

Willkommen zum

Metakognitiven Training Silber

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



Metakognitives Training



Vogelperspektive



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?

Denken und Schlussfolgern 4



Voreiliges Schlussfolgern

Voreiliges Schlussfolgern

Voreiliges Schlussfolgern =

Entscheidungen werden auf Grundlage weniger Informationen getroffen.

Voreiliges Schlussfolgern bei Depression

Voreiliges Schlussfolgern bei Depression

Sachverhalte negativ interpretieren (meist gegen einen selbst), obwohl es keine eindeutigen Fakten gibt, die die Schlussfolgerung stützen.

Voreiliges Schlussfolgern bei Depression

Sachverhalte negativ interpretieren (meist gegen einen selbst), obwohl es keine eindeutigen Fakten gibt, die die Schlussfolgerung stützen.

Depressionstypische Strategien sind dabei:

1. negative Gedanken anderer zu lesen und
2. Zukunft vorherzusagen im Sinne eines „Katastrophisierens“.

Voreiliges Schlussfolgern bei Depression

Sachverhalte negativ interpretieren (meist gegen einen selbst), obwohl es keine eindeutigen Fakten gibt, die die Schlussfolgerung stützen.

Depressionstypische Strategien sind dabei:

1. negative Gedanken anderer zu lesen und
2. Zukunft vorherzusagen im Sinne eines „Katastrophisierens“.

Dazu ein kurze Geschichte...

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Vielleicht hat er die Eile nur vorgeschützt, und er hat was gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts getan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von *mir* ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht´s mir wirklich. - Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch bevor er "Guten Tag" sagen kann, schreit ihn unser Mann an: "Behalten Sie Ihren Hammer".

(aus P. Watzlawick: Anleitung zum unglücklich sein.)



Voreiliges Schlussfolgern bei Depression

Negative Gedanken anderer lesen:



Voreiliges Schlussfolgern bei Depression



Negative Gedanken anderer lesen:

- Hineinlesen oder Unterstellen von negativen Gedanken einem selbst gegenüber bei anderen.

Voreiliges Schlussfolgern bei Depression



Negative Gedanken anderer lesen:

- Hineinlesen oder Unterstellen von negativen Gedanken einem selbst gegenüber bei anderen.
- Denken, dass sich jemand einem ablehnend gegenüber verhält, ohne dies zu überprüfen.

Voreiliges Schlussfolgern bei Depression



Negative Gedanken anderer lesen:

- Hineinlesen oder Unterstellen von negativen Gedanken einem selbst gegenüber bei anderen.
- Denken, dass sich jemand einem ablehnend gegenüber verhält, ohne dies zu überprüfen.

Kennen Sie das?

Negative Gedanken anderer lesen

Ereignis	Negative Gedanken	Positive oder neutrale alternative Gedanken
Bekannte stehen zusammen und lachen. Sie trifft ein Blick.		



Negative Gedanken anderer lesen

Ereignis	Negative Gedanken	Positive oder neutrale alternative Gedanken
Bekannte stehen zusammen und lachen. Sie trifft ein Blick.	„Die lachen über mich, weil sie mich lächerlich finden!“	



Negative Gedanken anderer lesen

Ereignis	Negative Gedanken	Positive oder neutrale alternative Gedanken
Bekannte stehen zusammen und lachen. Sie trifft ein Blick.	„Die lachen über mich, weil sie mich lächerlich finden!“	„Die sprechen über etwas Witziges“, „Die freuen sich, mich zu sehen!“

Es gibt auch die Möglichkeit, direkt nachzufragen!

Eigene Beispiele?



Aufgabe: „Was hat sich der Künstler dabei gedacht?“

Aufgabe: „Was hat sich der Künstler dabei gedacht?“

- Versuchen Sie im Folgenden, die wahren Titel klassischer Gemälde herauszufinden und unpassende Titel auszuschließen.

Aufgabe: „Was hat sich der Künstler dabei gedacht?“

- Versuchen Sie im Folgenden, die wahren Titel klassischer Gemälde herauszufinden und unpassende Titel auszuschließen.
- Diskutieren Sie das *Für und Wider* verschiedener Titelvorschläge.

Aufgabe: „Was hat sich der Künstler dabei gedacht?“

- Versuchen Sie im Folgenden, die wahren Titel klassischer Gemälde herauszufinden und unpassende Titel auszuschließen.
- Diskutieren Sie das *Für und Wider* verschiedener Titelvorschläge.
- Achten Sie darauf, welche Bilddetails evtl. eindeutig gegen bestimmte Titelvorschläge sprechen.

Aufgabe: „Was hat sich der Künstler dabei gedacht?“



- a) Geständnis eines Ehebruchs
- b) Die Brautwerbung
- c) Nachricht vom Tod eines Angehörigen
- d) Der Blumenverkäufer

Aufgabe: „Was hat sich der Künstler dabei gedacht?“



- a) Geständnis eines Ehebruchs
- b) Die Brautwerbung (Karl Zewy)
- c) Nachricht vom Tod eines Angehörigen
- d) Der Blumenverkäufer

Aufgabe: „Was hat sich der Künstler dabei gedacht?“



- a) Der Giftmischer von Salamanca
- b) Der Wasserverkäufer von Sevilla
- c) Weinprobe in Malaga
- d) Der Alkoholiker von Madrid

Aufgabe: „Was hat sich der Künstler dabei gedacht?“



- a) Der Giftmischer von Salamanca
- b) Der Wasserverkäufer von Sevilla (Diego Velázquez, 1623)
- c) Weinprobe in Malaga
- d) Der Alkoholiker von Madrid



Aufgabe: „Was hat sich der Künstler dabei gedacht?“



- a) Die Pediküre
- b) Die Verzweifelte
- c) Der Fuß ist nicht mehr zu retten
- d) Wundbrand



Aufgabe: „Was hat sich der Künstler dabei gedacht?“



- a) Die Pediküre (Edgar Degas, 1873)
- b) Die Verzweifelte
- c) Der Fuß ist nicht mehr zu retten
- d) Wundbrand



Aufgabe: „Was hat sich der Künstler dabei gedacht?“



- a) Todesbotschaft
- b) Der Besuch
- c) Der greise Literat
- d) Ewiges Mühen



Aufgabe: „Was hat sich der Künstler dabei gedacht?“



- a) Todesbotschaft
- b) Der Besuch (Carl Spitzweg, 1849)
- c) Der greise Literat
- d) Ewiges Mühen

Voreiliges Schlussfolgern: Negative Gedanken anderer lesen

- Ist es hilfreich zu versuchen, die Gedanken anderer Menschen zu lesen?

Voreiliges Schlussfolgern: Negative Gedanken anderer lesen

- Ist es hilfreich zu versuchen, die Gedanken anderer Menschen zu lesen?

Gewinn? Gefahr?

Voreiliges Schlussfolgern: Negative Gedanken anderer lesen

- Ist es hilfreich zu versuchen, die Gedanken anderer Menschen zu lesen?

Gewinn? Gefahr?

- Wenn wir richtig liegen, können wir unser Verhalten ggf. anpassen (z.B. uns von „Feinden“ fernhalten).

Voreiliges Schlussfolgern: Negative Gedanken anderer lesen

- Ist es hilfreich zu versuchen, die Gedanken anderer Menschen zu lesen?

Gewinn? Gefahr?

- Wenn wir richtig liegen, können wir unser Verhalten ggf. anpassen (z.B. uns von „Feinden“ fernhalten).
- Wenn wir falsch liegen, machen wir uns möglicherweise unnötig Sorgen und bringen uns um Glücksmomente oder verprellen Freunde.

Voreiliges Schlussfolgern: Negative Gedanken anderer lesen

Kann ich wissen, was jemand anderes denkt?

Voreiliges Schlussfolgern: Negative Gedanken anderer lesen

Kann ich wissen, was jemand anderes denkt?

- Wenn ich jemanden gut kenne, ist die Wahrscheinlichkeit höher. Ich kann aber nie zu 100 % wissen, was jemand denkt.

Voreiliges Schlussfolgern: Negative Gedanken anderer lesen

Kann ich wissen, was jemand anderes denkt?

- Wenn ich jemanden gut kenne, ist die Wahrscheinlichkeit höher. Ich kann aber nie zu 100 % wissen, was jemand denkt.
- Betroffene sollten weitere Information sammeln und ggf. direkt nachfragen.

Voreiliges Schlussfolgern: Negative Gedanken anderer lesen

Kann ich wissen, was jemand anderes denkt?

- Wenn ich jemanden gut kenne, ist die Wahrscheinlichkeit höher. Ich kann aber nie zu 100 % wissen, was jemand denkt.
- Betroffene sollten weitere Information sammeln und ggf. direkt nachfragen.
- Füllen Ihnen andere Ideen ein, um das negative Gedanken anderer lesen entgegenzuwirken?

Voreiliges Schlussfolgern bei Depression



2. Die Zukunft voraussagen im Sinne von „Katastrophisieren“:

Erwarten, dass Dinge schlecht ausgehen – „düstere“ Vorhersagen treffen oder Katastrophen vorhersagen. Am meisten betrifft diese Vorhersage einen selbst.

Voreiliges Schlussfolgern bei Depression



2. Die Zukunft voraussagen im Sinne von „Katastrophisieren“:

Erwarten, dass Dinge schlecht ausgehen – „düstere“ Vorhersagen treffen oder Katastrophen vorhersagen. Am meisten betrifft diese Vorhersage einen selbst.

Kennen Sie das?

Katastrophen voraussagen



Situation: Sie wollen zum Einkaufen gehen. Es hat gerade geschneit und es ist sehr rutschig. Es kommt Ihnen der Gedanke „**Ich könnte hinfallen**“.

Katastrophen voraussagen



Situation: Sie wollen zum Einkaufen gehen. Es hat gerade geschneit und es ist sehr rutschig. Es kommt Ihnen der Gedanke „**Ich könnte hinfallen**“.

Katastrophenvoraussage:

- „Ich könnte auf den Kopf fallen.“

Katastrophen voraussagen



Situation: Sie wollen zum Einkaufen gehen. Es hat gerade geschneit und es ist sehr rutschig. Es kommt Ihnen der Gedanke „**Ich könnte hinfallen**“.

Katastrophenvoraussage:

- „Ich könnte auf den Kopf fallen.“
- „Der Kopf könnte auf einem Stein landen.“



Katastrophen voraussagen



Situation: Sie wollen zum Einkaufen gehen. Es hat gerade geschneit und es ist sehr rutschig. Es kommt Ihnen der Gedanke „**Ich könnte hinfallen**“.

Katastrophenvoraussage:

- „Ich könnte auf den Kopf fallen.“
- „Der Kopf könnte auf einem Stein landen.“
- „Ich könnte bewusstlos werden.“



Katastrophen voraussagen



Situation: Sie wollen zum Einkaufen gehen. Es hat gerade geschneit und es ist sehr rutschig. Es kommt Ihnen der Gedanke „**Ich könnte hinfallen**“.

Katastrophenvoraussage:

- „Ich könnte auf den Kopf fallen.“
- „Der Kopf könnte auf einem Stein landen.“
- „Ich könnte bewusstlos werden.“
- „Keiner findet mich.“

Katastrophen voraussagen



Situation: Sie wollen zum Einkaufen gehen. Es hat gerade geschneit und es ist sehr rutschig. Es kommt Ihnen der Gedanke „**Ich könnte hinfallen**“.

Katastrophenvoraussage:

- „Ich könnte auf den Kopf fallen.“
- „Der Kopf könnte auf einem Stein landen.“
- „Ich könnte bewusstlos werden.“
- „Keiner findet mich.“

- „Selbst wenn ich falle, könnte ich mich noch abstützen.“

Katastrophen voraussagen



Situation: Sie wollen zum Einkaufen gehen. Es hat gerade geschneit und es ist sehr rutschig. Es kommt Ihnen der Gedanke „**Ich könnte hinfallen**“.

Katastrophenvoraussage:

- „Ich könnte auf den Kopf fallen.“
- „Der Kopf könnte auf einem Stein landen.“
- „Ich könnte bewusstlos werden.“
- „Keiner findet mich.“

- „Selbst wenn ich falle, könnte ich mich noch abstützen.“
- „Der Kopf könnte weich landen.“

Katastrophen voraussagen



Situation: Sie wollen zum Einkaufen gehen. Es hat gerade geschneit und es ist sehr rutschig. Es kommt Ihnen der Gedanke „**Ich könnte hinfallen**“.

Katastrophenvoraussage:

- „Ich könnte auf den Kopf fallen.“
- „Der Kopf könnte auf einem Stein landen.“
- „Ich könnte bewusstlos werden.“
- „Keiner findet mich.“

- „Selbst wenn ich falle, könnte ich mich noch abstützen.“
- „Der Kopf könnte weich landen.“
- „Mir könnte nur kurz schwindelig sein.“

Katastrophen voraussagen



Situation: Sie wollen zum Einkaufen gehen. Es hat gerade geschneit und es ist sehr rutschig. Es kommt Ihnen der Gedanke „**Ich könnte hinfallen**“.

Katastrophenvoraussage:

- „Ich könnte auf den Kopf fallen.“
- „Der Kopf könnte auf einem Stein landen.“
- „Ich könnte bewusstlos werden.“
- „Keiner findet mich.“

- „Selbst wenn ich falle, könnte ich mich noch abstützen.“
- „Der Kopf könnte weich landen.“
- „Mir könnte nur kurz schwindelig sein.“
- „Ich könnte aufstehen oder Hilfe rufen. Deswegen trage ich immer meinen Notrufarmband“

Katastrophen voraussagen



Situation: Sie wollen zum Einkaufen gehen. Es hat gerade geschneit und es ist sehr rutschig. Es kommt Ihnen der Gedanke „**Ich könnte hinfallen**“.

Katastrophenvoraussage:

- „Ich könnte auf den Kopf fallen.“
- „Der Kopf könnte auf einem Stein landen.“
- „Ich könnte bewusstlos werden.“
- „Keiner findet mich.“

- „Selbst wenn ich falle, könnte ich mich noch abstützen.“
- „Der Kopf könnte weich landen.“
- „Mir könnte nur kurz schwindelig sein.“
- „Ich könnte aufstehen oder Hilfe rufen. Deswegen trage ich immer meinen Notrufarmband“

Sie können an jeder Stelle aussteigen!

Fazit

- Es ist unmöglich, die Zukunft genau vorherzusagen! Aber ist es überhaupt sinnvoll das zu versuchen?

Fazit

- Es ist unmöglich, die Zukunft genau vorherzusagen! Aber ist es überhaupt sinnvoll das zu versuchen?

Gewinn? Gefahr?

Fazit

- Es ist unmöglich, die Zukunft genau vorherzusagen! Aber ist es überhaupt sinnvoll das zu versuchen?

Gewinn? Gefahr?

- Wenn wir richtig liegen, können wir unser Verhalten ggf. anpassen (z.B. uns von „Gefahr“ fernhalten).

Fazit

- Es ist unmöglich, die Zukunft genau vorherzusagen! Aber ist es überhaupt sinnvoll das zu versuchen?

Gewinn? Gefahr?

- Wenn wir richtig liegen, können wir unser Verhalten ggf. anpassen (z.B. uns von „Gefahr“ fernhalten).
- Wenn wir falsch liegen, machen wir uns möglicherweise unnötig Sorgen und genießen die Gegenwart weniger

Fazit

- Es ist unmöglich, die Zukunft genau vorherzusagen! Aber ist es überhaupt sinnvoll das zu versuchen?

Gewinn? Gefahr?

- Wenn wir richtig liegen, können wir unser Verhalten ggf. anpassen (z.B. uns von „Gefahr“ fernhalten).
- Wenn wir falsch liegen, machen wir uns möglicherweise unnötig Sorgen und genießen die Gegenwart weniger
- Was tun Sie, wenn Sie sich beim Katastrophisieren erwischen?

Aufgabe

Um das nochmal zu illustrieren...

Aufgabe

- Ihnen wird eine Bildergeschichte gezeigt.

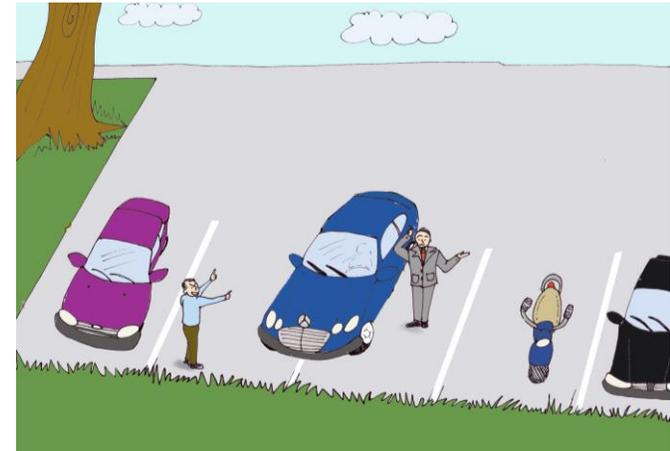
Aufgabe

- Ihnen wird eine Bildergeschichte gezeigt.
- Die Bilder der Geschichte werden in zeitlich umgekehrter Reihenfolge präsentiert, also Bild 3 als erstes.

Aufgabe

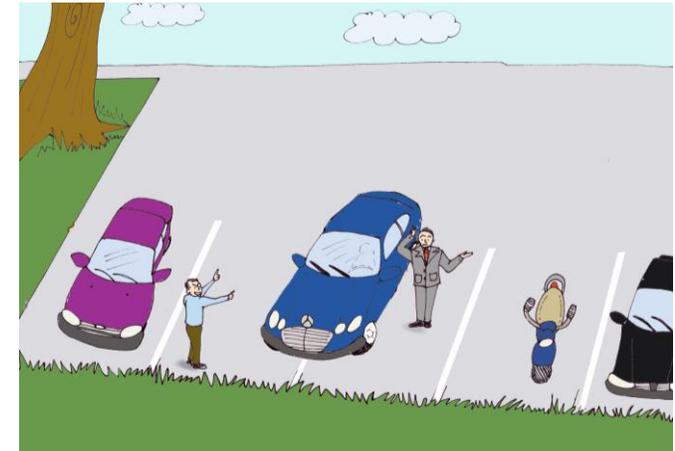
- Ihnen wird eine Bildergeschichte gezeigt.
- Die Bilder der Geschichte werden in zeitlich umgekehrter Reihenfolge präsentiert, also Bild 3 als erstes.
- Bitte überlegen Sie, welche Antwortmöglichkeit Sie für am wahrscheinlichsten halten und diskutieren Sie dies in der Gruppe!

Welche Antwort ist am wahrscheinlichsten?



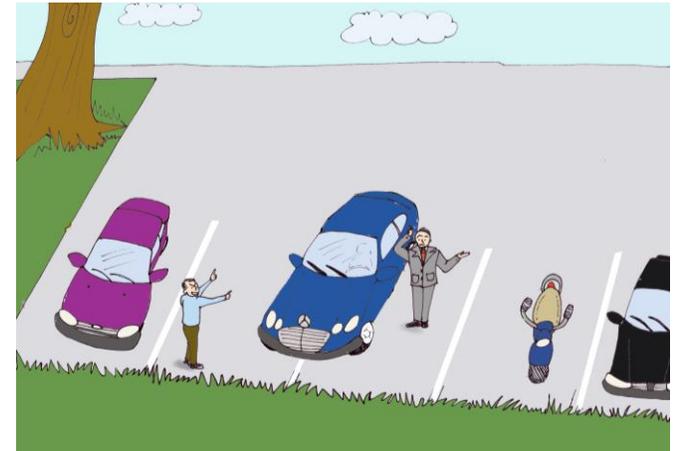
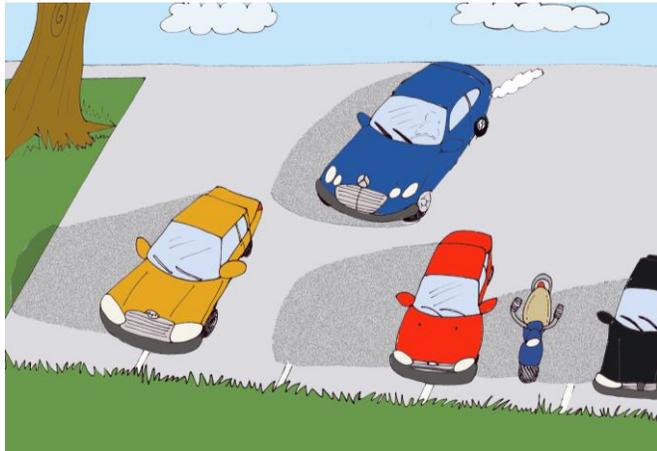
- (1) Die Männer streiten sich um einen Parkplatz im Schatten.
- (2) Der Mann rügt den anderen zu Recht, weil er mit seinem Auto zwei Parkplätze belegt.
- (3) Der Fahrer des blauen Mercedes wird zu Unrecht kritisiert.
- (4) Die beiden Männer sind sich wegen eines Autohandels uneins.

Welche Antwort ist am wahrscheinlichsten?



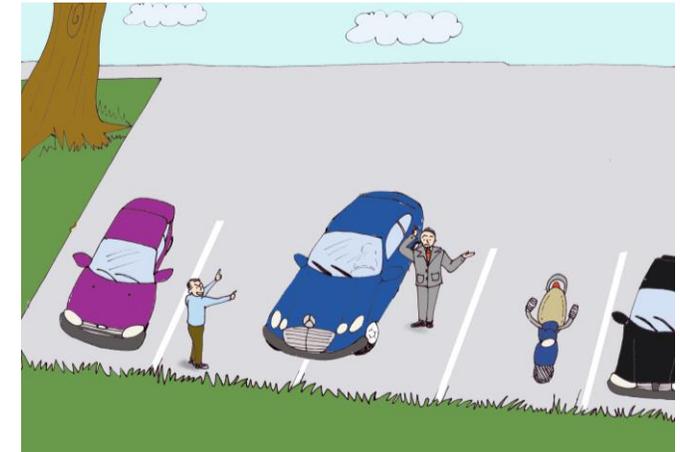
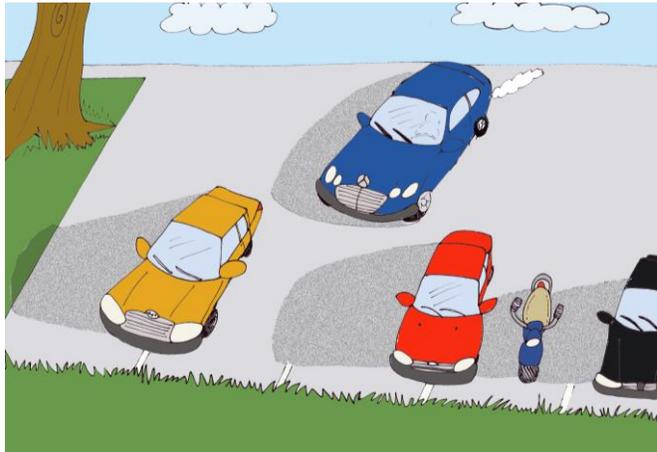
- (1) Die Männer streiten sich um einen Parkplatz im Schatten.
- (2) Der Mann rügt den anderen zu Recht, weil er mit seinem Auto zwei Parkplätze belegt.
- (3) Der Fahrer des blauen Mercedes wird zu Unrecht kritisiert.
- (4) Die beiden Männer sind sich wegen eines Autohandels uneins.

Welche Antwort ist am wahrscheinlichsten?



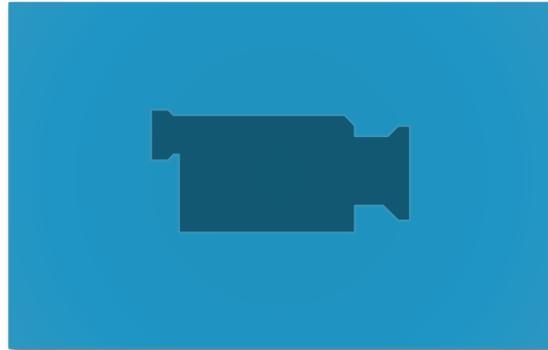
- (1) Die Männer streiten sich um einen Parkplatz im Schatten.
- (2) Der Mann rügt den anderen zu Recht, weil er mit seinem Auto zwei Parkplätze belegt.
- (3) Der Fahrer des blauen Mercedes wird zu Unrecht kritisiert.
- (4) Die beiden Männer sind sich wegen eines Autohandels uneins.

Welche Antwort ist am wahrscheinlichsten?



- (1) Die Männer streiten sich um einen Parkplatz im Schatten.
- (2) Der Mann rügt den anderen zu Recht, weil er mit seinem Auto zwei Parkplätze belegt.
- (3) Der Fahrer des blauen Mercedes wird zu Unrecht kritisiert.
- (4) Die beiden Männer sind sich wegen eines Autohandels uneins.

Video Suite



<https://www.youtube.com/user/AGNeuropsychologie>



Welche Antwort ist am wahrscheinlichsten?

1



- (1) Der Junge ist einem Mann zur Hilfe geeilt, der gerade ausgeraubt wurde.
- (2) Der Junge hilft einem betrunkenen Mann.
- (3) Der Junge hat aus Versehen mit einem Tisch den Mann am Kopf getroffen.
- (4) Zwei alte Bekannte treffen sich auf der Straße.



Welche Antwort ist am wahrscheinlichsten?



- (1) Der Junge ist einem Mann zur Hilfe geeilt, der gerade ausgeraubt wurde.
- (2) Der Junge hilft einem betrunkenen Mann.
- (3) Der Junge hat aus Versehen mit einem Tisch den Mann am Kopf getroffen.
- (4) Zwei alte Bekannte treffen sich auf der Straße.



Welche Antwort ist am wahrscheinlichsten?



- (1) Der Junge ist einem Mann zur Hilfe geeilt, der gerade ausgeraubt wurde.
- (2) Der Junge hilft einem betrunkenen Mann.
- (3) Der Junge hat aus Versehen mit einem Tisch den Mann am Kopf getroffen.
- (4) Zwei alte Bekannte treffen sich auf der Straße.



Welche Antwort ist am wahrscheinlichsten?



- (1) Der Junge ist einem Mann zur Hilfe geeilt, der gerade ausgeraubt wurde.
- (2) Der Junge hilft einem betrunkenen Mann.
- (3) Der Junge hat aus Versehen mit einem Tisch den Mann am Kopf getroffen.
- (4) Zwei alte Bekannte treffen sich auf der Straße.

Was haben die Bildergeschichten mit Depression zu tun?

- In depressiven Phasen sind Betroffene häufig zu 100% überzeugt, dass Ihre Gedanken stimmen (e.g., „jemand denkt auf jeden Fall etwas Negatives über mich“, „das Schlimmste wird eintreten!“).

Was haben die Bildergeschichten mit Depression zu tun?

- In depressiven Phasen sind Betroffene häufig zu 100% überzeugt, dass Ihre Gedanken stimmen (e.g., „jemand denkt auf jeden Fall etwas Negatives über mich“, „das Schlimmste wird eintreten!“).
- Es ist sinnvoll, diese Gedanken (wie in den Bildergeschichten gezeigt) zu hinterfragen – manchmal ist was erstmal ganz plausibel erscheint, von der Realität weit entfernt!

Lernziele





Lernziele

- Um komplexe Situationen zu bewerten, wie die eben gezeigten, ist es wichtig, die gesamte vorhandene Information auszuschöpfen.



Lernziele

- Um komplexe Situationen zu bewerten, wie die eben gezeigten, ist es wichtig, die gesamte vorhandene Information auszuschöpfen.
- Je mehr Informationen berücksichtigt werden, desto wahrscheinlicher ist eine richtige Beurteilung.

Lernziele



- Achten Sie auf voreiliges Schlussfolgern (negative Gedanken anderer lesen, Zukunft vorhersagen, „Katastrophisieren“) im Alltag.



Lernziele

- Achten Sie auf voreiliges Schlussfolgern (negative Gedanken anderer lesen, Zukunft vorhersagen, „Katastrophisieren“) im Alltag.
- Bedenken Sie: schnelle Entscheidungen führen häufig zu Fehlern (Gemälde und die Bildgeschichte dienten der Veranschaulichung).



Lernziele

- Achten Sie auf voreiliges Schlussfolgern (negative Gedanken anderer lesen, Zukunft vorhersagen, „Katastrophisieren“) im Alltag.
- Bedenken Sie: schnelle Entscheidungen führen häufig zu Fehlern (Gemälde und die Bildgeschichte dienten der Veranschaulichung).
- Es sollten mehr Informationen gesammelt werden und andere Erklärungsmöglichkeiten, z.B. statt negativer auch positive und neutrale Gedanken anderer, erwogen werden.



Lernziele

- Achten Sie auf voreiliges Schlussfolgern (negative Gedanken anderer lesen, Zukunft vorhersagen, „Katastrophisieren“) im Alltag.
- Bedenken Sie: schnelle Entscheidungen führen häufig zu Fehlern (Gemälde und die Bildgeschichte dienten der Veranschaulichung).
- Es sollten mehr Informationen gesammelt werden und andere Erklärungsmöglichkeiten, z.B. statt negativer auch positive und neutrale Gedanken anderer, erwogen werden.
- Wenn Sie eine Katastrophe vorhersagen, versuchen Sie, Alternativen zu finden.

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



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/D atum 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-cgqvW-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-aE4xF-hBZr8-6pkcio-78QEgj-hBZwJ-hBZtr-nPNgmu-61Bni2-7mEEmd-MAjZV-fwQh5A-8vnKvW-3g63qv-8pA9Kf-cvjFsL-qDFzZ5-5vWmir-7kfAkN-8CqXQQ-8pA9Xd-93Btzn-hBZag-7mqB8R-oubAbD-afhWha-8pwUQg-hBZg3-8pwXnR-3fpHa1-aubNs3-8pwYDB-hBZcC-8pA7DY-5nUH5o-8Vf3nR-eQu5aK-88ycyD-4Utx-5R41Wt-meJ1Va-7wkA8V-oGXXy-6psje5-V4ifYs-7mnv5X-5ouajg	Maze Cheat	CC	17.04.18
Carlos Lorenzo	https://www.flickr.com/photos/carlos_lorenzo/3528214668/in/photolist-6nM2io-oCVMEp-dAz8QF-re4bCM-7QKpT1-oSnV2J-5hw6XA-7P54k9-6RbEs-pMbbeQ-4nKMZM-CKYJQh-aSoikV-oQofEM-768AiU-8TobL2-34hHEY-koYjE-3dZJxk-6wCvHr-bBGQBE-nCTaBG-5xD8Mu-XgKKGy-cSuR4S-uRdwGN-5hwzCm-5MncTi-4nKNTv-9cHs4w-4nKNBe-4nPQ5G-9cEmwt-9cHspN-4nKNdr-4nKPfB-9zAPoL-4nPQwY-4nKMEM-cCEVmG-6k1kh6-6Uhnu6-5DAp8R-5MndBD-bG3SuZ-bZw3D3-imruke-bzic4U-aCjRei-4RWnbB	Cogwheels and Pebbles	CC	17.04.18

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 Herunterlad ens
HomeSpot HQ	https://www.flickr.com/photos/86639298@N02/8559722063/in/photolist-e3oP9T-duBHv8-di8CEd-29LYgB-4GyPH9-nxJCZM-fxDua2-2F7QwV-8uzmUj-8NKMwT-am9WQA-Fu3qU-7jkcwZ-4F4yHu-9whkpD-aECgxZ-92gkw2-htoFf4-75LsAf-fSC3xr-f8noq2-7joUyY-bSwzU-7jpdZu-cjyKX-8hhsXf-e62ENk-aNXzr-47Xumw-8EgwMw-dXAerS-hfGgK-8hed5T-mWgUN-e6KNCZ-7joQKN-eHe2dw-7jpfBY-Gf9A-8hhsUN-4vKpZS-7x55JE-fyLRiN-T84juw-f2iwqF-fzcnR-9QbBje-9tikeP-7jkgSn-JqUVvU	Hammer	CC	18.05.18
Nikolai Voelcker	https://unsplash.com/photos/o1SgB5AsQjY	woman wearing quilted brown jacket and black bottoms walking on snowy ground	Free image	13.09.18
Simon Wijers	https://unsplash.com/photos//skZplfLeDww	No title	Free image	31.08.18
Janne Hottenrott	Picture sequence parking space is adapted from the Wechsler Intelligence Scale/Bildersequenz Parkplatz, Motiv ist angelehnt an Aufgaben des Wechsler Intelligenztests	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	---

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
Benny-Kristin Fischer	picture sequence table: some motives are adapted from the Wechsler Intelligence Scale/Verschiedene Bildersequenzen Feuer, Koch, Wohltätigkeitsgala, Verbrecher, Junge, Tür, Überfall des Cowboys, Hunde, Tisch, Taxi, einige Motive sind angelehnt an Aufgaben des Wechsler Intelligenztests	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	---
<p>All reproduced paintings are in the public domain because their copyright has expired (all artists died more than 70years ago). Alle abgebildeten Kunstwerke sind gemeinfrei („public domain“), da die Schutzfrist des Urheberrechts unseres Wissens abgelaufen ist („public domain“; alle Künstler verstarben vor mindestens 70 Jahren). Alle Reproduktionen gelten ebenfalls als gemeinfrei.</p>				
Gabriel Rocha	www.flickr.com/photos/gabriel_rocha/553422313/	Look at that!	CC	02.05.2017