

WILLKOMMEN ZUM

Glücksspiel-MKT

Zusatzmodul: Depression

07/20

© Moritz

Erstellt unter Mitarbeit von: Josefine
Gehlenborg, Lara Bucker

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.

Depressive Symptome

Niedergestimmtheit

Interessens- & Freudverlust,
„Innere Leere“

Antriebslosigkeit,
Ermüdbarkeit



Depressive Symptome

Niedergestimmtheit

Interessens- & Freudverlust,
„Innere Leere“

Antriebslosigkeit,
Ermüdbarkeit



Niedriger Selbstwert

Verminderte Konzentration &
Aufmerksamkeit

Negative, pessimistische
Zukunftsperspektiven

Schuldgefühle, Gefühl von
Wertlosigkeit

Appetitstörungen

Schlafstörungen

Suizidgedanken

„Ich kann nichts und ich bin nichts?“

Traurigkeit, Antriebslosigkeit, schlechte Stimmung und ein niedriges Selbstwertgefühl kommen auch bei gesunden Personen gelegentlich vor.



„Ich kann nichts und ich bin nichts?“

Traurigkeit, Antriebslosigkeit, schlechte Stimmung und ein niedriges Selbstwertgefühl kommen auch bei gesunden Personen gelegentlich vor.

z.B. in einer Krise oder durch einschlagende negative Lebensveränderungen (z.B. Jobverlust, Tod oder Krankheit einer nahestehenden Person etc.).



„Ich kann nichts und ich bin nichts?“

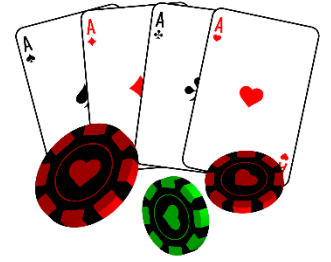
Traurigkeit, Antriebslosigkeit, schlechte Stimmung und ein niedriges Selbstwertgefühl kommen auch bei gesunden Personen gelegentlich vor.

z.B. in einer Krise oder durch einschlagende negative Lebensveränderungen (z.B. Jobverlust, Tod oder Krankheit einer nahestehenden Person etc.).

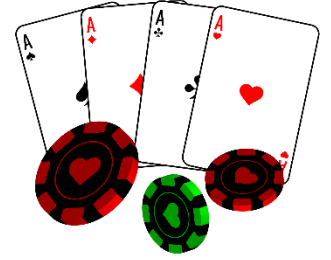
Bei einer klinischen Depression bestehen Symptome länger (mind. 2 Wochen) und gehen mit einer reduzierten Lebensqualität, Arbeitsfähigkeit und allgemeinem Funktionsniveau einher.



Was hat das mit problematischem Glücksspiel zu tun?

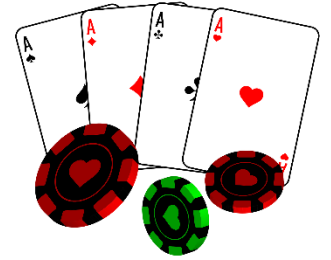


Was hat das mit problematischem Glücksspiel zu tun?



Etwa 40-50% der Menschen mit Glücksspielproblemen berichten, auch unter **(einzelnen) depressiven Symptomen** zu leiden.

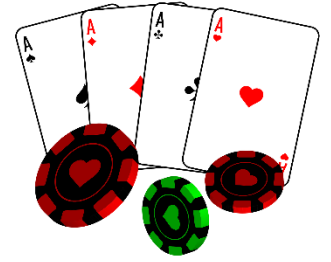
Was hat das mit problematischem Glücksspiel zu tun?



Etwa 40-50% der Menschen mit Glücksspielproblemen berichten, auch unter **(einzelnen depressiven Symptomen)** zu leiden.

Oft kommt es z.B. zu sozialem Rückzug und negativen, kreisenden Gedanken

Was hat das mit problematischem Glücksspiel zu tun?

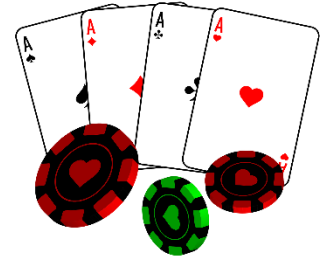


Etwa 40-50% der Menschen mit Glücksspielproblemen berichten, auch unter **(einzelnen depressiven Symptomen)** zu leiden.

Oft kommt es z.B. zu sozialem Rückzug und negativen, kreisenden Gedanken

In den meisten Fällen (ca. 70%) bestehen diese schon vor dem Auftreten des problematischen Glücksspielverhaltens.

Was hat das mit problematischem Glücksspiel zu tun?



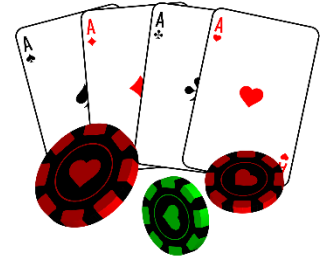
Etwa 40-50% der Menschen mit Glücksspielproblemen berichten, auch unter **(einzelnen depressiven Symptomen)** zu leiden.

Oft kommt es z.B. zu sozialem Rückzug und negativen, kreisenden Gedanken

In den meisten Fällen (ca. 70%) bestehen diese schon vor dem Auftreten des problematischen Glücksspielverhaltens.

„Selbstmedikation“: Glücksspielen, um unangenehmen Gefühlszuständen zu entkommen

Was hat das mit problematischem Glücksspiel zu tun?



Etwa 40-50% der Menschen mit Glücksspielproblemen berichten, auch unter **(einzelnen) depressiven Symptomen** zu leiden.

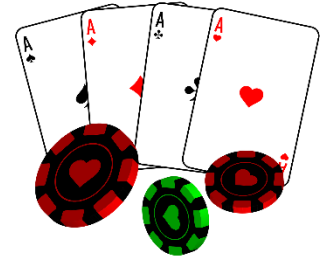
Oft kommt es z.B. zu sozialem Rückzug und negativen, kreisenden Gedanken

In den meisten Fällen (ca. 70%) bestehen diese schon vor dem Auftreten des problematischen Glücksspielverhaltens.

„Selbstmedikation“: Glücksspielen, um unangenehmen Gefühlszuständen zu entkommen

Depressive Symptome können aber auch als Folge von problematischem Glücksspielverhalten auftreten, z.B. als Reaktion auf finanzielle Belastungen.

Was hat das mit problematischem Glücksspiel zu tun?



Etwa 40-50% der Menschen mit Glücksspielproblemen berichten, auch unter **(einzelnen depressiven Symptomen)** zu leiden.

Oft kommt es z.B. zu sozialem Rückzug und negativen, kreisenden Gedanken

In den meisten Fällen (ca. 70%) bestehen diese schon vor dem Auftreten des problematischen Glücksspielverhaltens.

„Selbstmedikation“: Glücksspielen, um unangenehmen Gefühlszuständen zu entkommen

Depressive Symptome können aber auch als Folge von problematischem Glücksspielverhalten auftreten, z.B. als Reaktion auf finanzielle Belastungen.

Depressive Denkverzerrungen können die Beschwerden verstärken!

„Bei mir klappt nie etwas!“

Typische Denkverzerrung bei Depression: **Übertriebene Verallgemeinerung**



„Bei mir klappt nie etwas!“



Typische Denkverzerrung bei Depression: **Übertriebene Verallgemeinerung**

Das Auftreten eines einzelnen negativen Ereignisses wird als Glied einer andauernden Misserfolgskette angesehen.

„Bei mir klappt nie etwas!“



Typische Denkverzerrung bei Depression: **Übertriebene Verallgemeinerung**

Was kann ich dagegen tun?

„Bei mir klappt nie etwas!“



Typische Denkverzerrung bei Depression: **Übertriebene Verallgemeinerung**

Was kann ich dagegen tun?

- Vermeiden Sie „Schwarz-Weiß-Malerei“

„Bei mir klappt nie etwas!“



Typische Denkverzerrung bei Depression: **Übertriebene Verallgemeinerung**

Was kann ich dagegen tun?

- Vermeiden Sie „Schwarz-Weiß-Malerei“.
- Versuchen Sie hilfreichere/ausgewogenere Erklärungen für Missgeschicke oder negative Situationen zu finden.

„Bei mir klappt nie etwas!“



Typische Denkverzerrung bei Depression: **Übertriebene Verallgemeinerung**

Was kann ich dagegen tun?

- Vermeiden Sie „Schwarz-Weiß-Malerei“.
- Versuchen Sie hilfreichere/ausgewogenere Erklärungen für Missgeschicke oder negative Situationen zu finden.
- Wichtig: konkret und situationsgebunden bleiben!

„Bei mir klappt nie etwas!“



Typische Denkverzerrung bei Depression: **Übertriebene Verallgemeinerung**

Was kann ich dagegen tun?

- Vermeiden Sie „Schwarz-Weiß-Malerei“.
- Versuchen Sie hilfreichere/ausgewogenere Erklärungen für Missgeschicke oder negative Situationen zu finden.
- Wichtig: konkret und situationsgebunden bleiben!
- Vermeiden Sie Pauschalisierungen wie „immer“, „alles“ oder „nie“.

„Bei mir klappt nie etwas!“



Typische Denkverzerrung bei Depression: **Übertriebene Verallgemeinerung**

Was kann ich dagegen tun?

- Vermeiden Sie „Schwarz-Weiß-Malerei“.
- Versuchen Sie hilfreichere/ausgewogenere Erklärungen für Missgeschicke oder negative Situationen zu finden.
- Wichtig: konkret und situationsgebunden bleiben!
- Vermeiden Sie Pauschalisierungen wie „immer“, „alles“ oder „nie“.
- ...auch kränkende Bezeichnungen für sich selbst.

Beispiel: Hilfreiche Bewertung

Situation: Sie haben den Geburtstag einer Freundin vergessen.



Beispiel: Hilfreiche Bewertung



Situation: Sie haben den Geburtstag einer Freundin vergessen.

- Übertriebene Verallgemeinerung: ???
- Hilfreiche Bewertung: ???

Beispiel: Hilfreiche Bewertung



Situation: Sie haben den Geburtstag einer Freundin vergessen.

- Übertriebene Verallgemeinerung: „Immer bin ich ein/e schlechte/r Freund/in!“
- Hilfreiche Bewertung: ???

Beispiel: Hilfreiche Bewertung



Situation: Sie haben den Geburtstag einer Freundin vergessen.

- Übertriebene Verallgemeinerung: „Immer bin ich ein/e schlechte/r Freund/in!“
- Hilfreiche Bewertung: „Ich habe in diesem Jahr den Geburtstag vergessen. Das ist unangenehm, ich kann ihr aber auch verspätet von ganzem Herzen gratulieren!“

Beispiel: Perspektivwechsel

Situation: Sie haben den Bewerbungsschluss für ein attraktives Stellenangebot verpasst.



Beispiel: Perspektivwechsel

Situation: Sie haben den Bewerbungsschluss für ein attraktives Stellenangebot verpasst.

- Überlegen Sie, wie hart Sie möglicherweise mit sich selbst ins Gericht gehen.



Beispiel: Perspektivwechsel

Situation: Sie haben den Bewerbungsschluss für ein attraktives Stellenangebot verpasst.

- Überlegen Sie, wie hart Sie möglicherweise mit sich selbst ins Gericht gehen.
- Überlegen Sie nun, was Sie einem guten Freund sagen würden.



Beispiel: Perspektivwechsel

Situation: Sie haben den Bewerbungsschluss für ein attraktives Stellenangebot verpasst.

- Überlegen Sie, wie hart Sie möglicherweise mit sich selbst ins Gericht gehen.
- Überlegen Sie nun, was Sie einem guten Freund sagen würden.

Wahrscheinlich würden Sie ihm Trost spenden und gute Gründe nennen, weshalb sein Misslingen verzeihlich ist.



Übung

Bitte stellen Sie sich jetzt die folgende Situation vor, die Sie vielleicht aus dem Alltag kennen: Sie erzählen etwas in einer Gruppe. Der Großteil hört Ihnen zu, jedoch bemerken Sie, dass eine Person die ganze Zeit mit dem Handy spielt.

Übung

Bitte stellen Sie sich jetzt die folgende Situation vor, die Sie vielleicht aus dem Alltag kennen: Sie erzählen etwas in einer Gruppe. Der Großteil hört Ihnen zu, jedoch bemerken Sie, dass eine Person die ganze Zeit mit dem Handy spielt.

Situation	Bewertung	Konsequenz
Jemand aus der Gruppe spielt mit dem Handy, während ich etwas erzähle.	???	???

Übung

Bitte stellen Sie sich jetzt die folgende Situation vor, die Sie vielleicht aus dem Alltag kennen: Sie erzählen etwas in einer Gruppe. Der Großteil hört Ihnen zu, jedoch bemerken Sie, dass eine Person die ganze Zeit mit dem Handy spielt.

Situation	Bewertung	Konsequenz
Jemand aus der Gruppe spielt mit dem Handy, während ich etwas erzähle.	„Keiner hat zugehört – meine Ideen sind schlecht, ich langweile alle“	???

Übung

Bitte stellen Sie sich jetzt die folgende Situation vor, die Sie vielleicht aus dem Alltag kennen: Sie erzählen etwas in einer Gruppe. Der Großteil hört Ihnen zu, jedoch bemerken Sie, dass eine Person die ganze Zeit mit dem Handy spielt.

Situation	Bewertung	Konsequenz
Jemand aus der Gruppe spielt mit dem Handy, während ich etwas erzähle.	„Keiner hat zugehört – meine Ideen sind schlecht, ich langweile alle“	Selbstwert sinkt Zurückhaltung in der Gruppe

Übung

Bitte stellen Sie sich jetzt die folgende Situation vor, die Sie vielleicht aus dem Alltag kennen: Sie erzählen etwas in einer Gruppe. Der Großteil hört Ihnen zu, jedoch bemerken Sie, dass eine Person die ganze Zeit mit dem Handy spielt.

„Geistiger
Filter“

Situation	Bewertung	Konsequenz
Jemand aus der Gruppe spielt mit dem Handy, während ich etwas erzähle.	„Keiner hat zugehört – meine Ideen sind schlecht, ich langweile alle“	Selbstwert sinkt Zurückhaltung in der Gruppe

„Geistiger Filter“

Denkverzerrung mit der Tendenz, sich auf einzelne negative Details zu konzentrieren und dabei andere positive Aspekte völlig zu vernachlässigen.



„Geistiger Filter“

Denkverzerrung mit der Tendenz, sich auf einzelne negative Details zu konzentrieren und dabei andere positive Aspekte völlig zu vernachlässigen.

Dieses Denkmuster führt dazu, dass sich unsere Sicht auf die Welt verdunkelt wie ein einziger Tropfen Tinte, der ausreicht, um ein ganzes Glas Wasser einzutrüben.



„Geistiger Filter“

Beispiel:

Sicher kennen Sie Tage, an denen bis auf ein kleines Ärgernis alles gut verlaufen ist. Wenn Sie sich am Abend nur an das Ärgernis erinnern und die restlichen positiven Ereignisse des Tages ausblenden, sind Sie dem „geistigen“ Filter erlegen, der Ihre Stimmung verschlechtert.



„Geistiger Filter“

Beispiel:

Sicher kennen Sie Tage, an denen bis auf ein kleines Ärgernis alles gut verlaufen ist. Wenn Sie sich am Abend nur an das Ärgernis erinnern und die restlichen positiven Ereignisse des Tages ausblenden, sind Sie dem „geistigen“ Filter erlegen, der Ihre Stimmung verschlechtert.

Wie sehr trifft diese Denkverzerrung auf Sie zu?



Übung: Hilfreiche Bewertungen

Was könnten Sie stattdessen denken? Wie könnten Sie die Situation stattdessen bewerten?

Situation	Bewertung	Konsequenz
Jemand aus der Gruppe spielt mit dem Handy, während ich etwas erzähle.	???	???

Übung: Hilfreiche Bewertungen

Was könnten Sie stattdessen denken? Wie könnten Sie die Situation stattdessen bewerten?

Situation	Bewertung	Konsequenz
Jemand aus der Gruppe spielt mit dem Handy, während ich etwas erzähle.	„Fast alle Leute haben interessiert zugehört. Der mit dem Handy spielt damit häufig in Gesprächen herum, das hat nicht unbedingt etwas mit mir zu tun.“	???

Übung: Hilfreiche Bewertungen

Was könnten Sie stattdessen denken? Wie könnten Sie die Situation stattdessen bewerten?

Situation	Bewertung	Konsequenz
Jemand aus der Gruppe spielt mit dem Handy, während ich etwas erzähle.	„Fast alle Leute haben interessiert zugehört. Der mit dem Handy spielt damit häufig in Gesprächen herum, das hat nicht unbedingt etwas mit mir zu tun.“	Selbstwert wird gesteigert Auch zukünftig Einbringen in Gespräche

Hilfreiche Bewertungen

Positivere Bewertungen der Situation bringen meistens auch positivere Konsequenzen mit sich.

Hilfreiche Bewertungen

Positivere Bewertungen der Situation bringen meistens auch **positivere Konsequenzen** mit sich.

Hierbei geht es aber nicht um „Schönfärberei“ oder gar das Leugnen von Tatsachen.

Hilfreiche Bewertungen

Positivere Bewertungen der Situation bringen meistens auch **positivere Konsequenzen** mit sich.

Hierbei geht es aber nicht um „Schönfärberei“ oder gar das Leugnen von Tatsachen.

Vielmehr sollten Sie sich bemühen, eine **realistische Sicht** auf bestimmte Situationen zu erlangen und Denkmuster entlarven, die negativ auf Ihre Stimmung wirken.

Übung – Voreiliges Schlussfolgern

Im Folgenden werden Sie eine Reihe von Bildern sehen. Beim 1. Bild wird nur ein Detail zu sehen sein. Beim 2. Bild wird ein weiteres Detail hinzugefügt. Dies geht so lange weiter, bis das vollständige Bild zu sehen ist.

Übung – Voreiliges Schlussfolgern

Im Folgenden werden Sie eine Reihe von Bildern sehen. Beim 1. Bild wird nur ein Detail zu sehen sein. Beim 2. Bild wird ein weiteres Detail hinzugefügt. Dies geht so lange weiter, bis das vollständige Bild zu sehen ist.

- Ihre Aufgabe ist es, den Gegenstand zu erkennen.

Übung – Voreiliges Schlussfolgern

Im Folgenden werden Sie eine Reihe von Bildern sehen. Beim 1. Bild wird nur ein Detail zu sehen sein. Beim 2. Bild wird ein weiteres Detail hinzugefügt. Dies geht so lange weiter, bis das vollständige Bild zu sehen ist.

- Ihre Aufgabe ist es, den Gegenstand zu erkennen.
- Vorschnelle aber auch zu zögerliche Entscheidungen sollten vermieden werden. Diskutieren Sie jeweils, was für die eine oder andere Lösung spricht.

Bild 1

Es sind verschiedene Antwortmöglichkeiten vorgegeben. Diskutieren Sie bitte in der Gruppe, für wie wahrscheinlich Sie diese halten und ob Sie sich ausreichend sicher für eine Entscheidung sind.

Was könnte auf diesem Bild dargestellt sein?

- Lachendes Gesicht
- Schale
- Boot
- Schlitten
- Schaukelstuhl
- Elefantenkopf



Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Was könnte auf diesem Bild dargestellt sein?

- Lachendes Gesicht
- Schale
- Boot
- Schlitten
- Schaukelstuhl
- Elefantenkopf

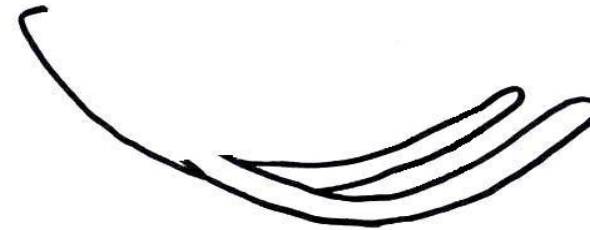


Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Was könnte auf diesem Bild dargestellt sein?

- Lachendes Gesicht
- Schale
- Boot
- Schlitten
- Schaukelstuhl
- Elefantenkopf

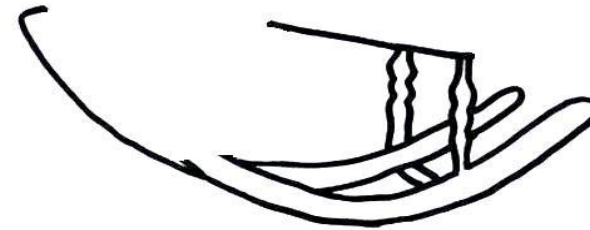


Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Was könnte auf diesem Bild dargestellt sein?

- Lachendes Gesicht
- Schale
- Boot
- Schlitten
- Schaukelstuhl
- Elefantenkopf

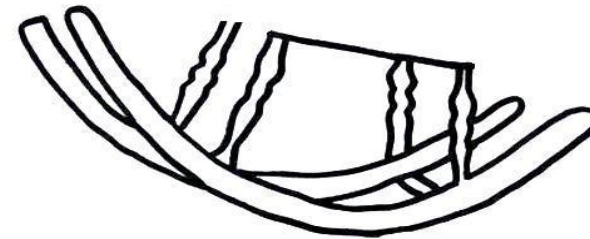


Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Was könnte auf diesem Bild dargestellt sein?

- Lachendes Gesicht
- Schale
- Boot
- Schlitten
- Schaukelstuhl
- Elefantenkopf

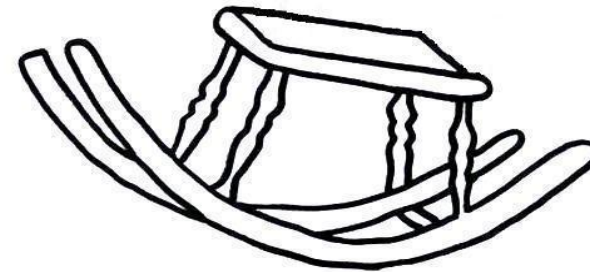


Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Was könnte auf diesem Bild dargestellt sein?

- Lachendes Gesicht
- Schale
- Boot
- Schlitten
- Schaukelstuhl
- Elefantenkopf

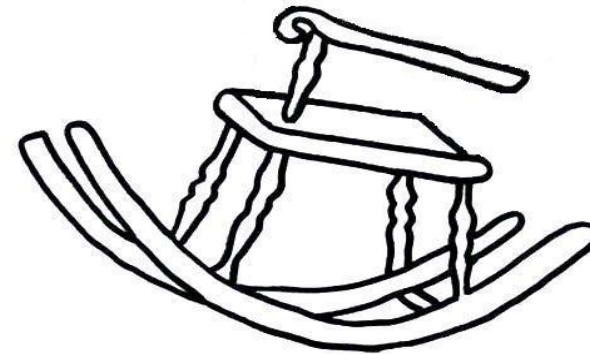


Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Was könnte auf diesem Bild dargestellt sein?

- Lachendes Gesicht
- Schale
- Boot
- Schlitten
- Schaukelstuhl
- Elefantenkopf

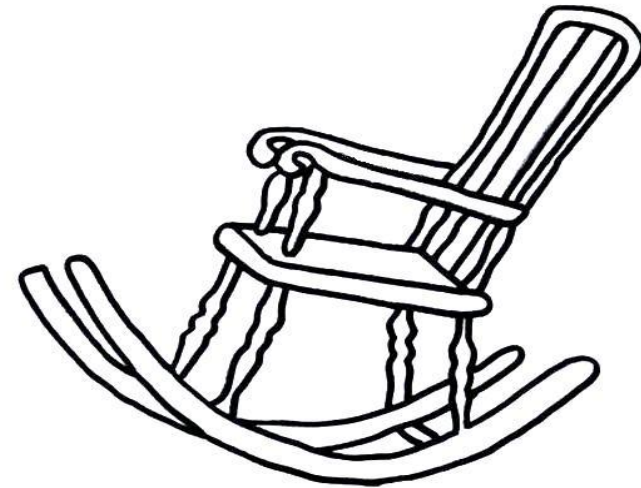


Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Was könnte auf diesem Bild dargestellt sein?

- Lachendes Gesicht
- Schale
- Boot
- Schlitten
- Schaukelstuhl
- Elefantenkopf



Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Bild 2

In der folgenden Aufgabe sind keine Antwortmöglichkeiten vorgegeben. Bitte überlegen Sie selbst, was auf dem Bild dargestellt sein könnte. Sie können dabei mehrere Antworten geben. Diskutieren Sie Ihre Einschätzungen in der Gruppe.

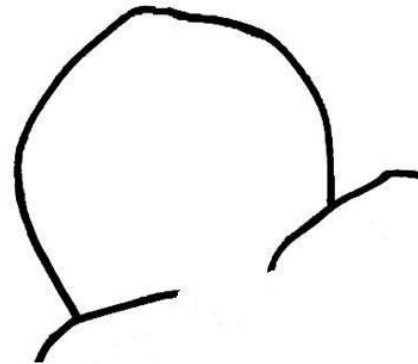
Was könnte auf diesem Bild dargestellt sein?



Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

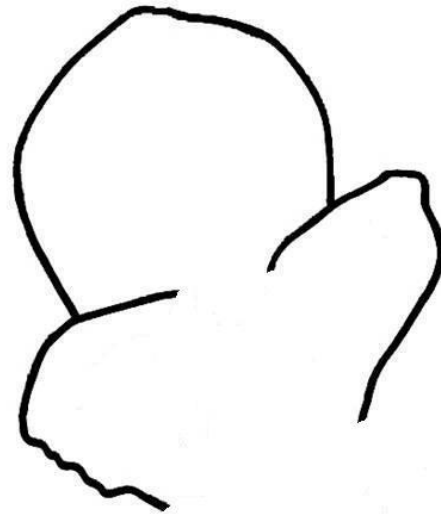
Was könnte auf diesem Bild dargestellt sein?



Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

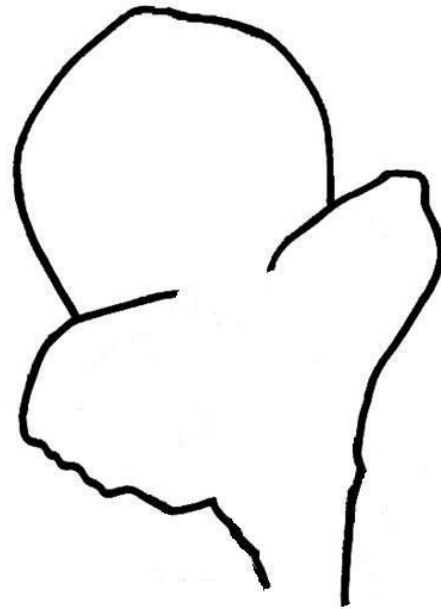
Was könnte auf diesem Bild dargestellt sein?



Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

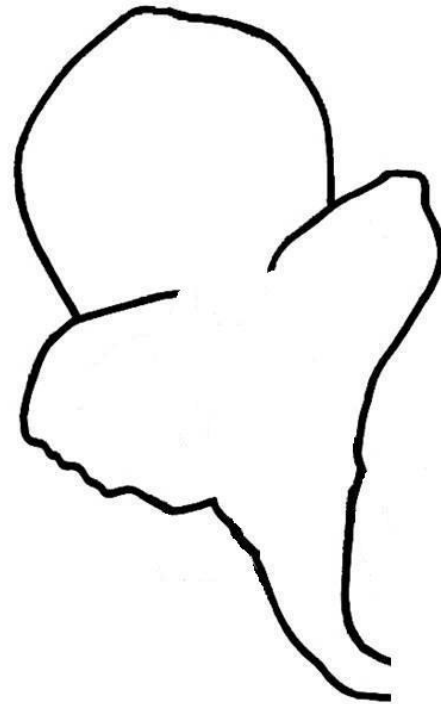
Was könnte auf diesem Bild dargestellt sein?



Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

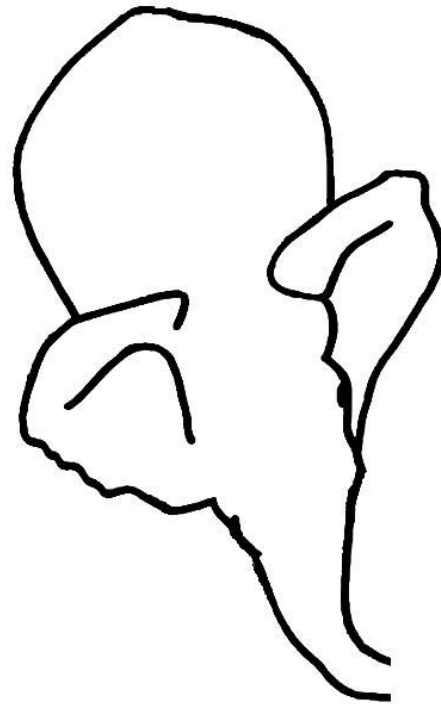
Was könnte auf diesem Bild dargestellt sein?



Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Was könnte auf diesem Bild dargestellt sein?



Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

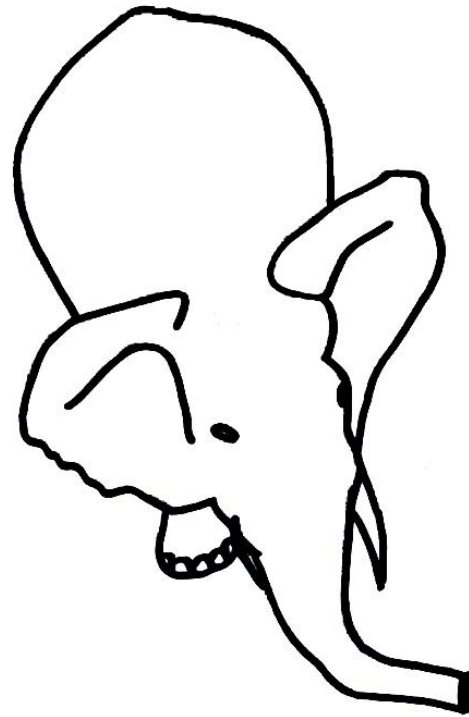
Was könnte auf diesem Bild dargestellt sein?



Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Was könnte auf diesem Bild dargestellt sein?



Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Möchten Sie sich schon entscheiden?

Voreiliges Schlussfolgern

Meist fällen wir Urteile auf der Grundlage sehr komplexer Informationen in unserer Umgebung.

Voreiliges Schlussfolgern

Meist fällen wir Urteile auf der Grundlage sehr komplexer Informationen in unserer Umgebung.

Manchmal ziehen wir Schlüsse ohne 100%-igen Beweis.

Voreiliges Schlussfolgern

Meist fällen wir Urteile auf der Grundlage sehr komplexer Informationen in unserer Umgebung.

Manchmal ziehen wir Schlüsse ohne 100%-igen Beweis.

Gründe/Vorteile: ???

Nachteile: ???

Voreiliges Schlussfolgern

Meist fällen wir Urteile auf der Grundlage sehr komplexer Informationen in unserer Umgebung.

Manchmal ziehen wir Schlüsse ohne 100%-igen Beweis.

Gründe/Vorteile: Zeitersparnis gibt Sicherheit. Man wirkt auf andere evtl. entschlossen und kompetent. Spruch: „Besser eine falsche Entscheidung als keine Entscheidung

Nachteile: ???

Voreiliges Schlussfolgern

Meist fällen wir Urteile auf der Grundlage sehr komplexer Informationen in unserer Umgebung.

Manchmal ziehen wir Schlüsse ohne 100%-igen Beweis.

Gründe/Vorteile: Zeitersparnis gibt Sicherheit. Man wirkt auf andere evtl. entschlossen und kompetent. Spruch: „Besser eine falsche Entscheidung als keine Entscheidung

Nachteile: Risiko, schwerwiegende falsche Entscheidungen zu treffen...

Voreiliges Schlussfolgern bei Depression

Voreiliges Schlussfolgerung bei Depression beschreibt die Tendenz, **Dinge negativ zu interpretieren, obwohl es keine eindeutigen Fakten gibt**, die die Schlussfolgerung stützen.



Voreiliges Schlussfolgern bei Depression

Voreiliges Schlussfolgerung bei Depression beschreibt die Tendenz, **Dinge negativ zu interpretieren, obwohl es keine eindeutigen Fakten gibt**, die die Schlussfolgerung stützen.

Depressionstypische Strategien sind dabei:

- 1) Negative Gedanken anderer zu lesen und
- 2) Die Zukunft vorherzusagen.



Voreiliges Schlussfolgern bei Depression

nach Hautzinger

- 1) Negative Gedanken anderer lesen:



Voreiliges Schlussfolgern bei Depression

nach Hautzinger

1) Negative Gedanken anderer lesen:

- Hineinlesen oder Unterstellen von negativen Gedanken bei anderen.



Voreiliges Schlussfolgern bei Depression

nach Hautzinger

1) Negative Gedanken anderer lesen:

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



Voreiliges Schlussfolgern bei Depression

nach Hautzinger

1) Negative Gedanken anderer lesen

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

Kennen Sie das?



Übung



Bitte stellen Sie sich jetzt die folgende Situation vor, die Sie vielleicht aus dem Alltag kennen: Sie gehen an einer Gruppe von Leuten vorbei. In dem Moment lachen die Leute in der Gruppe und Sie trifft ein Blick.

Situation	Negative Gedanken lesen	Positive oder neutrale Gedanken lesen
Leute stehen zusammen und lachen. Sie trifft ein Blick.	???	???

Übung



Bitte stellen Sie sich jetzt die folgende Situation vor, die Sie vielleicht aus dem Alltag kennen: Sie gehen an einer Gruppe von Leuten vorbei. In dem Moment lachen die Leute in der Gruppe und Sie trifft ein Blick.

Situation	Negative Gedanken lesen	Positive oder neutrale Gedanken lesen
Leute stehen zusammen und lachen. Sie trifft ein Blick.	„Die lachen über mich, weil sie mich nicht mögen!“	???

Übung



Bitte stellen Sie sich jetzt die folgende Situation vor, die Sie vielleicht aus dem Alltag kennen: Sie gehen an einer Gruppe von Leuten vorbei. In dem Moment lachen die Leute in der Gruppe und Sie trifft ein Blick.

Situation	Negative Gedanken lesen	Positive oder neutrale Gedanken lesen
Leute stehen zusammen und lachen. Sie trifft ein Blick.	„Die lachen über mich, weil sie mich nicht mögen!“	„Die sprechen über etwas Witziges“; „Die freuen sich, mich zu sehen!“

Voreiliges Schlussfolgern bei Depression

nach Hautzinger

2) Die Zukunft voraussagen:



Voreiliges Schlussfolgern bei Depression

nach Hautzinger

2) Die Zukunft voraussagen:

Erwarten, dass Dinge schlecht ausgehen – „düstere“ Vorhersagen treffen oder Katastrophen vorhersagen



Voreiliges Schlussfolgern bei Depression

nach Hautzinger

2) Die Zukunft voraussagen:

Erwarten, dass Dinge schlecht ausgehen – „düstere“ Vorhersagen treffen oder Katastrophen vorhersagen

Kennen Sie das?



Übung

Bitte stellen Sie sich jetzt die folgende Situation vor, die Sie vielleicht aus dem Alltag kennen: Ihr Chef teilt Ihnen mit, dass Sie nun in eine höhere Position mit mehr Verantwortung befördert werden. Sie machen sich Sorgen, ob Sie der größeren Verantwortung gerecht werden können und Ihnen kommt der Gedanke „Ich könnte einen schwerwiegenden Fehler machen.“



Katastrophen voraussagen



Katastrophenvoraussage

- „Ich könnte eine Aufgabe missverstehen.“
- „Wenn ich etwas missverstehe, könnte ich einen Fehler machen.“
- „Wenn ich einen Fehler mache, schade ich meiner Firma.“
- „Wenn ich meiner Firma schade, werde ich gefeuert.“

Alternative Voraussage

- „Es könnte zu einem Missverständnis kommen.“
- „Mein Chef könnte darauf hinweisen und mir erklären, wie es stattdessen geht.“
- „Es könnte kurz unangenehm sein, aber ich kann etwas Neues lernen.“
- „Ich kann es erneut versuchen und beim nächsten Mal richtig machen.“

Katastrophen voraussagen



Katastrophenvoraussage

- „Ich könnte eine Aufgabe missverstehen.“
- „Wenn ich etwas missverstehe, könnte ich einen Fehler machen.“
- „Wenn ich einen Fehler mache, schade ich meiner Firma.“
- „Wenn ich meiner Firma schade, werde ich gefeuert.“

Alternative Voraussage

- **„Es könnte zu einem Missverständnis kommen.“**
- „Mein Chef könnte darauf hinweisen und mir erklären, wie es stattdessen geht.“
- „Es könnte kurz unangenehm sein, aber ich kann etwas Neues lernen.“
- „Ich kann es erneut versuchen und beim nächsten Mal richtig machen.“

Katastrophen voraussagen



Katastrophenvoraussage

- „Ich könnte eine Aufgabe missverstehen.“
- „Wenn ich etwas missverstehe, könnte ich einen Fehler machen.“
- „Wenn ich einen Fehler mache, schade ich meiner Firma.“
- „Wenn ich meiner Firma schade, werde ich gefeuert.“

Alternative Voraussage

- „Es könnte zu einem Missverständnis kommen.“
- **„Mein Chef könnte darauf hinweisen und mir erklären, wie es stattdessen geht.“**
- „Es könnte kurz unangenehm sein, aber ich kann etwas Neues lernen.“
- „Ich kann es erneut versuchen und beim nächsten Mal richtig machen.“

Katastrophen voraussagen



Katastrophenvoraussage

- „Ich könnte eine Aufgabe missverstehen.“
- „Wenn ich etwas missverstehe, könnte ich einen Fehler machen.“
- „Wenn ich einen Fehler mache, schade ich meiner Firma.“
- „Wenn ich meiner Firma schade, werde ich gefeuert.“

Alternative Voraussage

- „Es könnte zu einem Missverständnis kommen.“
- „Mein Chef könnte darauf hinweisen und mir erklären, wie es stattdessen geht.“
- **„Es könnte kurz unangenehm sein, aber ich kann etwas Neues lernen.“**
- „Ich kann es erneut versuchen und beim nächsten Mal richtig machen.“

Katastrophen voraussagen



Katastrophenvoraussage

- „Ich könnte eine Aufgabe missverstehen.“
- „Wenn ich etwas missverstehe, könnte ich einen Fehler machen.“
- „Wenn ich einen Fehler mache, schade ich meiner Firma.“
- „Wenn ich meiner Firma schade, werde ich gefeuert.“

Alternative Voraussage

- „Es könnte zu einem Missverständnis kommen.“
- „Mein Chef könnte darauf hinweisen und mir erklären, wie es stattdessen geht.“
- „Es könnte kurz unangenehm sein, aber ich kann etwas Neues lernen.“
- **„Ich kann es erneut versuchen und beim nächsten Mal richtig machen.“**

Katastrophen voraussagen



Katastrophenvoraussage

- „Ich könnte eine Aufgabe missverstehen.“
- „Wenn ich etwas missverstehe, könnte ich einen Fehler machen.“
- „Wenn ich einen Fehler mache, schade ich meiner Firma.“
- „Wenn ich meiner Firma schade, werde ich gefeuert.“

Alternative Voraussage

- „Es könnte zu einem Missverständnis kommen.“
- „Mein Chef könnte darauf hinweisen und mir erklären, wie es stattdessen geht.“
- „Es könnte kurz unangenehm sein, aber ich kann etwas Neues lernen.“
- „Ich kann es erneut versuchen und beim nächsten Mal richtig machen.“

Sie können an jeder Stelle aussteigen!

Mögliche Folgen

Mit Katastrophisieren können Sie sich in einen Zustand reinsteigern, der Ihre negative Erwartung tatsächlich wahr werden lässt (**sich selbst erfüllende Prophezeiung**).

z.B. wenn Sie sich vor anzufertigender Arbeit immer wieder sagen, dass Sie es nicht rechtzeitig schaffen werden.



Mögliche Folgen

Mit Katastrophisieren können Sie sich in einen Zustand reinsteigern, der Ihre negative Erwartung tatsächlich wahr werden lässt (**sich selbst erfüllende Prophezeiung**).

z.B. wenn Sie sich vor anzufertigender Arbeit immer wieder sagen, dass Sie es nicht rechtzeitig schaffen werden.

Hinterher sagen Sie vielleicht, dass Sie ja gleich gewusst hätten, dass Sie es nicht mehr rechtzeitig schaffen (**Bestätigungstendenz**).



Hilfreiche Bewertungen

Denken Sie daran, dass **schnelle Entscheidungen oft zu Fehlern führen** (wie die Übung gezeigt hat).

Hilfreiche Bewertungen

Denken Sie daran, dass **schnelle Entscheidungen oft zu Fehlern führen** (wie die Übung gezeigt hat).

Es sollten **viele Informationen** und mögliche Erklärungen gesammelt werden, bevor Sie eine Entscheidung treffen.

Hilfreiche Bewertungen

Denken Sie daran, dass **schnelle Entscheidungen oft zu Fehlern führen** (wie die Übung gezeigt hat).

Es sollten **viele Informationen** und mögliche Erklärungen gesammelt werden, bevor Sie eine Entscheidung treffen.

z.B. statt nur negative Gedanken sollten auch **positive und neutrale Gedanken** berücksichtigt werden.

Hilfreiche Bewertungen

Denken Sie daran, dass **schnelle Entscheidungen oft zu Fehlern führen** (wie die Übung gezeigt hat).

Es sollten **viele Informationen** und mögliche Erklärungen gesammelt werden, bevor Sie eine Entscheidung treffen.

z.B. statt nur negative Gedanken sollten auch **positive und neutrale Gedanken** berücksichtigt werden.

Wenn Sie katastrophisieren, versuchen Sie, auch **alternative Vorhersagen** zu entwickeln.

Lernziele

- Viele Menschen mit Glücksspielproblemen erleben (vereinzelt) depressive Symptome, die mit dem Glücksspielverhalten in Zusammenhang stehen.



Lernziele

- Viele Menschen mit Glücksspielproblemen erleben (vereinzelt) depressive Symptome, die mit dem Glücksspielverhalten in Zusammenhang stehen.
- Depressive Denkverzerrungen sind u.a. übertrieben Verallgemeinerung, geistiger Filter und voreiliges Schlussfolgern.



Lernziele

- Viele Menschen mit Glücksspielproblemen erleben (vereinzelt) depressive Symptome, die mit dem Glücksspielverhalten in Zusammenhang stehen.
- Depressive Denkverzerrungen sind u.a. übertrieben Verallgemeinerung, geistiger Filter und voreiliges Schlussfolgern.
- Versuchen Sie, im Alltag auf diese Denkverzerrungen zu achten und hilfreiche Bewertungen zu nutzen.



Lernziele

- Viele Menschen mit Glücksspielproblemen erleben (vereinzelt) depressive Symptome, die mit dem Glücksspielverhalten in Zusammenhang stehen.
- Depressive Denkverzerrungen sind u.a. übertrieben Verallgemeinerung, geistiger Filter und voreiliges Schlussfolgern.
- Versuchen Sie, im Alltag auf diese Denkverzerrungen zu achten und hilfreiche Bewertungen zu nutzen.

z.B. durch Perspektivwechsel, Beachten von positiven anstatt nur negativen Aspekten, Aussteigen aus dem Katastrophenrad



Lernziele

- Viele Menschen mit Glücksspielproblemen erleben (vereinzelt) depressive Symptome, die mit dem Glücksspielverhalten in Zusammenhang stehen.
- Depressive Denkverzerrungen sind u.a. übertrieben Verallgemeinerung, geistiger Filter und voreiliges Schlussfolgern.
- Versuchen Sie, im Alltag auf diese Denkverzerrungen zu achten und hilfreiche Bewertungen zu nutzen.
 - z.B. durch Perspektivwechsel, Beachten von positiven anstatt nur negativen Aspekten, Aussteigen aus dem Katastrophenrad
- Beachten Sie, dass schnelle Entscheidungen oft zu Fehlern führen.



Abschlussrunde

Was nehme ich heute mit?

Worauf möchte ich in der nächsten Woche achten?



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

Titel	Fotograf	Quelle	Abruf	Lizenz
Un genial macro al ojo de una querida amiga!	Jose A. Thomson	https://unsplash.com/photos/VeeZz9sUaic	27.07.2018	Free Use
Spielkarten, Chip, Kasino, Spielen, Gewinn, Viel Glück	Alexey Hulsov	https://pixabay.com/de/illustrations/spielkarten-chip-kasino-spielen-5009668/	11.6.2020	Free Use
Kein Titel	Veeterzy	https://unsplash.com/photos/afq5-t0ZGtQ	07.06.2020	Free Use
The Ballons	Adi Goldstein	https://unsplash.com/photos/Hli3R6LKibo	27.07.2018	Free Use
Through my glasses!!	Saketh Garuda	https://unsplash.com/photos/lbFIHMRChCY	27.07.2018	Free Use
Still Life extended	Theo Crazzolara	https://www.flickr.com/photos/theocrazzolara/37577136044/	07.06.2020	Free Use
Black&white drawings of fragmented pictures /Schwarz-weiß Zeichnungen fragmentierter Bilder	Arbeitsgruppe Neuropsychologie	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie
Kein Titel	Houcine Ncib	https://unsplash.com/photos/P5L8gICFOCI	01.06.2020	Free Use
Shadows	Notavandal	https://unsplash.com/photos/l9a8WJVgVWw	07.06.2020	Free Use
Zielscheibe, Volltreffer, Bogenschießen, Ziel, Mitte	Ricarda Mölck (Ricinator)	https://pixabay.com/de/zielscheibe-volltreffer-1958651/	26.03.2018	CC
Treffen, Konferenz, Rundtisch, Gruppe, Ernennung, kostenlose Illustration	vgrenon	https://pixabay.com/de/illustrations/treffen-konferenz-rundtisch-gruppe-1738945/	28.05.2020	CC