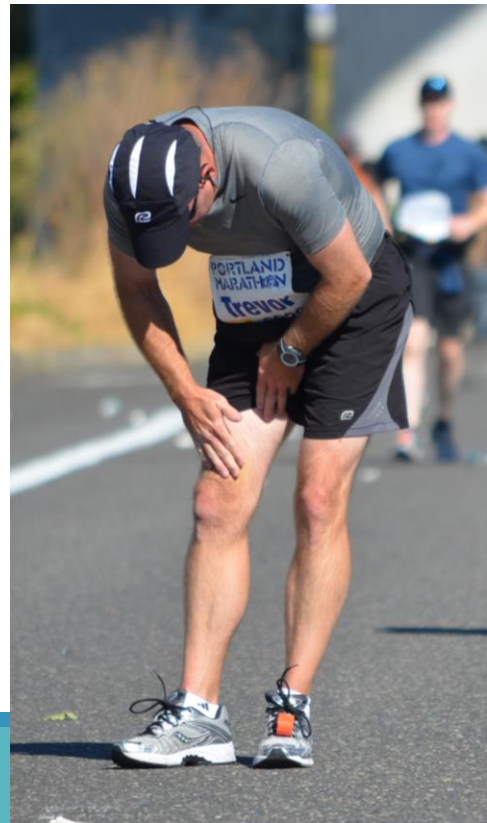
- Wie wir nach unseren Werten leben, kann im Alter oder nach Veränderungen im Leben (z.B. durch Krankheit) ganz anders aussehen als früher.
- Statt einem Wert gar nicht mehr nachzugehen, wenn ein Hindernis im Weg steht, versuchen Sie einen Umweg zu finden. Dabei müssen Sie manchmal, wie die Übungen gezeigt haben, anders denken!

(„Umleitung“ by gatowlin)

Den Umweg finden

Wie wir nach unseren Werten leben, kann im Alter ganz anders aussehen als früher.

Beispiel: Für Herrn Böhm ist körperliche Gesundheit wichtig. In seinen 40ern ist er jeden Tag Joggen gegangen. Jetzt mit 65 Jahren kann er wegen starker Knieschmerzen nicht mehr gut laufen.



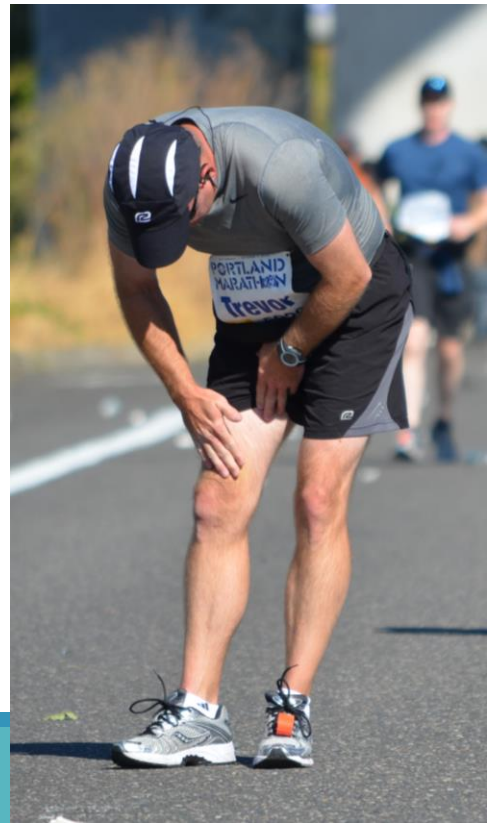
(„DSC_0811 “ by nprpdx)

Den Umweg finden

Wie wir nach unseren Werten leben, kann im Alter ganz anders aussehen als früher.

Beispiel: Für Herrn Böhm ist körperliche Gesundheit wichtig. In seinen 40ern ist er jeden Tag Joggen gegangen. Jetzt mit 65 Jahren kann er wegen starker Knieschmerzen nicht mehr gut laufen.

Wie könnte Herr Böhm seinen Wert „gesund und sportlich sein“ jetzt leben?



(„DSC_0811 “ by nprpdx)

Den Umweg finden

Wie könnte Herr Böhm seinen Wert „gesund und sportlich sein“ jetzt ausleben?

Statt Joggen zu gehen, könnte Herr Böhm spazieren gehen (z.B. Nordic Walking) oder Tai Chi machen. Außerdem könnte er sich auf seine Ernährung konzentrieren. Vielleicht macht es ihm auch Spaß neue, gesunde Rezepte auszuprobieren.

(„Yoga Man & Dog“ by Stephanie Young Merzel)

Wie finde ich meine Werte?

- Um persönliche Werte (wieder) zu finden, könnte es helfen sich erstmal allgemein über ihr Leben zu nachdenken. Hierzu werden gleich einige Fragen als Denkanstoß gezeigt.
- Erinnern Sie sich dabei: Häufig ist die spontane Antwort am besten. Sie können aber auch im Lauf der Woche sich ausführlicher mit den Fragen auseinandersetzten (siehe Arbeitsblatt dazu!)

(„Twins : North West“ by Mo Riza)

Wie finde ich meine Werte?

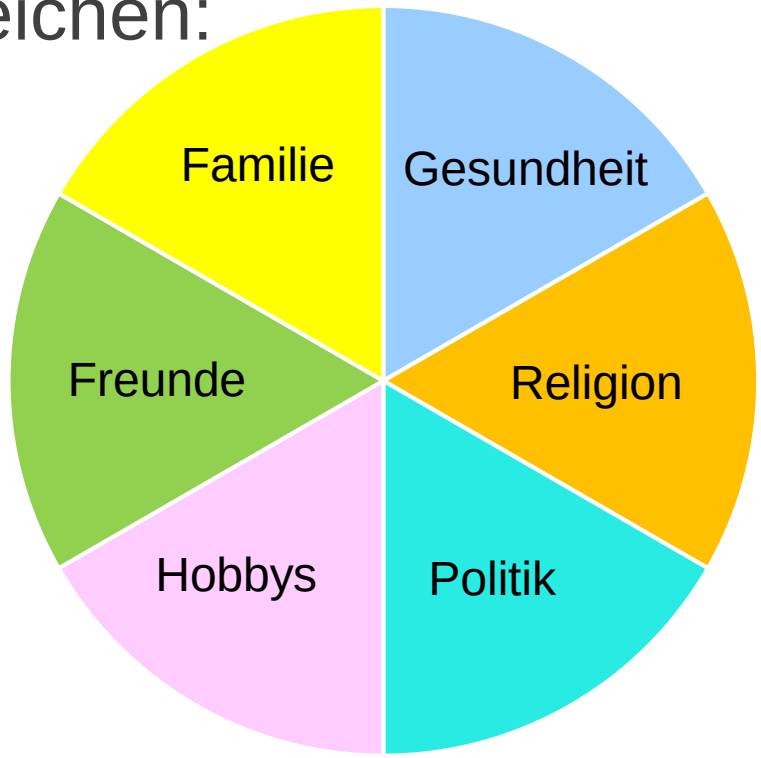
Gehen Sie auf der Suche nach Ihre Werte!

- Was ist mir wichtig im Leben?
- Welche Beziehungen sind / waren mir am wichtigsten?
- Was will ich in meinem noch Leben tun? Was habe ich bisher in meinem Leben gemacht?
- Was macht mir Spaß und worüber kann ich mich freuen?

(„Twins : North West“ by Mo Riza)

Wie finde ich meine Werte?

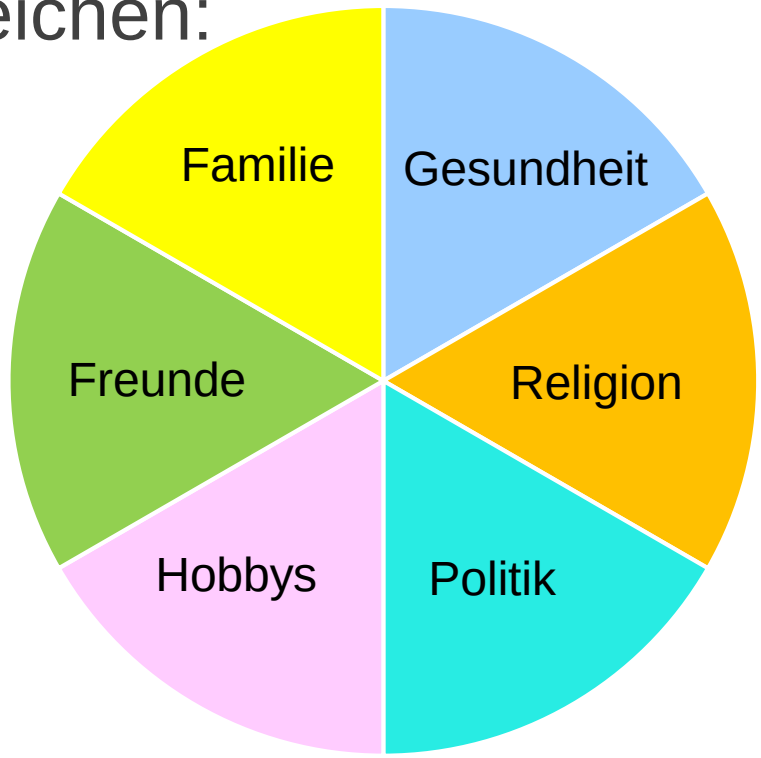
Jetzt sind Sie dran! Bitte überlegen Sie anhand der folgenden Beispiele Ihre Werte in den dargestellten Bereichen:



Wie finde ich meine Werte?

Jetzt sind Sie dran! Bitte überlegen Sie anhand der folgenden Beispiele Ihre Werte in den dargestellten Bereichen:

Für ein gemütliches und schönes Zuhause sorgen

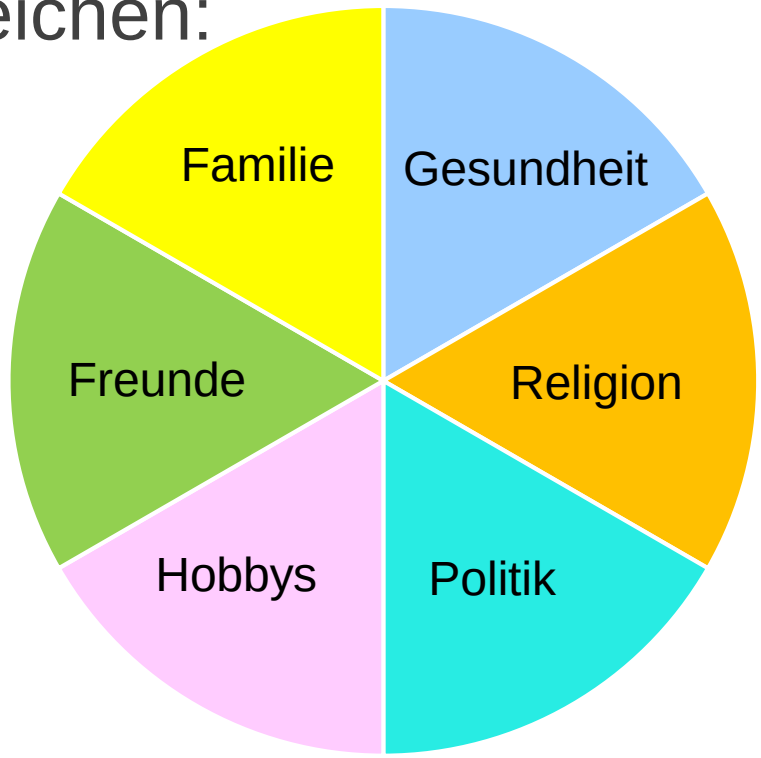


Wie finde ich meine Werte?

Jetzt sind Sie dran! Bitte überlegen Sie anhand der folgenden Beispiele Ihre Werte in den dargestellten Bereichen:

Für ein gemütliches und schönes Zuhause sorgen

Über die Politik informiert sein



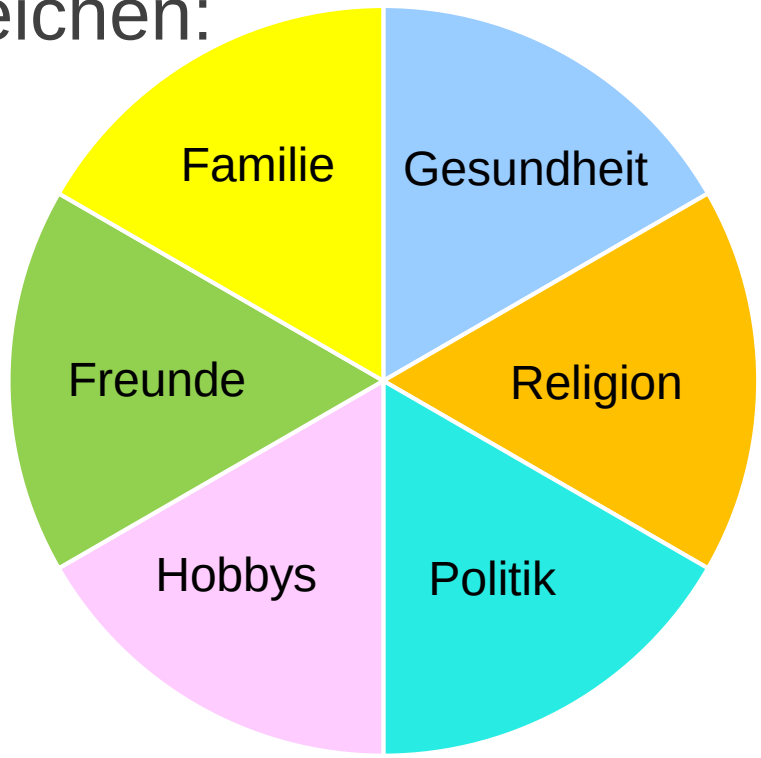
Wie finde ich meine Werte?

Jetzt sind Sie dran! Bitte überlegen Sie anhand der folgenden Beispiele Ihre Werte in den dargestellten Bereichen:

Für ein gemütliches und schönes Zuhause sorgen

Über die Politik informiert sein

Meine Freundschaften aktiv pflegen



Wie finde ich meine Werte?

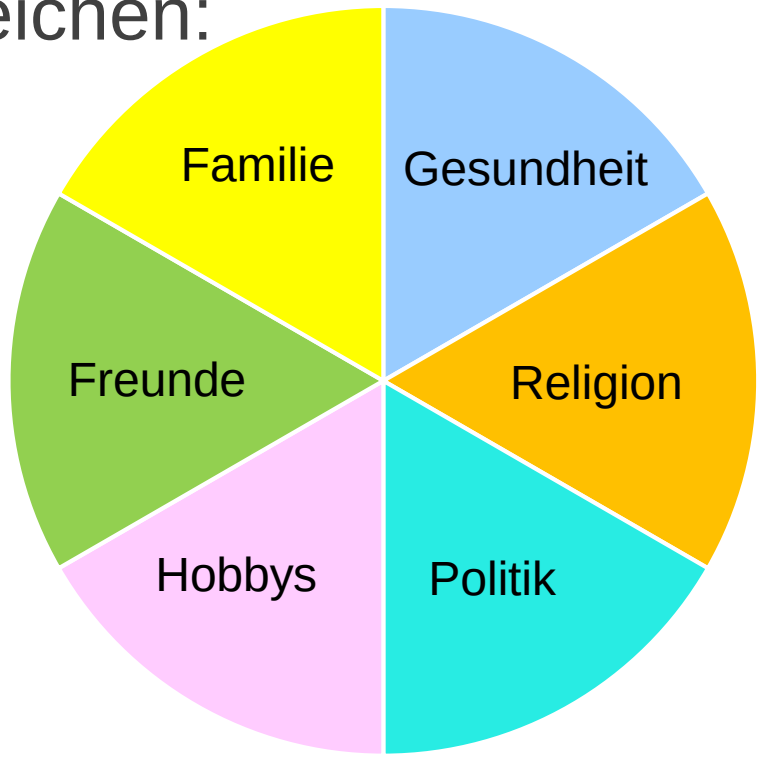
Jetzt sind Sie dran! Bitte überlegen Sie anhand der folgenden Beispiele Ihre Werte in den dargestellten Bereichen:

Für ein gemütliches und schönes Zuhause sorgen

Über die Politik informiert sein

Meine Freundschaften aktiv pflegen

Neue Kulturen und Länder erfahren



Wie finde ich meine Werte?

Jetzt sind Sie dran! Bitte überlegen Sie anhand der folgenden Beispiele Ihre Werte in den dargestellten Bereichen:

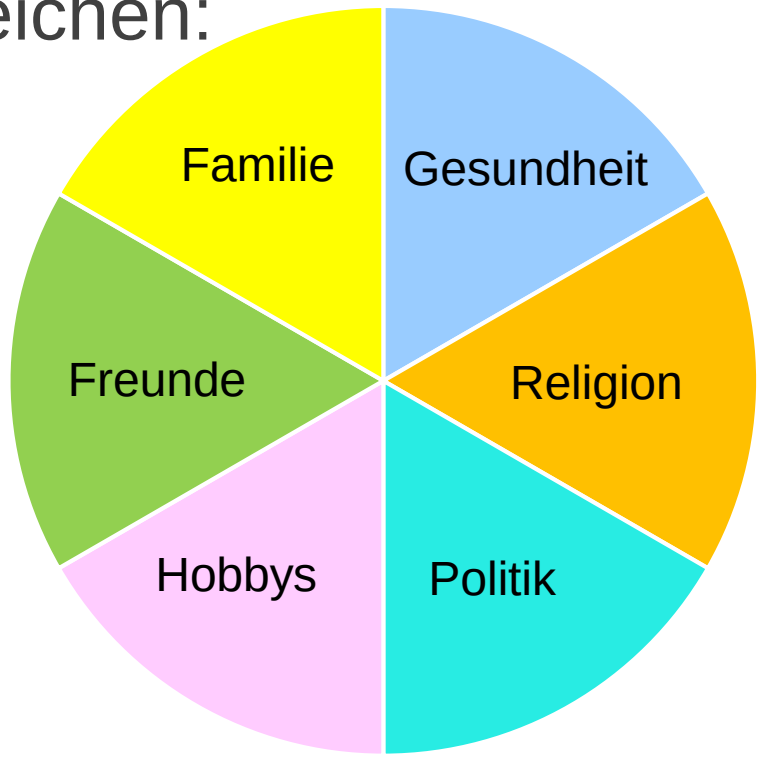
Für ein gemütliches und schönes Zuhause sorgen

Über die Politik informiert sein

Meine Freundschaften aktiv pflegen

Neue Kulturen und Länder erfahren

Ein religiöses Leben führen



Wie finde ich meine Werte?

Jetzt sind Sie dran! Bitte überlegen Sie anhand der folgenden Beispiele Ihre Werte in den dargestellten Bereichen:

Für ein gemütliches und schönes Zuhause sorgen

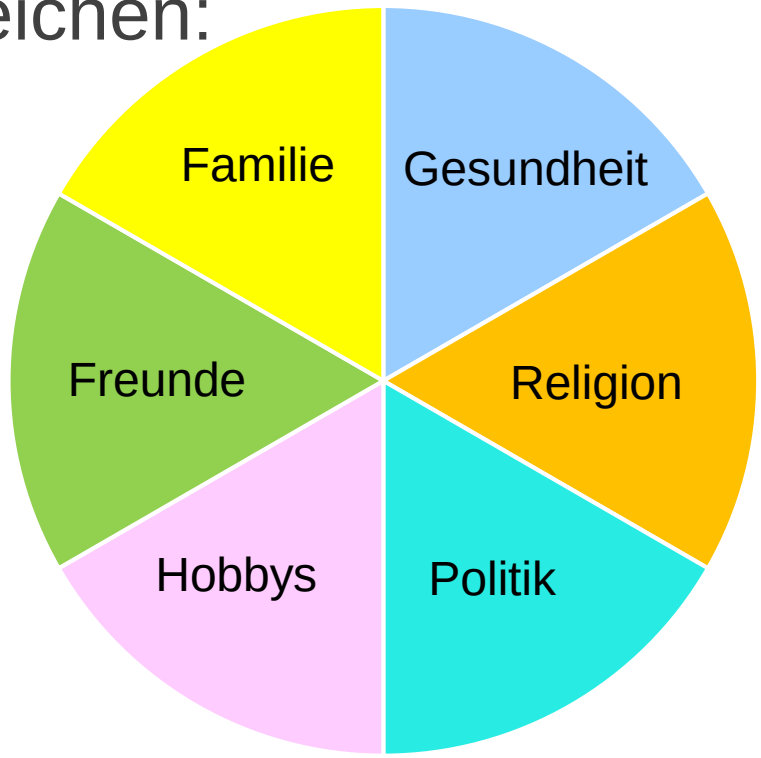
Über die Politik informiert sein

Meine Freundschaften aktiv pflegen

Neue Kulturen und Länder erfahren

Ein religiöses Leben führen

Gesund leben



Wie finde ich meine Werte?

Jetzt sind Sie dran! Bitte überlegen Sie anhand der folgenden Beispiele Ihre Werte in den dargestellten Bereichen:

???

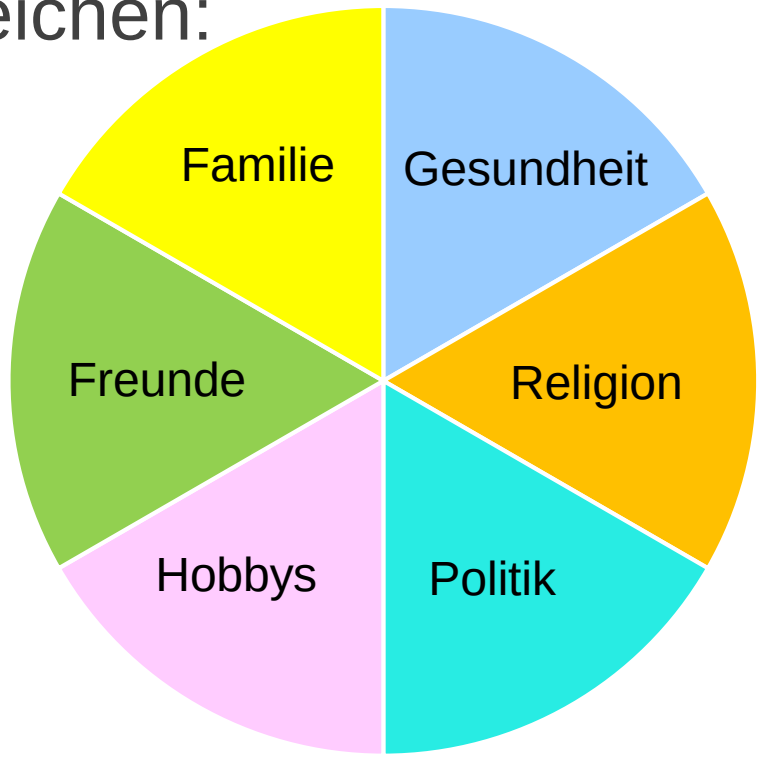
???

???

???

???

???



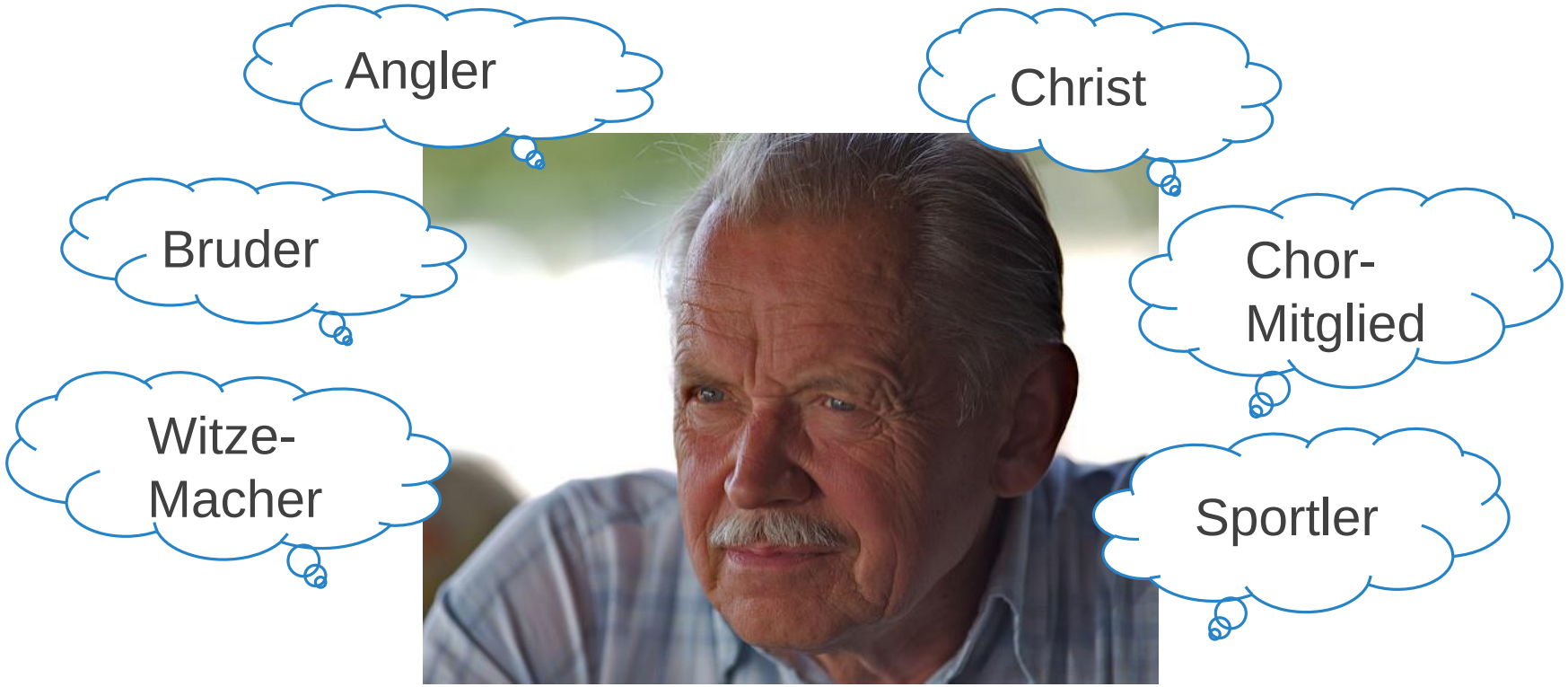
Wer-bin-ich-Übung

Um Ihre Werte herauszuarbeiten, können Sie sich überlegen: “Wer bin ich?”

Im Leben “spielen” wir viele unterschiedliche Rollen. Man ist nicht nur Mann oder Frau sondern auch Oma/Opa, Tierfreund(in), Gärtner(in), Bücherwurm…

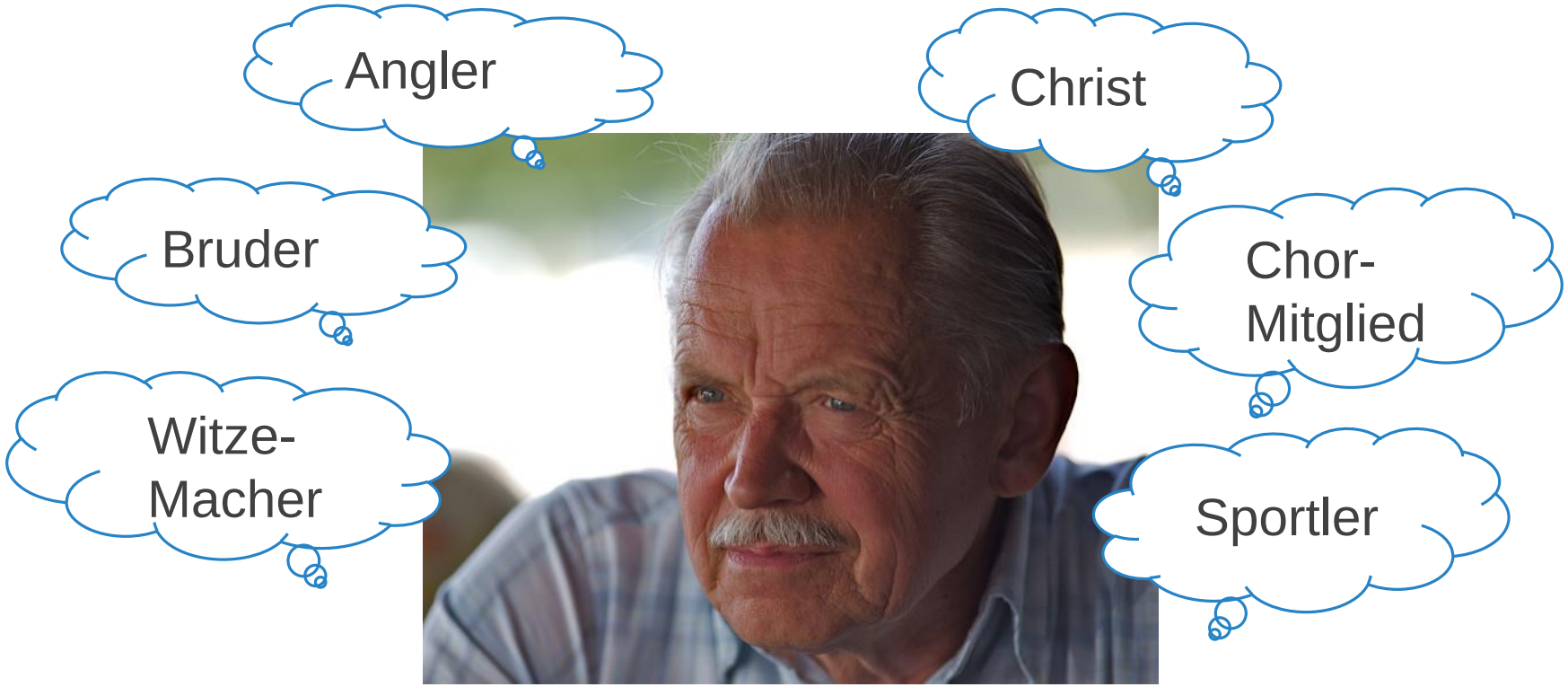
(„Big question mark“ by Benjamin Reay)

Wer-bin-ich-Übung



(„Riga Old Man“ by Ricardo Liberato)

Wer-bin-ich-Übung

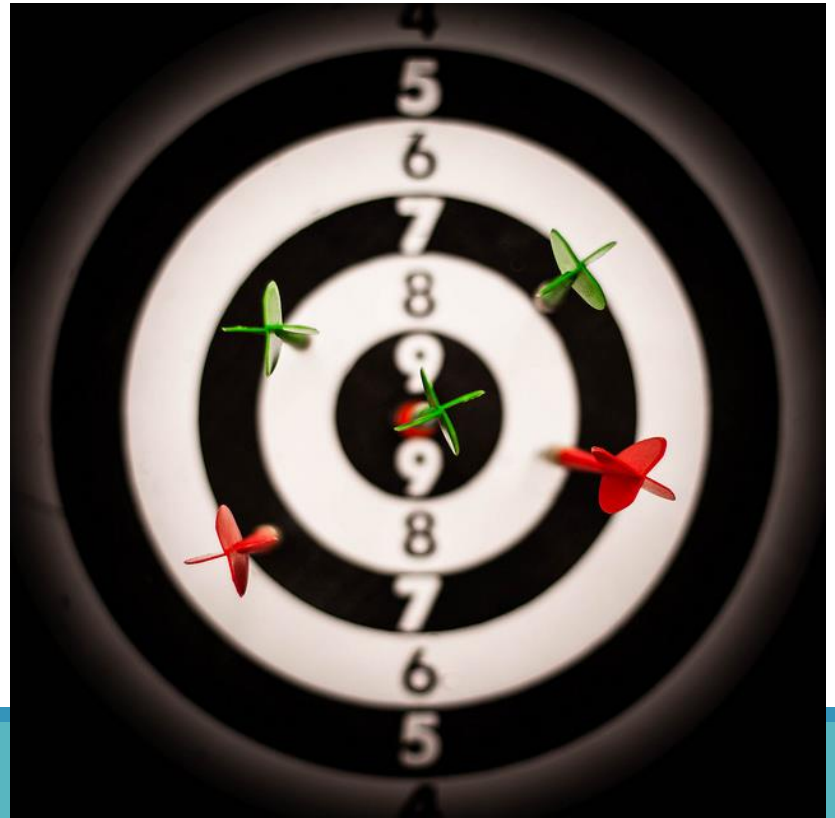


Denken Sie kurz darüber nach, wer Sie sind. Welche Rollen haben Sie im Leben? Vielleicht sind Ihre Rollen ganz anders als die vorgeschlagenen!

(„Riga Old Man“ by Ricardo Liberato)

Werte identifizieren – was ist mir wichtig?

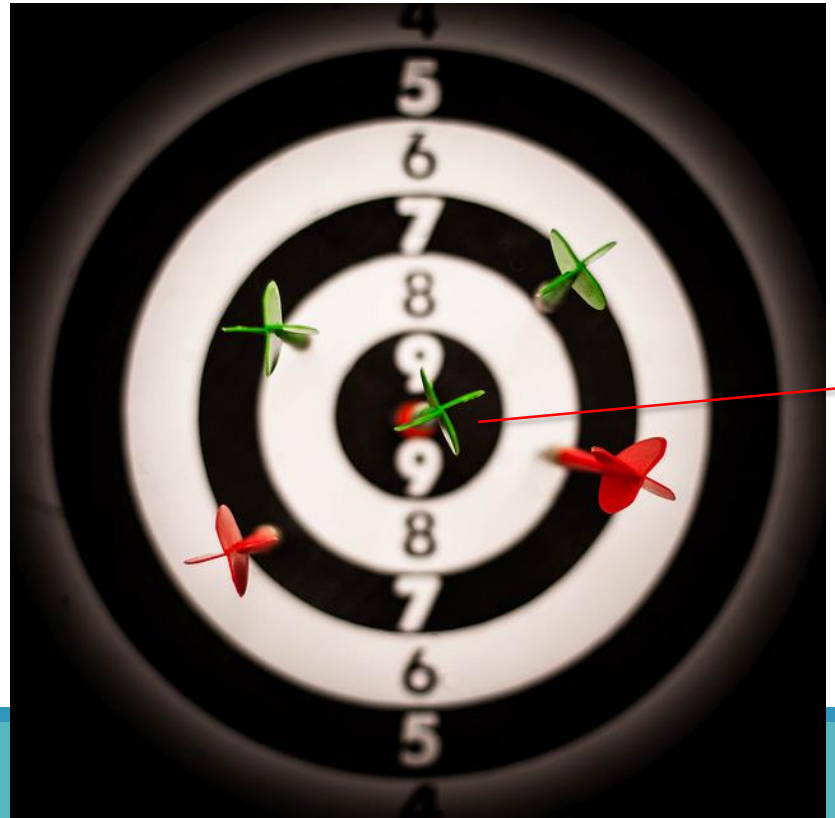
Außerdem haben Werte keine feste Größe, sondern können in verschiedenen Lebensbereichen unterschiedlich wichtig sein. Nicht alle Ihre Werte können oberste Priorität haben!



(„198. Mitt i prick“ by Björn Lindell)

Werte identifizieren – was ist mir wichtig?

Außerdem haben Werte keine feste Größe, sondern können in verschiedenen Lebensbereichen unterschiedlich wichtig sein. Nicht alle Ihre Werte können oberste Priorität haben!



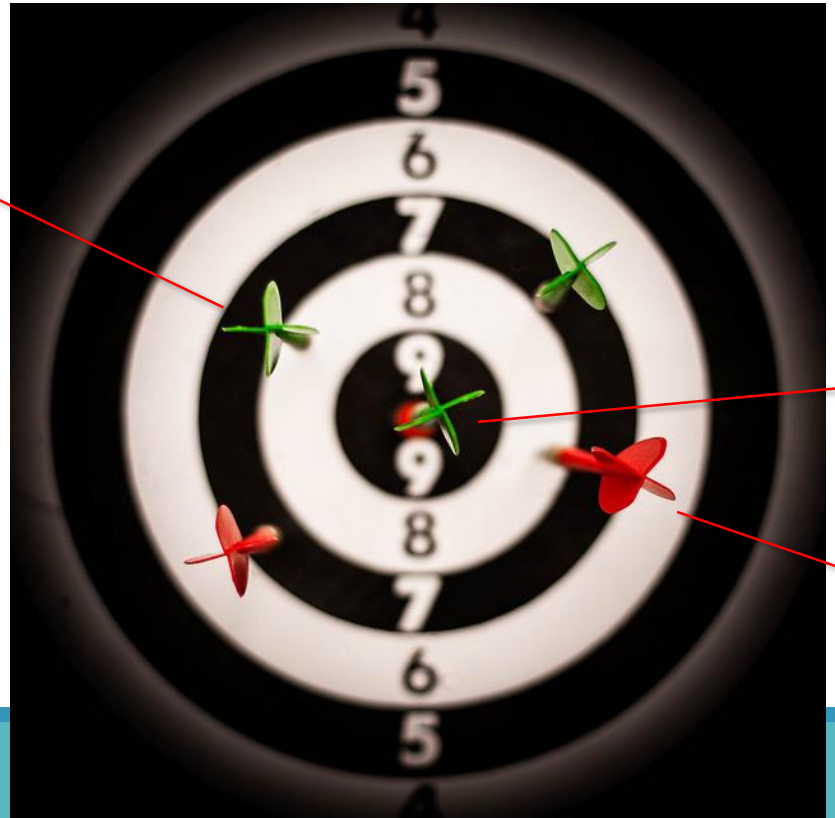
Eine liebevolle Beziehung zu meiner Familie pflegen

(„198. Mitt i prick“ by Björn Lindell)

Werte identifizieren – was ist mir wichtig?

Außerdem haben Werte keine feste Größe, sondern können in verschiedenen Lebensbereichen unterschiedlich wichtig sein. Nicht alle Ihre Werte können oberste Priorität haben!

Ein offenes Ohr für andere haben



Eine liebevolle Beziehung zu meiner Familie pflegen

Mich gut ernähren

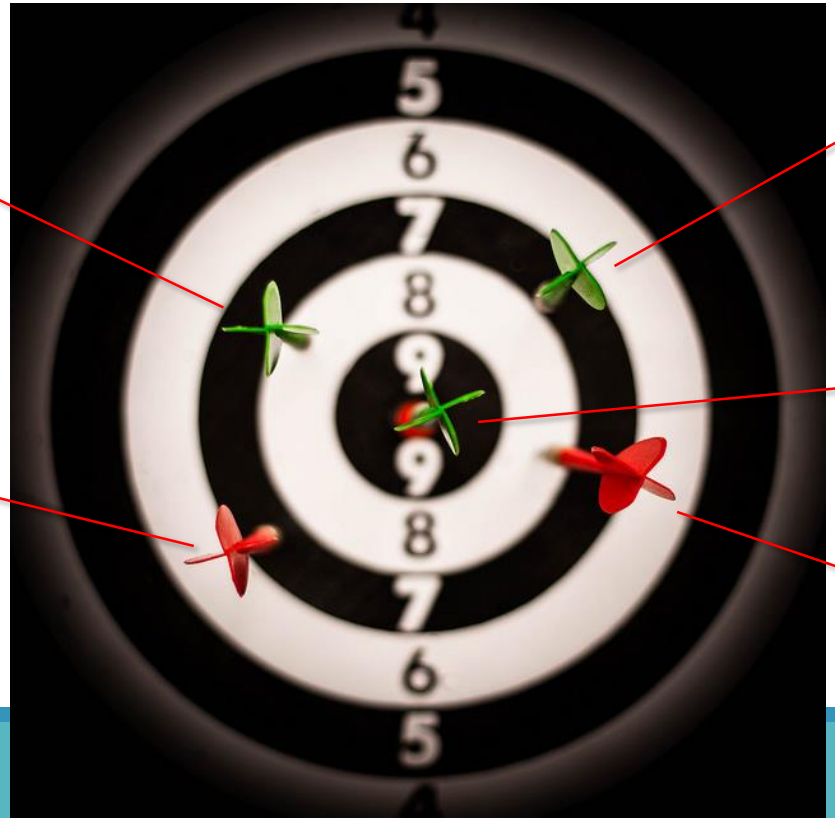
(„198. Mitt i prick“ by Björn Lindell)

Werte identifizieren – was ist mir wichtig?

Außerdem haben Werte keine feste Größe, sondern können in verschiedenen Lebensbereichen unterschiedlich wichtig sein. Nicht alle Ihre Werte können oberste Priorität haben!

Ein offenes Ohr für andere haben

Gut informiert sein über das Weltgeschehen



Eine liebevolle Beziehung zu meiner Familie pflegen

Kreativ sein

Mich gut ernähren

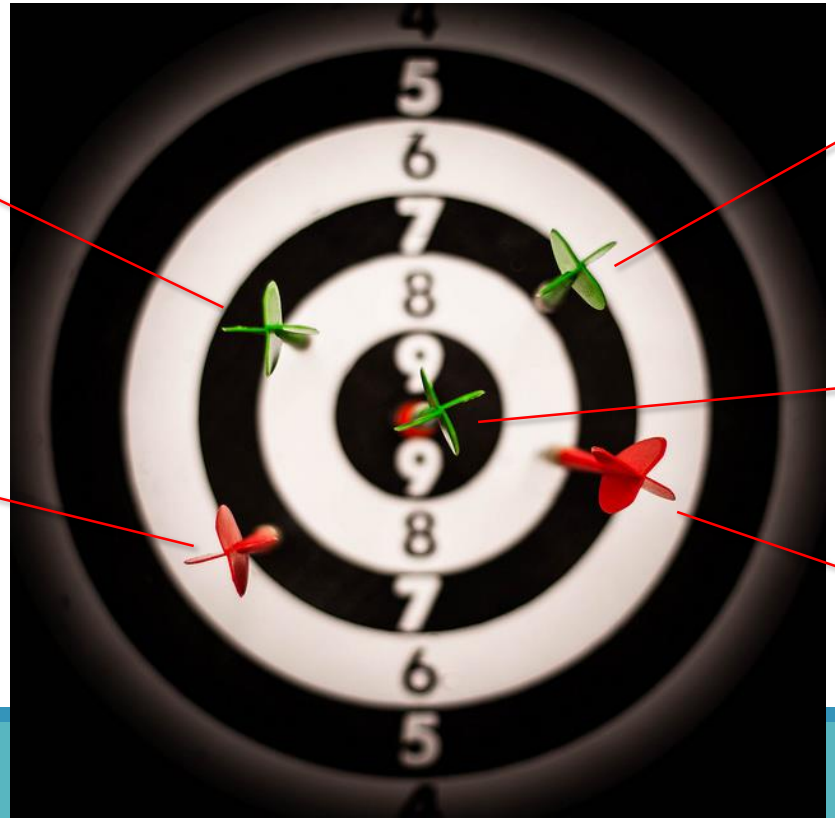
(„198. Mitt i prick“ by Björn Lindell)

Werte identifizieren – was ist mir wichtig?

Außerdem haben Werte keine feste Größe, sondern können in verschiedenen Lebensbereichen unterschiedlich wichtig sein. Nicht alle Ihre Werte können oberste Priorität haben!

Ein offenes Ohr für andere haben

Gut informiert sein über das Weltgeschehen



Eine liebevolle Beziehung zu meiner Familie pflegen

Kreativ sein

Mich gut ernähren

Wie sieht es bei Ihnen aus?

(„198. Mitt i prick“ by Björn Lindell)

Lassen Sie uns konkreter werden…

Überlegen Sie sich nun, wie Sie Ihre Werte in konkretes Verhalten umwandeln können. Wie können Sie Ihre eigenen Wertvorstellungen praktisch umsetzen und in den Alltag integrieren?

(„no title“ by rawpixel)

Lassen Sie uns konkreter werden…

Überlegen Sie sich nun, wie Sie Ihre Werte in konkretes Verhalten umwandeln können. Wie können Sie Ihre eigenen Wertvorstellungen praktisch umsetzen und in den Alltag integrieren?

Ein Wert, den ich in meinem Alltag praktisch umsetzen möchte: ???

(„no title“ by rawpixel)

Lassen Sie uns konkreter werden…

Überlegen Sie sich nun, wie Sie Ihre Werte in konkretes Verhalten umwandeln können. Wie können Sie Ihre eigenen Wertvorstellungen praktisch umsetzen und in den Alltag integrieren?

Ein Wert, den ich in meinem Alltag praktisch umsetzen möchte: Beziehungen mit Freunden pflegen

(„no title“ by rawpixel)

Lassen Sie uns konkreter werden…

Überlegen Sie sich nun, wie Sie Ihre Werte in konkretes Verhalten umwandeln können. Wie können Sie Ihre eigenen Wertvorstellungen praktisch umsetzen und in den Alltag integrieren?

Ein Wert, den ich in meinem Alltag praktisch umsetzen möchte: Beziehungen mit Freunden pflegen

Eine kleine Verhaltensänderung, die ich hierfür machen könnte: ???

(„no title“ by rawpixel)

Lassen Sie uns konkreter werden…

Überlegen Sie sich nun, wie Sie Ihre Werte in konkretes Verhalten umwandeln können. Wie können Sie Ihre eigenen Wertvorstellungen praktisch umsetzen und in den Alltag integrieren?

Ein Wert, den ich in meinem Alltag praktisch umsetzen möchte: Beziehungen mit Freunden pflegen

Eine kleine Verhaltensänderung, die ich hierfür machen könnte: Ich werde einer Freundin einen Brief schreiben um zu berichten, wie es mir geht. Sie freut sich bestimmt von mir zu hören, selbst wenn meine Symptome nicht zu 100% weg sind.

(„no title“ by rawpixel)

Lassen Sie uns konkreter werden…

Überlegen Sie sich nun, wie Sie Ihre Werte in konkretes Verhalten umwandeln können. Wie können Sie Ihre eigenen Wertvorstellungen praktisch umsetzen und in den Alltag integrieren?

Ein Wert, den ich in meinem Alltag praktisch umsetzen möchte: Beziehungen mit Freunden pflegen

Eine kleine Verhaltensänderung, die ich hierfür machen könnte: Ich werde einer Freundin einen Brief schreiben um zu berichten, wie es mir geht. Sie freut sich bestimmt von mir zu hören, selbst wenn meine Symptome nicht zu 100% weg sind.

(„no title“ by rawpixel)

Eigenes Beispiel?

Leb’ das Leben lebendiger!

Warum ist es überhaupt wichtig, dass ich meine Werte finde?

(„grandpa having fun“ by Margaret Richardson)

Leb’ das Leben lebendiger!

Warum ist es überhaupt wichtig, dass ich meine Werte finde?

- Studien haben gezeigt, dass es wichtig ist, einen Sinn im eigenen Leben zu finden und sich diesen bewusst zu machen und *soweit es geht* zu leben.

(„grandpa having fun“ by Margaret Richardson)

Leb’ das Leben lebendiger!

Warum ist es überhaupt wichtig, dass ich meine Werte finde?

- Studien haben gezeigt, dass es wichtig ist, einen Sinn im eigenen Leben zu finden und sich diesen bewusst zu machen und *soweit es geht* zu leben.
- Einen Lebenssinn zu haben ist mit besserer Gesundheit, höherer Lebenszufriedenheit und besserer Stimmung assoziiert.

(„grandpa having fun“ by Margaret Richardson)

Lernziele

- Während einer Depression ist man oft mit sich selbst beschäftigt und ist eher auf das Negative fokussiert. Dabei kann man leicht vergessen, was einem im Leben eigentlich wichtig ist und was man an guten Eigenschaften hat.

Lernziele

- Während einer Depression ist man oft mit sich selbst beschäftigt und ist eher auf das Negative fokussiert. Dabei kann man leicht vergessen, was einem im Leben eigentlich wichtig ist und was man an guten Eigenschaften hat.
- Werte geben dem Leben eine Orientierung. Sie sind wie ein Kompass, der uns hilft unser Verhalten zu gestalten.

Lernziele

- Während einer Depression ist man oft mit sich selbst beschäftigt und ist eher auf das Negative fokussiert. Dabei kann man leicht vergessen, was einem im Leben eigentlich wichtig ist und was man an guten Eigenschaften hat.
- Werte geben dem Leben eine Orientierung. Sie sind wie ein Kompass, der uns hilft unser Verhalten zu gestalten.
- Werte sind frei gewählt und flexibel. Sie können sich über die Zeit verändern. Außerdem ändert sich auch, wie wir unsere Werte mit der Zeit leben.

Lernziele

- Versuchen Sie, persönliche Ziele entsprechend Ihrer Werte zu formulieren. Dabei können Sie überlegen, was Sie in Ihrem Leben noch ergänzen wollen und wie Sie es „lebendiger“ gestalten können!

Lernziele

- Versuchen Sie, persönliche Ziele entsprechend Ihrer Werte zu formulieren. Dabei können Sie überlegen, was Sie in Ihrem Leben noch ergänzen wollen und wie Sie es „lebendiger“ gestalten können!
- Überlegen Sie, welchen kleinen Schritt Sie heute noch machen können, um mehr im Einklang mit Ihren Werten zu leben. Es kann auch etwas ganz Kleines sein – vielleicht sogar von anderen unbemerkbar! Wie ein chinesisches Sprichwort sagt: Jede lange Reise beginnt mit dem ersten Schritt.

Abschlussrunde

- Was war das wichtigste für Sie heute?
- Für welche Denkverzerrungen möchten Sie Hausaufgaben machen?

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

an die Trainer: Arbeitsblätter austeilen und kostenlose COGITO App vorstellen

www.uke.de/mct_app

Scan mich

Download on the App Store

Google play

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**	**Licnese/ Lizenz***	**Date downloaded/Datum des Herunterladens**
Chyna	https://www.flickr.com/photos/7caught7my7eyes7/1577248987/in/photolist-3pnPb4-d5Skn-3Xhcv9-7REh8G-cQ11t-gLYeu-73iG1B-gLYSF-p65cV-WGX9zt-7J3ctk-9VCkyN-Ayj6ED-5fddtC-nyAFK-fuCUc-5fddH1-nyAHF-aQPMWa-cgqvvW-UBRTQJ-Ej9jp-n6MJV5-gLYmG-8b9tsE-34TgqU-7DvrSd-7TKtzq-ig12Wf-ig1tRD-8Vf3jc-3yG6Nq-2SGEpu-2SC9EZ-5bfGWd-oD3mNH-78RXPm-gLYK8-ig1diW-BAatX-5R41Z8-gLZ5P-gLYYT-5pXLfc-bKUoWi-693vN7-72632T-ajB4dL-7J3csH-8fY78c	Wanna get lost?	CC	17.04.18
Robbie	https://www.flickr.com/photos/aussieman02/890874191/in/photolist-2mHXRR-hBZnX-cRaCB5-6wy8W-aE4xzF-hBZr8-6pkcio-78QEgj-hBZwJ-hBZtr-nPNgmu-61Bni2-7mEEmd-MAjZV-fwQh5A-8vnKvW-3g63qv-8pA9Kf-cvjFsL-qDFzZ5-5vWmir-7kfAkN-8CqXQQ-8pA9Xd-93Btnz-hBZag-7mqB8R-oubAbD-afhWha-8pwUQg-hBZg3-8pwXnR-3fpHa1-aubNs3-8pwYDB-hBZcC-8pA7DY-5nUH5o-8Vf3nR-eQu5aK-88ycyD-4UtjX-5R41Wt-meJ1Va-7wkA8V-oGXXy-6psje5-V4ifYs-7mnv5X-5ouajg	Maze Cheat	CC	17.04.18
Calsidyrose	https://www.flickr.com/photos/calsidyrose/5716577535/in/photolist-8uS8xg-8uS8vp-q6JqDB-23kJdbQ-5CHakp-6dtg4Y-waFYVL-6chQwM-ew46JX-9H9XkD-kjpXZd-GsACw4-8vKtZy-pzz75j-r4nLvt-osiptt-ev6pju-aYCNz4-G4yEhr-874kCc-21qDK1G-5XQraD-djoY2w-8rBYUj-6XSLDU-8FEePh-qLMU2N-ohRe7t-25NjKFU-9NJAiA-FqTdBx-9QpcqV-JzrDQp-p7gE6n-obYZ87-5zGNnY-ZHpy2E-5CHar6-x7j8m4-25ivDJy-q3dv8x-p6RTBZ-dnmTSb-8uVbx5-VGgbb2-cweZrj-9Sb8F2-hk4QCs-4zDWay-diZau9	Compass Study II	CC	05.06.18

***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

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**	**Licnese/ Lizenz***	**Date downloaded/Datum des Herunterladens**
Chris Capell	https://www.flickr.com/photos/mrcleanoh/3657973159/in/photolist-6zf4YK-bQeHt-347Ts5-adA4En-qpvWzN-ap4fp3-9b7eLg-3f83zL-6prrgJ-88wB7n-pu9yAc-pJxKqW-8eTQie-9bbgnC-9batzU-34MLpm-9YeaQY-5hjASt-5w1JhG-p1gziA-akkm6R-dwKLpv-8F2LmH-4MAzi9-569bE8-bYCXe-9bavDq-c5QrLE-5P2eZG-8kRb1Z-9qRgLU-8uT4bD-accSGG-6aLBn5-7Y11Zm-MKwwUH-f7bqrZ-cNTc7W-aehaBz-yUUaK-fsK3oR-cnNtwd-6C2fAW-4W7jC2-2z1sZ9-puceZY-82FYQU-o58ZRg-oPQEAX-pkBe9T	Sailboat	CC	05.06.18
Stephen	https://www.flickr.com/photos/26713913@N06/2504570573/in/photolist-4Pjzzg-633tob-62YfwR-633svC-qi4dz-aF2Vkx-aF2V9n-8Ey6Qx-8EBg7S-3wGzN5-po2uoS-aF6KzY-48NQA9-p8ycJF-pgYVmp-k22T9-5WFEML-Fy2HV-j249Le-p8zDcR-5WFHSb-Qy6dU-3wGqwL-p8z369-3wCbxe-pgYW7n-phfYLn-pgYTAa-phdWNW-phdUMw-2m4mAD-ppMqpR-p8zhZh-phdVKJ-j26kKs-p8zhMU-p8zDWr-phdVrN-p8yobU-ppMaVk-pq2Dw5-ppLZ3P-Mptmg-j2538d-p8yhuo-pgYWFZ-p8y4a6-p8yrq8-p8yK4A-po2mFs	The Longleat Maze	CC	05.06.18
Jim Forest	https://www.flickr.com/photos/jimforest/5360869127/in/photolist-9aHRC4-22nXYmk-212BH6T-4xRn65-a3ptVz-a3ptJn-21hGaVA-Xkd5U3-epAG1D-bpHUQV-9aHRAr-jNzRnW-9dyb9G-2JLKSw-9aHRbV-XQGrSL-oAHURC-oAHQXh-bpHZaB-djjrFe-4xRkp1-Y6MXCk-6P9MXb-25ZYuS-bpbj5j-a3pt4K-4ySKej-8S1J2F-djjrzx-5anani-25UJaa-J8ihG-8S1HZk-cXyQmG-5qB9rv-9aHRtK-9aHRde-XTrKQa-WQ3ySU-WQ3Cuy-B4Sv3h-sWnHKP-qFVF1M-dtgB6b-dtgpRZ-J8ihu-7F1LN7-dtgpKv-S69f9w-5jwE5z	Sophie Scholl	CC	05.06.18

***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

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**	**Licnese/ Lizenz***	**Date downloaded/Datum des Herunterladens**
tramani_sagrens	https://www.flickr.com/photos/tramani_sagrens/5007194839/in/photolist-jxnGw5-8Ctbzv-atFiNn-73NPBW-qzYUC9-9Bjajr-aFSfkn-dvsLGn-aFS9dx-aFSabk-aFSeAR-aFSaFg-aFSdMM-aFSbBK-a3PqNU-aFSfWF-aFSbdr-aFSgEH-aFSaKe-aFSf4T-aFSdWZ-aFSgq6-aFSfGe-aFSeUt-aFSa4v-dkdvWW-aFSe6P-dHvbyv-6jitpA-dG83uv-pMw39-WisWoz	20100919_1200	CC	05.06.18
Eric Kilby	https://www.flickr.com/photos/ekilby/9245402730/in/photolist-f5Z78m-gLz1TN-6D7pAP-mKMpu-83QLox-cnqCis-gLPmv4-83QKKr-83QNs8-V75KSe-ozVaSU-83TUco-83QPdM-6AgtN9-4YPNoy-83QKWM-83QM6e-mKMEh-83QMmH-4fWC5Z-4XbShB-83TUEh-43fTmB-JH5go1-83QMf8-A8xNGd-aorFVf-aop2PX-aopyXZ-aorF7j-aoshdW-aoqfKf-aoqmDW-4v2PQ7-aonPQF-aopzNK-aopj2p-aoornD-aorXEJ-aopHJi-aopJLg-aonMta-aooqcT-aoqkn7-aosdbE-aosubS-aosbEQ-aosoSb-aostD9-aoqjZd	Heavy Seas	CC	05.06.18
Benjamin Reay	https://www.flickr.com/photos/benjreay/14713228051/in/photolist-oqa96H-Tu5GcJ-hsxMoz-sc8f6h-bXBkHs-4ZS6xq-8NTXwY-8nfF6x-mAj9Gz-xEbF4-acx2uN-XZy3r-7ssqC5-nKhHko-92R8a5-mfoBP-2Zgmd-dYJsXi-kjUazw-fEuCN8-6bbLCt-nKcRBA-5zjaYi-59Jrb6-4YXDVC-nvkbzc-UGhru3-gPWyk5-h9zVX-jDdzFn-4yvzGK-8SZXs2-7atKQ4-39Qban-7mp3wi-h9zUU-5qLPLi-h9zMc-8gmor5-jnFtDH-qtANm-jnFAdp-7EgLYm-dzVg-rqxWra-4yxMoN-bNzhAT-gE7QC5-67EwNQ-g9XfMJ	Big question mark	CC	05.06.18

***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

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**	**Licnese/ Lizenz***	**Date downloaded/Datum des Herunterladens**
PixelGhostClyde	https://www.flickr.com/photos/86194754@N07/15584645858/in/photolist-pKaofE-bWkwjR-cgBRU1-boo5cQ-q7Rc9n-qLHj78-cFPjh9-cu5hLy-spV7fi-qhr64S-fp9G6L-7HUow9-8mM4mG-a25pYe-8dUahb-s7F7qF-bWM6sk-rsWQzf-6bFZhw-fPyxCo-snCFzw-qUKjKD-s6CnQv-GJzR28-qR8WrK-Fa5JE-ascaKt-e5vTka-nMa3JF-enNgUW-GyHns1-b8cCQ8-8LZtfH-e5GGTd-ekn3dr-83ozRp-pFA8xC-8aWjoz-eiBpeZ-ZnBJTA-eoh3cR-hATnHm-awun7a-dR1QYs-awumT6-ggXWMj-cgBWNh-4yWG3X-55uCG7-muTZvM	165 Rosso Corallo Scuro	CC	05.06.18
Gatowlion	https://www.flickr.com/photos/fumtu/894137500/in/photolist-2n1FVN-egf2P9-r27FL3-qrETwZ-2UKKBN-zRgfn-ewTq7R-ajMDtT-qE2nSF-Fwsk6W-NT6xH-Hc49yd-4XpeGE-psnZ2-fbTxKa-SSTQxj-9vAcqH-dvHfyJ-aE32Ye-piCn4r-fc4w1L-dwrDyo-5Y5g9R-7jJCMM-5bUptB-px8k4E-jDDym7-9v7DuF-9ZQHY2-FnUsFz-nfYFdb-jDBtdX-9ZTz1w-6B5XVa-qTUvjf-eSft3H-9vDe7U-pZd1Y7-a6nbVW-5ryATN-qW8sJd-2aksjD-jDBvtZ-qDLHe8-QuPHZZ-aVsSxz-qWcf2K-qDCbGU-7fejMm-9vDesC	Umleitung	CC	05.06.18
DSC_0811	https://www.flickr.com/photos/22226011@N02/8080159041/in/photolist-dj1VLV-9WfgDA-9N6cfP-ay3nzw-9q6yb5-msr3z-a7kvnN-oXX5oZ-dZVg9T-snaRw8-gNAou9-bmKQe9-9Pv4X4-8vHtC6-8vKQh3-s5H9T6-bzDZtk-2NzmD7-auYGX2-snaLf6-8CDHJH-s5AoBJ-s5At4u-f9yFgB-8vHeAR-8CDHRH-8VusBa-bKEKi8-dgdvZe-9Fuzda-8uspS2-hfCMes-a1kiTC-7ZQr5B-oXodnA-dL972W-a1khrq-oXoSUH-duC3Ci-a1kixh-a1kkcw-6tRBKw-a1httH-6tRzDq-6tMmQB-ebydtC-5Q8mCt-5ewjGE-6tRqLy-eZb29Z	nprpdx	CC	05.06.18

***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

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**	**Licnese/ Lizenz***	**Date downloaded/Datum des Herunterladens**
Stephanie Young Merzel	https://www.flickr.com/photos/justthismoment/5903359342/in/photolist-9ZEg4C-eTJ1Wp-4LjaBq-4LeYgP-4LeXwD-4Lj9Rd-4Ljbzf-4LeXhT-gqjdr-fMPVdW-bjWpBC-bjWYLN-5kVySu-fMxwbM-9gZRH5-9BecDW-6gmAEY-eNXh13-bxRS4x-7xeZpZ-fMPMZj-9ZEg4w-bjWpMy-88i6uM-fMPJvY-fMPJTQ-6MLkuT-fMQ8kE-61P7ue-5mfRmG-8JNg6D-bjWYi5-2mQqe-ah7sE2-bG3rX-2176g3-e8yZaR-W2Dnsx-KwNcN-FgchX-fMPLyY-88i7eH-3brq9v-fMPTNf-fMxbTH-fMPWgN-fMPJ6q-fMxxaX-ahahFs-fMPH1d	Yoga Man & Dog	CC	05.06.18
Mo Riza	https://www.flickr.com/photos/moriza/2082754741/in/photolist-4b3Eqv-4wj9AT-pjQfY-35tbuP-CaR5Y6-6uErcX-s9vkT2-JWhG9-7XxhWU-3bTASn-9UX4cx-67fru1-gTajaC-9AEWAh-8Wk3Tp-2Nxzk2-osiptt-cTW88y-k7hVV9-e8NtVk-fCsHh2-6nqFzd-4XPpZB-SUKobw-fr9RKp-mMc1bz-akFLWb-egVQEv-81YS3d-ckJzvA-b4JcL8-6h7rLA-q2UJn7-oDcqTp-d44Gif-xW2qK-8KWh3Q-kkrMBF-bojYop-rikvuB-aNQ8yR-4sf4wm-8WPiRP-846msD-DznmuK-52wTfC-itn2Gc-a9PWB4-dwQD5z-dzELDK	Twins : North West	CC	05.06.18

***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

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**	**Licnese/ Lizenz***	**Date downloaded/Datum des Herunterladens**
Ricardo Liberato	https://www.flickr.com/photos/liberato/200858281/in/photolist-9sgJit-iKsaP-4LKbc6-PeRagt-dtehBR-bCC1td-9rPWKy-53Qnft-2x4mHk-98gEPm-28vFq-cq6ACq-88WFQW-4joxqi-r6Kyax-7LgZeh-5fJSZp-72vbhD-xzX2G5-b2eNV-EWFmiS-73wuam-25nqMZE-uzpPWr-qLb1u4	Riga Old Man	CC	05.06.18
Björn Lindell	https://www.flickr.com/photos/arctia/9384116376	198. Mitt i prick (65/365)	CC	05.06.18
rawpixel	https://unsplash.com/photos/4fFAgg_zO3E	No title	CC	05.06.18
Margaret Richardson	https://www.flickr.com/photos/41412606@N00/2770991934/in/photolist-5dS4n1-ehQ2aR-748YHU-RS3vX4-pu5cx-S75mQ7-oYAmhP-RZpmzF-6o3dq-9Bzxrg-6iLC7-pXEXF-jxrCDg-4NrsUc-aipgNY-cFddnE-dCUWbV-2sWSvK-pCyTcL-9RYpuF-94PWVh-pUamRo-52mUYW-c75WSu-83JaAm-6fu11K-jJykmE-8puZxr-eJZnxx-7otZNb-8esudd-c1ayF3-p5MeG-8rnJrR-GsCdw-6cfFQR-5djeCm-72XAw9-5vJaxH-4HpSKU-7jmmGg-6n23cb-a3MU9T-7F6yqr-adYLjC-oUPzGx-o71pxJ-JgANy-9dWR84-6XgcDU	grandpa having fun	CC	05.06.18
Alex Blăjan	https://unsplash.com/photos/98Rcate6GCU	Man wearing blue shirt while on white surfboard	CC	31.08.2018