Herzlich Willkommen zum Z-MKT

METAKOGNITIVES TRAINING BEI ZWANGSSTÖRUNGEN

Dipl.-Psych. Birgit Hottenrott
Dr. Franziska Miegel
Dr. Marit Hauschildt
Prof. Dr. Steffen Moritz
Prof. Dr. Lena Jelinek
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Was bedeutet „Metakognition“?

???

Was bedeutet „Metakognition“?

Kognition = aus dem Lateinischen abgeleitet für „**Denken**“

Was bedeutet „Metakognition“?

Kognition = aus dem Lateinischen abgeleitet für „**Denken**“

meta = aus dem Griechischen abgeleitet für „**über**“

Was bedeutet „Metakognition“?

Kognition = aus dem Lateinischen abgeleitet für „**Denken**“

meta = aus dem Griechischen abgeleitet für „**über**“

Metakognition = Denken über das Denken

Metakognitives Training

Das menschliche Denken ist anfällig für Verzerrungen, welche bei vielen psychischen Störungen auftreten:

Metakognitives Training

Das menschliche Denken ist anfällig für Verzerrungen, welche bei vielen psychischen Störungen auftreten:

- Sie werden im Folgenden **Denkverzerrungen** genannt

Metakognitives Training

Das menschliche Denken ist anfällig für Verzerrungen, welche bei vielen psychischen Störungen auftreten:

- Sie werden im Folgenden **Denkverzerrungen** genannt
- Sie können zur Entstehung und Aufrechterhaltung von psychischen Störungen beitragen

Metakognitives Training

Das menschliche Denken ist anfällig für Verzerrungen, welche bei vielen psychischen Störungen auftreten:

- Sie werden im Folgenden **Denkverzerrungen** genannt
- Sie können zur Entstehung und Aufrechterhaltung von psychischen Störungen beitragen
- Sie sind jedoch zu einem gewissen Grad „normal“ und sinnvoll (z.B. Perfektionismus auf der Ebene großer Sorgfalt)

Metakognitives Training

Das menschliche Denken ist anfällig für Verzerrungen, welche bei vielen psychischen Störungen auftreten:

- Sie werden im Folgenden **Denkverzerrungen** genannt
- Sie können zur Entstehung und Aufrechterhaltung von psychischen Störungen beitragen
- Sie sind jedoch zu einem gewissen Grad „normal“ und sinnvoll (z.B. Perfektionismus auf der Ebene großer Sorgfalt)
- Das Z-MKT beschäftigt sich mit den Denkverzerrungen, die bei Zwangsstörungen bedeutsam sind

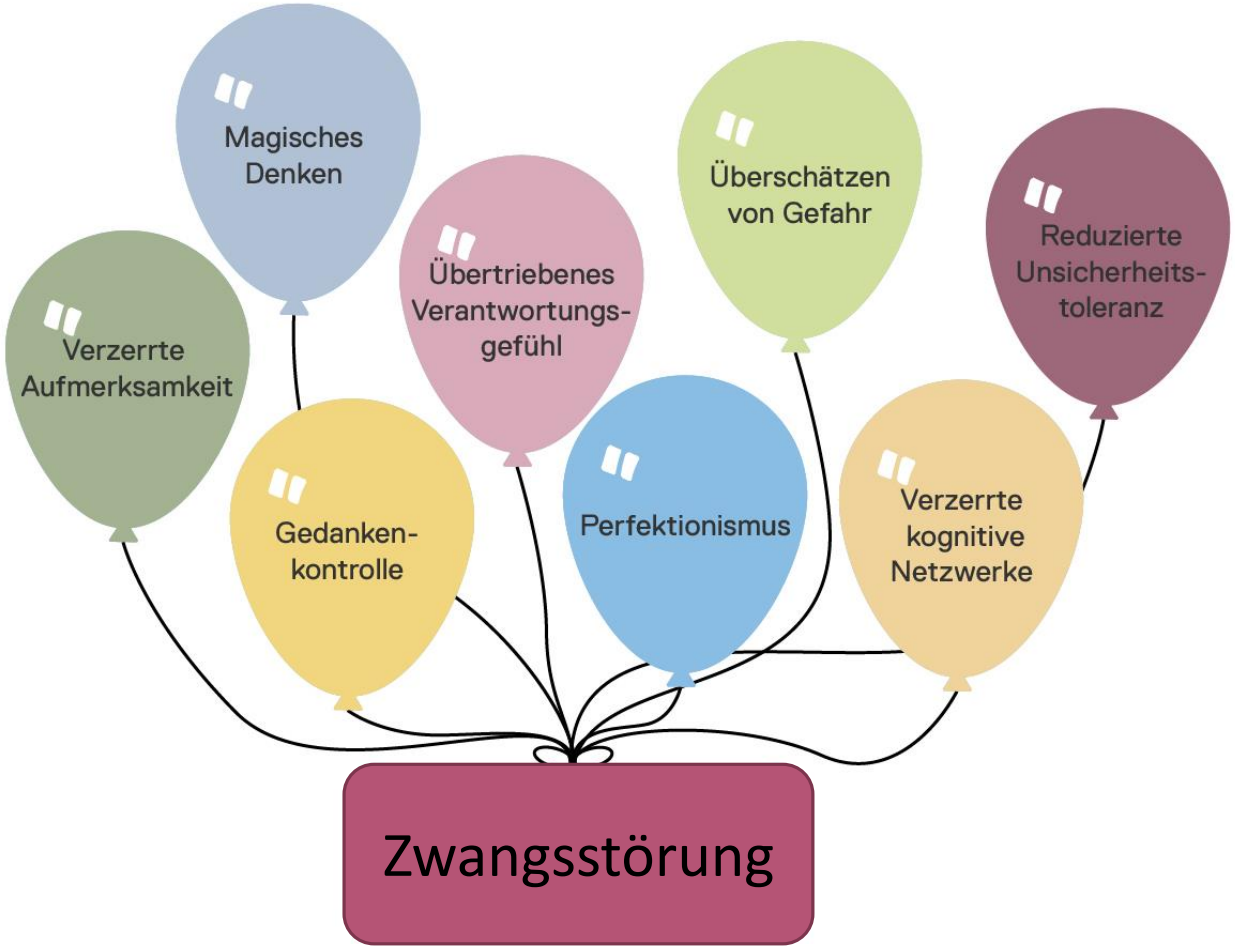
Nachbereitung

Welche Nachbereitung haben Sie gemacht?

An welchem Punkt kamen Probleme auf?

Was hat besonders gut funktioniert?

Denkverzerrungen bei Zwangsstörungen



Modul 2: Perfektionismus

Vorstellungsübung

Zum Einstieg eine kleine Vorstellungsübung

Vorstellungsübung

Der kleine Paul spielt bei der Jugendmeisterschaft im Tennis mit. Ob er eine Runde weiter kommen kann, hängt von seinem nächsten (letzten) Aufschlag ab, den 1. Aufschlag hat er schon ins Aus geschlagen.

Vorstellungsübung

Der kleine Paul spielt bei der Jugendmeisterschaft im Tennis mit. Ob er eine Runde weiter kommen kann, hängt von seinem nächsten (letzten) Aufschlag ab, den 1. Aufschlag hat er schon ins Aus geschlagen.

Paul schwitzt, zittert und ist aufgeregt, er schaut zum Trainer. Paul schlägt den 2. Aufschlag ins Netz und das Spiel ist zu Ende.

Vorstellungsübung

Der kleine Paul spielt bei der Jugendmeisterschaft im Tennis mit. Ob er eine Runde weiter kommen kann, hängt von seinem nächsten (letzten) Aufschlag ab, den 1. Aufschlag hat er schon ins Aus geschlagen.

Paul schwitzt, zittert und ist aufgeregt, er schaut zum Trainer. Paul schlägt den 2. Aufschlag ins Netz und das Spiel ist zu Ende.

Paul ist raus.

Vorstellungsübung

Der kleine Paul spielt bei der Jugendmeisterschaft im Tennis mit. Ob er eine Runde weiter kommen kann, hängt von seinem nächsten (letzten) Aufschlag ab, den 1. Aufschlag hat er schon ins Aus geschlagen.

Paul schwitzt, zittert und ist aufgeregt, er schaut zum Trainer. Paul schlägt den 2. Aufschlag ins Netz und das Spiel ist zu Ende.

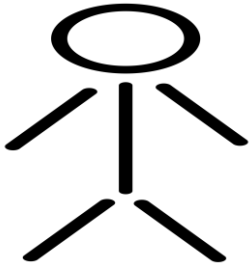
Paul ist raus.

Stellen Sie sich nun zwei unterschiedliche Reaktionen des Trainers vor

Vorstellungsübung

„Das darf nicht passieren!“
„In so einer Situation darf man keinen Fehler machen!“
„Das wird nie was mit dir.“

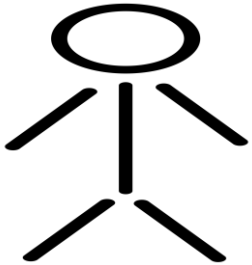
Trainer A



Vorstellungsübung

„Das darf nicht passieren!“
„In so einer Situation darf man keinen Fehler machen!“
„Das wird nie was mit dir.“

Trainer A



„Das kann passieren!“
„Deine Aufschläge beim Training waren super, wir wissen also, dass du es kannst!“
„Vielleicht schauen wir gemeinsam, was du üben kannst, damit du nächstes Mal die Nerven behältst.“

Trainer B

Vorstellungsübung

„Das darf nicht passieren!“
„In so einer Situation darf man keinen Fehler machen!“
„Das wird nie was mit dir.“

„Das kann passieren!“
„Deine Aufschläge beim Training waren super, wir wissen also, dass du es kannst!“
„Vielleicht schauen wir gemeinsam, was du üben kannst, damit du nächstes Mal die Nerven behältst.“

Wozu führt die jeweilige Reaktion?

Vorstellungsübung

„Das darf nicht passieren!“
„In so einer Situation darf man keinen Fehler machen!“
„Das wird nie was mit dir.“

„Das kann passieren!“
„Deine Aufschläge beim Training waren super, wir wissen also, dass du es kannst!“
„Vielleicht schauen wir gemeinsam, was du üben kannst, damit du nächstes Mal die Nerven behältst.“

Wozu führt die jeweilige Reaktion?

Wie hängt diese Geschichte mit Perfektionismus zusammen?

Was ist Perfektionismus?

???

Was ist Perfektionismus?

Überzeugung einer Person, alles perfekt machen zu müssen, um ein guter und wertvoller Mensch zu sein

Was ist Perfektionismus?

Überzeugung einer Person, alles perfekt machen zu müssen, um ein guter und wertvoller Mensch zu sein

und

Was ist Perfektionismus?

Überzeugung einer Person, alles perfekt machen zu müssen, um ein guter und wertvoller Mensch zu sein

und

Überzeugung, dass auch kleinste Fehler ernsthafte Konsequenzen haben können und deshalb nicht passieren dürfen

Was ist Perfektionismus?

Überzeugung einer Person, alles perfekt machen zu müssen, um ein guter und wertvoller Mensch zu sein

und

Überzeugung, dass auch kleinste Fehler ernsthafte Konsequenzen haben können und deshalb nicht passieren dürfen

Kennen Sie das?

Perfektionistische Gedanken

Zu rigide Regeln oder Vorgaben, die ein Abweichen nicht tolerieren

„Ich muss immer…“

Perfektionistische Gedanken

Zu rigide Regeln oder Vorgaben, die ein Abweichen nicht tolerieren

„Ich muss immer…“

„Ich darf auf keinen Fall…“

Perfektionistische Gedanken

Zu rigide Regeln oder Vorgaben, die ein Abweichen nicht tolerieren

„Ich muss immer…“

„Ich darf auf keinen Fall…“

Wissenschaftliche Studien:

- Perfektionismus ist bei Menschen mit Zwangsstörung verbreitet und kann zur Entstehung und Aufrechterhaltung von Zwangsstörungen beitragen

Beispiele

- Ich muss immer auf alles bestens vorbereitet sein

Beispiele

- Ich muss immer auf alles bestens vorbereitet sein
- Ich muss immer ein perfekter Gastgeber sein

Beispiele

- Ich muss immer auf alles bestens vorbereitet sein
- Ich muss immer ein perfekter Gastgeber sein
- Es muss in meiner Wohnung picobello aussehen

Beispiele

- Ich muss immer auf alles bestens vorbereitet sein
- Ich muss immer ein perfekter Gastgeber sein
- Es muss in meiner Wohnung picobello aussehen
- Ich darf auf keinen Fall einen Fehler machen

Beispiele

- Ich muss immer auf alles bestens vorbereitet sein
- Ich muss immer ein perfekter Gastgeber sein
- Es muss in meiner Wohnung picobello aussehen
- Ich darf auf keinen Fall einen Fehler machen
- Ich darf auf keinen Fall etwas vergessen

Beispiele

- Ich muss immer auf alles bestens vorbereitet sein
- Ich muss immer ein perfekter Gastgeber sein
- Es muss in meiner Wohnung picobello aussehen
- Ich darf auf keinen Fall einen Fehler machen
- Ich darf auf keinen Fall etwas vergessen
- Ich darf keine halben Sachen machen

Was ist normal?

Wir haben eine Umfrage mit 100 Personen gemacht:

Prozent	
84	Es ist mir sehr wichtig, dass mich andere für intelligent halten.
67	Häufig befürchte ich, etwas Falsches zu sagen, sodass andere mich für dumm halten.
65	Ich habe Gewissensbisse, auch bei Bagatellen oder längst zurückliegenden Episoden in meinem Leben.
43	Ich verzeihe mir keine Fehler.

Was ist normal?

Wir haben eine Umfrage mit 100 Personen gemacht:

Was glauben Sie, wer waren diese Personen?

Prozent	
84	Es ist mir sehr wichtig, dass mich andere für intelligent halten.
67	Häufig befürchte ich, etwas Falsches zu sagen, sodass andere mich für dumm halten.
65	Ich habe Gewissensbisse, auch bei Bagatellen oder längst zurückliegenden Episoden in meinem Leben.
43	Ich verzeihe mir keine Fehler.

Was ist normal?

Wir haben eine Umfrage mit 100 Personen gemacht:

Was glauben Sie, wer waren diese Personen?

Waren das Personen mit einer Zwangsstörung?

Prozent	
84	Es ist mir sehr wichtig, dass mich andere für intelligent halten.
67	Häufig befürchte ich, etwas Falsches zu sagen, sodass andere mich für dumm halten.
65	Ich habe Gewissensbisse, auch bei Bagatellen oder längst zurückliegenden Episoden in meinem Leben.
43	Ich verzeihe mir keine Fehler.

Was ist normal?

Ohne Zwangsstörung oder andere psychische Störung

Wir haben eine Umfrage mit 100 Personen gemacht:

Was glauben Sie, wer waren diese Personen?

Waren das Personen mit einer Zwangsstörung?

Prozent	
84	Es ist mir sehr wichtig, dass mich andere für intelligent halten.
67	Häufig befürchte ich, etwas Falsches zu sagen, sodass andere mich für dumm halten.
65	Ich habe Gewissensbisse, auch bei Bagatellen oder längst zurückliegenden Episoden in meinem Leben.
43	Ich verzeihe mir keine Fehler.

Die zwei Seiten des Perfektionismus

Perfektionistische Ansprüche an die eigene Person bringen Vor- und Nachteile mit sich. Welche?

Die zwei Seiten des Perfektionismus

Perfektionistische Ansprüche an die eigene Person bringen Vor- und Nachteile mit sich. Welche?

Vorteile: ???

Vorteile

- Hohe Ansprüche können anspornen und motivieren

Vorteile

- Hohe Ansprüche können anspornen und motivieren
- Positive Rückmeldung für besondere Leistungen kann gut tun

Vorteile

- Hohe Ansprüche können anspornen und motivieren
- Positive Rückmeldung für besondere Leistungen kann gut tun
- Befriedigendes Gefühl, wenn etwas Anspruchsvolles gelingt

Vorteile

- Hohe Ansprüche können anspornen und motivieren
- Positive Rückmeldung für besondere Leistungen kann gut tun
- Befriedigendes Gefühl, wenn etwas Anspruchsvolles gelingt
- Mögliche kurzfristige positive Folgen der Anstrengung (z.B. Verdienst, Beförderung, Verbesserung im Sport)

Vorteile

- Hohe Ansprüche können anspornen und motivieren
- Positive Rückmeldung für besondere Leistungen kann gut tun
- Befriedigendes Gefühl, wenn etwas Anspruchsvolles gelingt
- Mögliche kurzfristige positive Folgen der Anstrengung (z.B. Verdienst, Beförderung, Verbesserung im Sport)
- Sich anderen (moralisch) überlegen fühlen

Vorteile

- Hohe Ansprüche können anspornen und motivieren
- Positive Rückmeldung für besondere Leistungen kann gut tun
- Befriedigendes Gefühl, wenn etwas Anspruchsvolles gelingt
- Mögliche kurzfristige positive Folgen der Anstrengung (z.B. Verdienst, Beförderung, Verbesserung im Sport)
- Sich anderen (moralisch) überlegen fühlen

  „Ich habe einen ganz einfachen Geschmack: Ich bin immer mit dem Besten zufrieden.“ - Oscar Wilde

Die zwei Seiten des Perfektionismus

Perfektionistische Ansprüche an die eigene Person bringen Vor- und Nachteile mit sich. Welche?

Die zwei Seiten des Perfektionismus

Perfektionistische Ansprüche an die eigene Person bringen Vor- und Nachteile mit sich. Welche?

Nachteile: ???

Nachteile

- Täglich „Bestleistung“ zu geben kostet viel Kraft und ist nahezu unmöglich

Nachteile

- Täglich „Bestleistung“ zu geben kostet viel Kraft und ist nahezu unmöglich
- Wer keine Fehler toleriert, muss ständig kontrollieren und nachbessern. Das kostet viel Zeit

Nachteile

- Täglich „Bestleistung“ zu geben kostet viel Kraft und ist nahezu unmöglich
- Wer keine Fehler toleriert, muss ständig kontrollieren und nachbessern. Das kostet viel Zeit
- Wer sich die Latte zu hoch legt, wird sie auch oft reißen. Das ist mit viel Frustration verbunden

Nachteile

- Täglich „Bestleistung“ zu geben kostet viel Kraft und ist nahezu unmöglich
- Wer keine Fehler toleriert, muss ständig kontrollieren und nachbessern. Das kostet viel Zeit
- Wer sich die Latte zu hoch legt, wird sie auch oft reißen. Das ist mit viel Frustration verbunden
- Es geht immer noch besser, schöner, höher, weiter und man ist nie wirklich zufrieden

Nachteile

- Täglich „Bestleistung“ zu geben kostet viel Kraft und ist nahezu unmöglich
- Wer keine Fehler toleriert, muss ständig kontrollieren und nachbessern. Das kostet viel Zeit
- Wer sich die Latte zu hoch legt, wird sie auch oft reißen. Das ist mit viel Frustration verbunden
- Es geht immer noch besser, schöner, höher, weiter und man ist nie wirklich zufrieden
- Langfristig vermindert sich bei ständiger Überforderung unsere Leistungsfähigkeit

Das richtige Maß finden

Ziel: Die eigenen Möglichkeiten ausschöpfen und die eigenen Grenzen anerkennen und berücksichtigen!

Das richtige Maß finden

Ziel: Die eigenen Möglichkeiten ausschöpfen und die eigenen Grenzen anerkennen und berücksichtigen!

Finden Sie die richtige Höhe für Ihre Messlatte!

Das richtige Maß finden

Ziel: Die eigenen Möglichkeiten ausschöpfen und die eigenen Grenzen anerkennen und berücksichtigen!

Finden Sie die richtige Höhe für Ihre Messlatte!

- Zielerreichung ohne Verausgabung, Erschöpfung oder Frustration

Das richtige Maß finden

Ziel: Die eigenen Möglichkeiten ausschöpfen und die eigenen Grenzen anerkennen und berücksichtigen!

Finden Sie die richtige Höhe für Ihre Messlatte!

- Zielerreichung ohne Verausgabung, Erschöpfung oder Frustration
- Das bedeutet **nicht**, sich gar keine Ziele mehr zu setzen, sondern **erreichbare Ziele**

Perfektionismus im Alltag

Werden Sie von einem überhöhten Perfektionismus im Alltag eingeschränkt? Und wenn ja, wie?

Perfektionismus im Alltag

Werden Sie von einem überhöhten Perfektionismus im Alltag eingeschränkt? Und wenn ja, wie?

Was wären positive Folgen, wenn Sie in den Situationen weniger perfektionistisch wären? Wofür könnte es sich lohnen hier Ihren Perfektionismus einzuschränken?

Perfektionismus im Alltag

Werden Sie von einem überhöhten Perfektionismus im Alltag eingeschränkt? Und wenn ja, wie?

Was wären positive Folgen, wenn Sie in den Situationen weniger perfektionistisch wären? Wofür könnte es sich lohnen hier Ihren Perfektionismus einzuschränken?

Was genau müssten Sie machen (gerne auch zunächst kleine Schritte), um genau dieses zu erreichen?

Perfektes Leben?

Was haben David Beckham, Justin Timberlake und Cameron Diaz gemeinsam?

Perfektes Leben?

Was haben David Beckham, Justin Timberlake und Cameron Diaz gemeinsam?

Alle drei sind berühmt, reich, gut aussehend, erfolgreich…

…und alle leiden unter Zwängen

- Der britische Fußballstar David Beckham geht offen mit seinen Ordnungszwängen um, die ihn deutlich im Alltag behindern (u.a. Zeitverlust und zwischenmenschliche Probleme)

…und alle leiden unter Zwängen

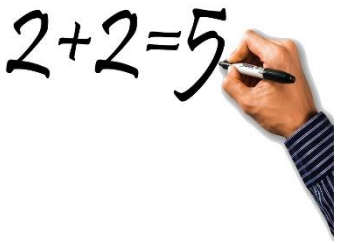
- Der britische Fußballstar David Beckham geht offen mit seinen Ordnungszwängen um, die ihn deutlich im Alltag behindern (u.a. Zeitverlust und zwischenmenschliche Probleme)
- Der Sänger und Schauspieler Justin Timberlake leidet nach eigenen Angaben an einer Zwangsstörung, insbesondere Ordnungszwänge, und einem Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADS)

…und alle leiden unter Zwängen

- Der britische Fußballstar David Beckham geht offen mit seinen Ordnungszwängen um, die ihn deutlich im Alltag behindern (u.a. Zeitverlust und zwischenmenschliche Probleme)
- Der Sänger und Schauspieler Justin Timberlake leidet nach eigenen Angaben an einer Zwangsstörung, insbesondere Ordnungszwänge, und einem Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADS)
- Die Schauspielerin Cameron Diaz ist nach eigenen Schilderungen von einem Waschzwang betroffen. Sie ist in Hollywood bekannt für ihre Angst vor Keimen und Krankheiten, führt Waschzwänge durch und vermeidet es bestimmte Dinge (z.B. Türklinken) zu berühren

Geringe Fehlertoleranz

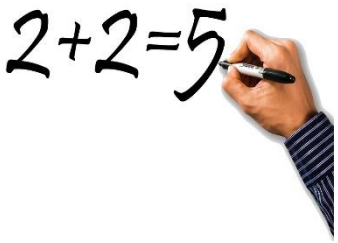
Glauben Sie, dass die Welt keine Fehler verzeiht?



Geringe Fehlertoleranz

Glauben Sie, dass die Welt keine Fehler verzeiht?

Schalten Sie den Fernseher an!

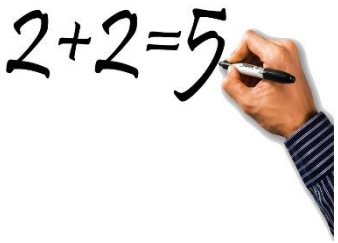


Geringe Fehlertoleranz

Glauben Sie, dass die Welt keine Fehler verzeiht?

Schalten Sie den Fernseher an!

Sehen Sie, wie wenig perfekt viele beliebte und erfolgreiche Stars und Medienvertreter sind!



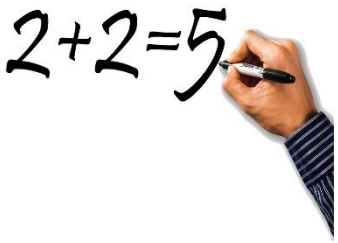
Geringe Fehlertoleranz

Glauben Sie, dass die Welt keine Fehler verzeiht?

Schalten Sie den Fernseher an!

Sehen Sie, wie wenig perfekt viele beliebte und erfolgreiche Stars und Medienvertreter sind!

Fällt Ihnen ein Beispiel ein?



Geringe Fehlertoleranz

- Katja Burkard: RTL-Moderatorin, lispelt

Geringe Fehlertoleranz

- Katja Burkard: RTL-Moderatorin, lispelt
- Iris Berben: Die beliebte Schauspielerin, flog dreimal von der Schule und musste diese ohne Abschluss verlassen

Geringe Fehlertoleranz

- Katja Burkard: RTL-Moderatorin, lispelt
- Iris Berben: Die beliebte Schauspielerin, flog dreimal von der Schule und musste diese ohne Abschluss verlassen
- Albert Einstein: Der weltberühmte Physiker und Nobelpreisträger, war Legastheniker

Unmoral bei moralischen Vorbildern

Jeder Mensch macht Fehler und sich zu irren ist menschlich

Unmoral bei moralischen Vorbildern

Jeder Mensch macht Fehler und sich zu irren ist menschlich

Selbst moralische Vorbilder legen Fehlverhalten an den Tag

Perfekt = erstrebenswert?

Zitate:

Perfekt = erstrebenswert?

Zitate:

„Unsere kleinen Irrtümer und die kleinen Schwächen sind es, die uns gegenseitig liebenswert machen.“

(Johann Wolfgang von Goethe)

Perfekt = erstrebenswert?

Zitate:

„Unsere kleinen Irrtümer und die kleinen Schwächen sind es, die uns gegenseitig liebenswert machen.“

(Johann Wolfgang von Goethe)

„Unsere Fehlschläge sind lehrreicher als unsere Erfolge.“

(Henry Ford)

Was kann ich tun?

- Es gibt keinen „Ausschalter“ mit dem Sie Ihren Perfektionismus ausschalten können

Was kann ich tun?

- Es gibt keinen „Ausschalter“ mit dem Sie Ihren Perfektionismus ausschalten können
- **ABER:** Machen Sie sich bewusst, dass alle, auch berühmte Menschen, Fehler haben und machen

Was kann ich tun?

- Es gibt keinen „Ausschalter“ mit dem Sie Ihren Perfektionismus ausschalten können
- **ABER:** Machen Sie sich bewusst, dass alle, auch berühmte Menschen, Fehler haben und machen
  - Gehen Sie mit sich selbst genau so gnädig um, wie mit anderen

Was kann ich tun?

- Es gibt keinen „Ausschalter“ mit dem Sie Ihren Perfektionismus ausschalten können
- **ABER:** Machen Sie sich bewusst, dass alle, auch berühmte Menschen, Fehler haben und machen
  - Gehen Sie mit sich selbst genau so gnädig um, wie mit anderen
  - Generalisierungen vermeiden: Bei der Sache bleiben und nicht auf Sie als Person verallgemeinern

Was kann ich tun?

- Es gibt keinen „Ausschalter“ mit dem Sie Ihren Perfektionismus ausschalten können
- **ABER:** Machen Sie sich bewusst, dass alle, auch berühmte Menschen, Fehler haben und machen
  - Gehen Sie mit sich selbst genau so gnädig um, wie mit anderen
  - Generalisierungen vermeiden: Bei der Sache bleiben und nicht auf Sie als Person verallgemeinern
- **Akzeptanz:** Versuchen Sie auch unvollständige oder nicht perfekte Seiten an sich zu akzeptieren und betrachten Sie die Konsequenzen

Was kann ich tun?

- Es gibt keinen „Ausschalter“ mit dem Sie Ihren Perfektionismus ausschalten können
- **ABER:** Machen Sie sich bewusst, dass alle, auch berühmte Menschen, Fehler haben und machen
  - Gehen Sie mit sich selbst genau so gnädig um, wie mit anderen
  - Generalisierungen vermeiden: Bei der Sache bleiben und nicht auf Sie als Person verallgemeinern
- **Akzeptanz:** Versuchen Sie auch unvollständige oder nicht perfekte Seiten an sich zu akzeptieren und betrachten Sie die Konsequenzen
  - Sind diese so negativ und katastrophal wie erwartet?

Übung

Jeder hat Schwächen und macht Fehler. Leider bewerten Perfektionisten sich selbst viel strenger als andere – das ist unfair!

Übung

Jeder hat Schwächen und macht Fehler. Leider bewerten Perfektionisten sich selbst viel strenger als andere – das ist unfair!

Übung

Jeder hat Schwächen und macht Fehler. Leider bewerten Perfektionisten sich selbst viel strenger als andere – das ist unfair!

Übung: Seien Sie nicht perfekt. Machen Sie selbst bewusst Fehler und achten Sie darauf, ob Ihre Befürchtungen eintreten

Übung

Jeder hat Schwächen und macht Fehler. Leider bewerten Perfektionisten sich selbst viel strenger als andere – das ist unfair!

Übung: Seien Sie nicht perfekt. Machen Sie selbst bewusst Fehler und achten Sie darauf, ob Ihre Befürchtungen eintreten

- Tragen Sie ein Hemd oder eine Bluse mit einem kleinen Fleck

Übung

Jeder hat Schwächen und macht Fehler. Leider bewerten Perfektionisten sich selbst viel strenger als andere – das ist unfair!

Übung: Seien Sie nicht perfekt. Machen Sie selbst bewusst Fehler und achten Sie darauf, ob Ihre Befürchtungen eintreten

- Tragen Sie ein Hemd oder eine Bluse mit einem kleinen Fleck
- Machen Sie bewusst Rechtschreibfehler in einer E-Mail oder Textnachricht

Übung

Jeder hat Schwächen und macht Fehler. Leider bewerten Perfektionisten sich selbst viel strenger als andere – das ist unfair!

Übung: Seien Sie nicht perfekt. Machen Sie selbst bewusst Fehler und achten Sie darauf, ob Ihre Befürchtungen eintreten

- Tragen Sie ein Hemd oder eine Bluse mit einem kleinen Fleck
- Machen Sie bewusst Rechtschreibfehler in einer E-Mail oder Textnachricht
- Bieten Sie gekauften statt selbstgebackenen Kuchen an

Übung

Jeder hat Schwächen und macht Fehler. Leider bewerten Perfektionisten sich selbst viel strenger als andere – das ist unfair!

Übung: Seien Sie nicht perfekt. Machen Sie selbst bewusst Fehler und achten Sie darauf, ob Ihre Befürchtungen eintreten

- Tragen Sie ein Hemd oder eine Bluse mit einem kleinen Fleck
- Machen Sie bewusst Rechtschreibfehler in einer E-Mail oder Textnachricht
- Bieten Sie gekauften statt selbstgebackenen Kuchen an
- Benutzen Sie bewusst mal ein Fremdwort falsch

Übung

Jeder hat Schwächen und macht Fehler. Leider bewerten Perfektionisten sich selbst viel strenger als andere – das ist unfair!

Übung: Seien Sie nicht perfekt. Machen Sie selbst bewusst Fehler und achten Sie darauf, ob Ihre Befürchtungen eintreten

- Tragen Sie ein Hemd oder eine Bluse mit einem kleinen Fleck
- Machen Sie bewusst Rechtschreibfehler in einer E-Mail oder Textnachricht
- Bieten Sie gekauften statt selbstgebackenen Kuchen an
- Benutzen Sie bewusst mal ein Fremdwort falsch
- Räumen Sie nicht auf bevor Sie Besuch bekommen

Übung

Jeder hat Schwächen und macht Fehler. Leider bewerten Perfektionisten sich selbst viel strenger als andere – das ist unfair!

Übung: Seien Sie nicht perfekt. Machen Sie selbst bewusst Fehler und achten Sie darauf, ob Ihre Befürchtungen eintreten

- Tragen Sie ein Hemd oder eine Bluse mit einem kleinen Fleck
- Machen Sie bewusst Rechtschreibfehler in einer E-Mail oder Textnachricht
- Bieten Sie gekauften statt selbstgebackenen Kuchen an
- Benutzen Sie bewusst mal ein Fremdwort falsch
- Räumen Sie nicht auf bevor Sie Besuch bekommen
- Kommen Sie zu spät

Stellenanzeigen

Leidende/n Fachärztin/-arzt Anästhesie (LFA) 80-100%

Wir erwarten

- Facharzttitel FMH für Anästhesie
- Mehrjährige Erfahrung als Oberarzt erwünscht

...

Wir beten von
Donnerstag –
Samstag
frischen Fisch an!

Exkurs: Stigma

Sind psychische Beschwerden normal?

Wie viele Menschen sind wohl von Depression, Angststörung oder Zwangsstörung betroffen?

Sind psychische Beschwerden normal?

Wie viele Menschen sind wohl von Depression, Angststörung oder Zwangsstörung betroffen?

- Laut Studien leiden ca. 20% der Bevölkerung wenigstens einmal im Leben an einer Depression oder sog. bipolaren Störung (Wechsel zwischen depressiven und manischen Phasen)

Sind psychische Beschwerden normal?

Wie viele Menschen sind wohl von Depression, Angststörung oder Zwangsstörung betroffen?

- Laut Studien leiden ca. 20% der Bevölkerung wenigstens einmal im Leben an einer Depression oder sog. bipolaren Störung (Wechsel zwischen depressiven und manischen Phasen)
- Angststörungen sind noch häufiger: Fast jede dritte Person ist betroffen

Sind psychische Beschwerden normal?

Wie viele Menschen sind wohl von Depression, Angststörung oder Zwangsstörung betroffen?

- Laut Studien leiden ca. 20% der Bevölkerung wenigstens einmal im Leben an einer Depression oder sog. bipolaren Störung (Wechsel zwischen depressiven und manischen Phasen)
- Angststörungen sind noch häufiger: Fast jede dritte Person ist betroffen
- Bis zu 3% leiden an einer Zwangsstörung

Sind psychische Beschwerden normal?

Wie viele Menschen sind wohl von Depression, Angststörung oder Zwangsstörung betroffen?

- Laut Studien leiden ca. 20% der Bevölkerung wenigstens einmal im Leben an einer Depression oder sog. bipolaren Störung (Wechsel zwischen depressiven und manischen Phasen)
- Angststörungen sind noch häufiger: Fast jede dritte Person ist betroffen
- Bis zu 3% leiden an einer Zwangsstörung

Berücksichtigt man Personen, die unter Einzelsymptomen psychischer Störungen leiden, liegen die Zahlen weit höher.

Denken Sie daran…

- Kein Mensch ist immun gegen psychische Krisen! Mehr als jeder 4. Mensch durchlitt im Laufe des letzten Jahres eine psychische Störung

Denken Sie daran…

- Kein Mensch ist immun gegen psychische Krisen! Mehr als jeder 4. Mensch durchlitt im Laufe des letzten Jahres eine psychische Störung
- Eine psychische Erkrankung ist nicht als Schwäche zu betrachten, sondern viel mehr als Ausdruck einer erhöhten Empfindlichkeit

Denken Sie daran…

- Kein Mensch ist immun gegen psychische Krisen! Mehr als jeder 4. Mensch durchlitt im Laufe des letzten Jahres eine psychische Störung
- Eine psychische Erkrankung ist nicht als Schwäche zu betrachten, sondern viel mehr als Ausdruck einer erhöhten Empfindlichkeit
- Neben Genen spielt auch die Umwelt eine Rolle. Viele schlimme Erfahrungen würden auch Menschen ohne besondere Anlage für eine psychische Krankheit aus der Bahn werfen

Denken Sie daran…

- Kein Mensch ist immun gegen psychische Krisen! Mehr als jeder 4. Mensch durchlitt im Laufe des letzten Jahres eine psychische Störung
- Eine psychische Erkrankung ist nicht als Schwäche zu betrachten, sondern viel mehr als Ausdruck einer erhöhten Empfindlichkeit
- Neben Genen spielt auch die Umwelt eine Rolle. Viele schlimme Erfahrungen würden auch Menschen ohne besondere Anlage für eine psychische Krankheit aus der Bahn werfen

→ Meist sind an der Entstehung viele Faktoren beteiligt

Was ist Stigma, was Selbst-Stigma?

- Stigma = wörtlich aus dem Griechischen: Punkt-, Wund- oder Brandmal

Was ist Stigma, was Selbst-Stigma?

- Stigma = wörtlich aus dem Griechischen: Punkt-, Wund- oder Brandmal
- Stigmatisierung bedeutet, dass Personen/Gruppen negative Eigenschaften zugeschrieben werden

Was ist Stigma, was Selbst-Stigma?

- Stigma = wörtlich aus dem Griechischen: Punkt-, Wund- oder Brandmal
- Stigmatisierung bedeutet, dass Personen/Gruppen negative Eigenschaften zugeschrieben werden
- Dies geschieht ohne kritische Überprüfung des Wahrheitsgehalts

Was ist Stigma, was Selbst-Stigma?

- Stigma = wörtlich aus dem Griechischen: Punkt-, Wund- oder Brandmal
- Stigmatisierung bedeutet, dass Personen/Gruppen negative Eigenschaften zugeschrieben werden
- Dies geschieht ohne kritische Überprüfung des Wahrheitsgehalts
- Stigmatisierung führt dazu, dass der einzelne Mensch abgewertet und ausgegrenzt wird

Was ist Stigma, was Selbst-Stigma?

- Stigma = wörtlich aus dem Griechischen: Punkt-, Wund- oder Brandmal
- Stigmatisierung bedeutet, dass Personen/Gruppen negative Eigenschaften zugeschrieben werden
- Dies geschieht ohne kritische Überprüfung des Wahrheitsgehalts
- Stigmatisierung führt dazu, dass der einzelne Mensch abgewertet und ausgegrenzt wird
- „Selbst-Stigma“ bedeutet, dass die Betroffenen selbst die von außen erlebt Stigmatisierung so stark verinnerlicht haben, dass sie sich als minderwertig empfinden

Was denken Andere über mich?

- Vielen Menschen mit psychischen Störungen fällt es schwer, ihre Erkrankung zu kommunizieren. Häufige Gründe:

Was denken Andere über mich?

- Vielen Menschen mit psychischen Störungen fällt es schwer, ihre Erkrankung zu kommunizieren. Häufige Gründe:
  - Angst vor Stigmatisierung

Was denken Andere über mich?

- Vielen Menschen mit psychischen Störungen fällt es schwer, ihre Erkrankung zu kommunizieren. Häufige Gründe:
  - Angst vor Stigmatisierung
  - Angst vor Zurückweisung

Was denken Andere über mich?

- Vielen Menschen mit psychischen Störungen fällt es schwer, ihre Erkrankung zu kommunizieren. Häufige Gründe:
  - Angst vor Stigmatisierung
  - Angst vor Zurückweisung
  - Angst vor Abwertung („Du bist ja verrückt“)

Was denken Andere über mich?

- Vielen Menschen mit psychischen Störungen fällt es schwer, ihre Erkrankung zu kommunizieren. Häufige Gründe:
  - Angst vor Stigmatisierung
  - Angst vor Zurückweisung
  - Angst vor Abwertung („Du bist ja verrückt“)

Was befürchten Sie, wenn Sie jemandem erzählen, dass Sie unter einer Zwangsstörung leiden?

Was denken Andere über mich?

- Vielen Menschen mit psychischen Störungen fällt es schwer, ihre Erkrankung zu kommunizieren. Häufige Gründe:
  - Angst vor Stigmatisierung
  - Angst vor Zurückweisung
  - Angst vor Abwertung („Du bist ja verrückt“)

Was befürchten Sie, wenn Sie jemandem erzählen, dass Sie unter einer Zwangsstörung leiden?

Wem haben Sie bisher erzählt, dass Sie unter einer Zwangsstörung leiden?

Was kann helfen?

Was kann helfen?

- Die Zwangsstörung führt häufig dazu, dass die Betroffenen mit Vorurteilen konfrontiert sind /sich selbst stigmatisieren, welches den Selbstwert senkt

Was kann helfen?

- Die Zwangsstörung führt häufig dazu, dass die Betroffenen mit Vorurteilen konfrontiert sind /sich selbst stigmatisieren, welches den Selbstwert senkt
- Sich informieren und die Störung angemessen kommunizieren kann helfen

Wem sage ich was?

- Es bleibt ganz Ihnen überlassen, ob Sie die Diagnose anderen mitteilen oder nicht

Wem sage ich was?

- Es bleibt ganz Ihnen überlassen, ob Sie die Diagnose anderen mitteilen oder nicht

In welchen Fällen kann es helfen seine Diagnose zu kommunizieren und in welchen eher nicht?

Wem sage ich was?

- Es bleibt ganz Ihnen überlassen, ob Sie die Diagnose anderen mitteilen oder nicht

In welchen Fällen kann es helfen seine Diagnose zu kommunizieren und in welchen eher nicht?

- Möglicherweise sinnvoll zu kommunizieren an …

Wem sage ich was?

- Es bleibt ganz Ihnen überlassen, ob Sie die Diagnose anderen mitteilen oder nicht

In welchen Fällen kann es helfen seine Diagnose zu kommunizieren und in welchen eher nicht?

- Möglicherweise sinnvoll zu kommunizieren an …
  - … nahestehende Vertrauenspersonen, damit Sie Unterstützung bekommen

Wem sage ich was?

- Es bleibt ganz Ihnen überlassen, ob Sie die Diagnose anderen mitteilen oder nicht

In welchen Fällen kann es helfen seine Diagnose zu kommunizieren und in welchen eher nicht?

- Möglicherweise sinnvoll zu kommunizieren an …
  - … nahestehende Vertrauenspersonen, damit Sie Unterstützung bekommen
- Möglicherweise nicht sinnvoll zu kommunizieren an …

Wem sage ich was?

- Es bleibt ganz Ihnen überlassen, ob Sie die Diagnose anderen mitteilen oder nicht

In welchen Fällen kann es helfen seine Diagnose zu kommunizieren und in welchen eher nicht?

- Möglicherweise sinnvoll zu kommunizieren an …
  - … nahestehende Vertrauenspersonen, damit Sie Unterstützung bekommen
- Möglicherweise nicht sinnvoll zu kommunizieren an …
  - … den Arbeitgeber

Wem sage ich was?

- Es bleibt ganz Ihnen überlassen, ob Sie die Diagnose anderen mitteilen oder nicht

In welchen Fällen kann es helfen seine Diagnose zu kommunizieren und in welchen eher nicht?

- Möglicherweise sinnvoll zu kommunizieren an …
  - … nahestehende Vertrauenspersonen, damit Sie Unterstützung bekommen
- Möglicherweise nicht sinnvoll zu kommunizieren an …
  - … den Arbeitgeber
  - … fremde Personen

Wie sage ich es am besten?

- Oftmals hilft es anstelle der Diagnose zunächst die Symptome zu schildern, die möglicherweise andere Menschen auch von sich kennen:

Wie sage ich es am besten?

- Oftmals hilft es anstelle der Diagnose zunächst die Symptome zu schildern, die möglicherweise andere Menschen auch von sich kennen:

„Vielleicht kennst du es, dass du dir manchmal nicht so ganz sicher bist, ob du den Herd aus gemacht hast? Bei mir ist das sehr ausgeprägt. Weil ich mit der Unsicherheit ganz schwer leben kann, kontrolliere ich vor dem Verlassen des Hauses sehr oft, ob der Herd auch wirklich aus ist oder ob die Tür auch richtig zu ist und daher gehe ich ungern als letztes aus der Wohnung und komme häufiger zu spät.“

Wie sage ich es am besten?

- Es kann auch helfen Ihre Angehörigen und Freunde darüber zu informieren, wie diese Ihnen helfen können:

Wie sage ich es am besten?

- Es kann auch helfen Ihre Angehörigen und Freunde darüber zu informieren, wie diese Ihnen helfen können:

„Obwohl es mir schwer fällt, möchte ich euch bitten, mir nicht abzunehmen als letztes die Wohnung zu verlassen, da ich es weiter üben möchte.“

Wie sage ich es am besten?

- Es kann auch helfen Ihre Angehörigen und Freunde darüber zu informieren, wie diese Ihnen helfen können:

„Obwohl es mir schwer fällt, möchte ich euch bitten, mir nicht abzunehmen als letztes die Wohnung zu verlassen, da ich es weiter üben möchte.“

- Auf der Seite der Deutschen Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V. finden Sie Informationen für Angehörige von Menschen mit einer Zwangsstörung (http://www.zwaenge.de/betroffene/frameset_betroffene.htm)

Lernziele

- Perfektionismus ist oft mit Frustration verbunden und kann krank machen. Seien Sie weniger streng mit sich!

Lernziele

- Perfektionismus ist oft mit Frustration verbunden und kann krank machen. Seien Sie weniger streng mit sich!
- Finden Sie das richtige Maß und legen Sie sich die Latte nicht zu hoch

Lernziele

- Perfektionismus ist oft mit Frustration verbunden und kann krank machen. Seien Sie weniger streng mit sich!
- Finden Sie das richtige Maß und legen Sie sich die Latte nicht zu hoch
- Fehler sind verzeihlich und wir lernen viel daraus

Lernziele

- Perfektionismus ist oft mit Frustration verbunden und kann krank machen. Seien Sie weniger streng mit sich!
- Finden Sie das richtige Maß und legen Sie sich die Latte nicht zu hoch
- Fehler sind verzeihlich und wir lernen viel daraus
- Erst unsere kleinen Schwächen machen uns menschlich und liebenswert

Lernziele

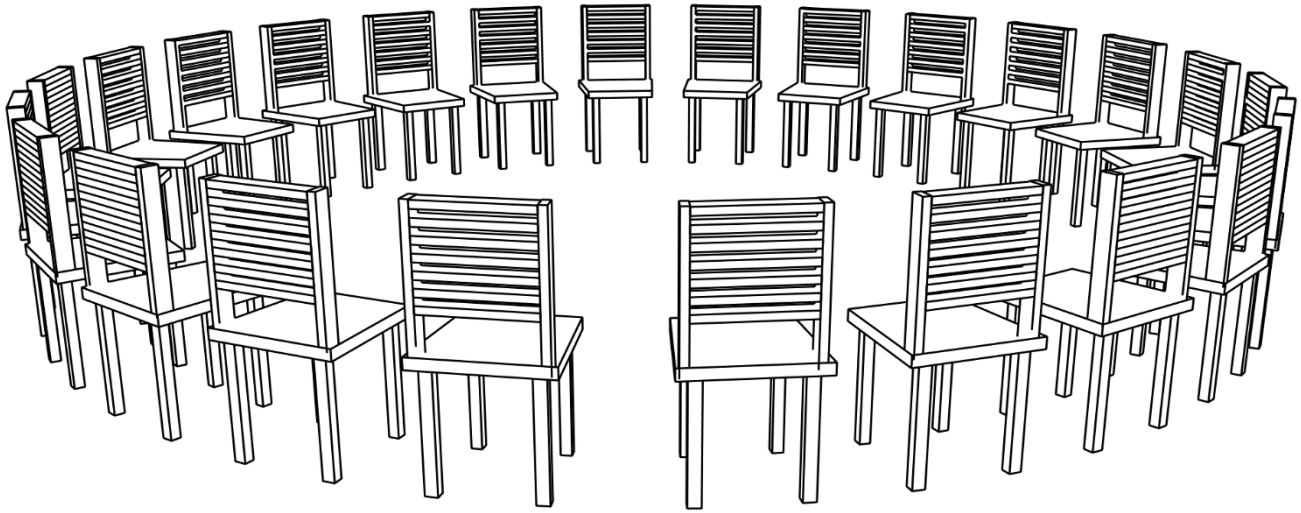
- Perfektionismus ist oft mit Frustration verbunden und kann krank machen. Seien Sie weniger streng mit sich!
- Finden Sie das richtige Maß und legen Sie sich die Latte nicht zu hoch
- Fehler sind verzeihlich und wir lernen viel daraus
- Erst unsere kleinen Schwächen machen uns menschlich und liebenswert
- Sich über Zwangsstörung zu informieren und diese angemessen zu kommunizieren kann helfen

Lernziele

- Perfektionismus ist oft mit Frustration verbunden und kann krank machen. Seien Sie weniger streng mit sich!
- Finden Sie das richtige Maß und legen Sie sich die Latte nicht zu hoch
- Fehler sind verzeihlich und wir lernen viel daraus
- Erst unsere kleinen Schwächen machen uns menschlich und liebenswert
- Sich über Zwangsstörung zu informieren und diese angemessen zu kommunizieren kann helfen
- Involvieren Sie ggf. auch konkret Ihre Angehörigen und Freunde und sagen diesen, wie sie Ihnen helfen können

Abschlussrunde

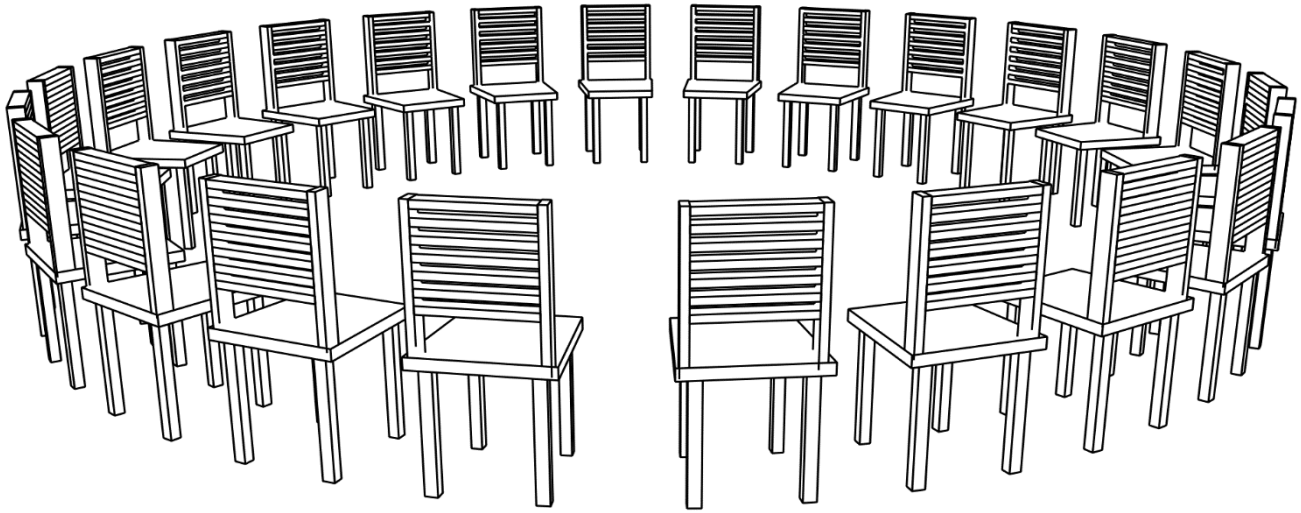
Was nehme ich heute mit?

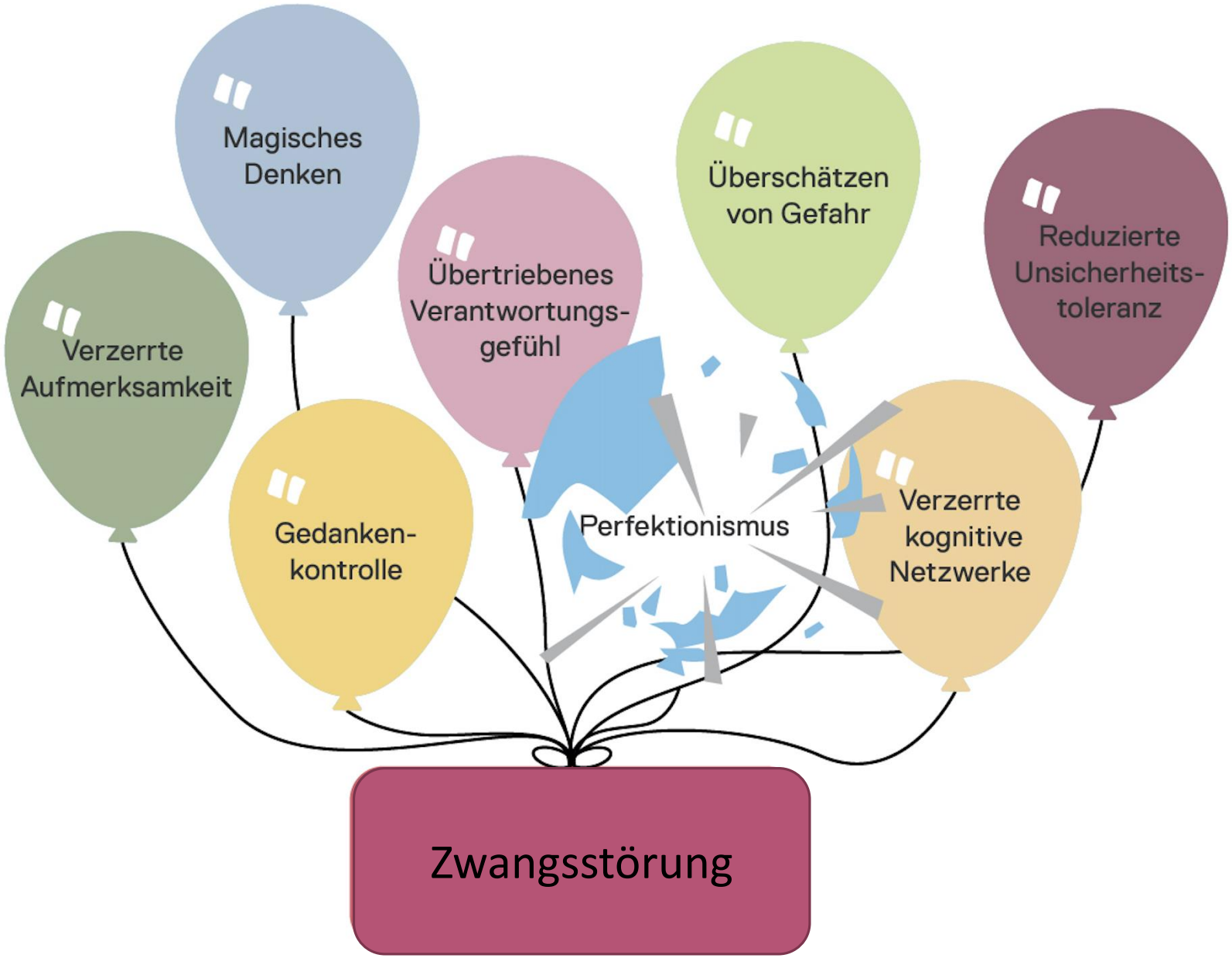


Abschlussrunde

Was nehme ich heute mit?

Worauf möchte ich in der nächsten Woche achten?




Magisches Denken
Überschätzen von Gefahr
Übertriebenes Verantwortungs-gefühl
Reduzierte Unsicherheits-toleranz
Verzerrte Aufmerksamkeit
Gedanken-kontrolle
Perfektionismus
Verzerrte kognitive Netzwerke
Zwangsstörung

Vielen Dank, das war's für heute.

An die Trainer:

Teilen Sie bitte die Arbeitsblätter aus und weisen Sie auf unsere kostenlose App COGITO hin.

www.uke.de/mkt_app

Scan mich

Download on the App Store

ANDROID APP ON Google play

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

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf (….). Sollten wir unabsichtlich gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer / Artist **Name Fotograf / Künstler**	**Source /Quelle**	**Picture Name / Name des Bildes**	**CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist** **CC = genutzt unter creative commons Lizenz; PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers**	**Description / Kurzbeschreibung**
m. anima	flickr	Lost in the maze	PP	Labyrinth 1
Virtual EyeSee	flickr	Circular Maze	PP	Labyrinth 2
openDemocracy	flickr	headache	PP	Denken/ Kopfschmerz
Marina del Castell	flickr	Victorious	PP	Jubel

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

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf (….). Sollten wir unabsichtlich gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer / Artist **Name Fotograf / Künstler**	**Source /Quelle**	**Picture Name / Name des Bildes**	**CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist** **CC = genutzt unter creative commons Lizenz; PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers**	**Description / Kurzbeschreibung**
johnny_automatic	openclipart	tennis player	CC	Tennisspieler
joshbressers	openclipart	Stick Figure	CC	Strichmännchen 1
nicubunu	openclipart	stick figure : male	CC	Strichmännchen 2
Alosh Bennett	flickr	Galaxy Sports	PP	Tennisbälle

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

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf (….). Sollten wir unabsichtlich gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer / Artist **Name Fotograf / Künstler**	**Source /Quelle**	**Picture Name / Name des Bildes**	**CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist** **CC = genutzt unter creative commons Lizenz; PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers**	**Description / Kurzbeschreibung**
Firefox OS	wikimedia	Fxemoji_u1F4AF	PP	100
Pogrebnoj-Alexandroff	wikimedia	fingers	PP	Zeigefinger
Monsterkoi	pixabay	rush	CC	Rasenschere
tableatney	flickr	BXP135687	PP	Hochsprung 1

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

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf (….). Sollten wir unabsichtlich gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer / Artist **Name Fotograf / Künstler**	**Source /Quelle**	**Picture Name / Name des Bildes**	**CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist** **CC = genutzt unter creative commons Lizenz; PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers**	**Description / Kurzbeschreibung**
Steven Pisano	flickr	Indoor Track and Field – Jim Mitchell Invitational at the Armory	PP	Hochsprung 2
filip bossuyt	flickr	024 art	PP	Hochsprung 3
Kuhnmi	flickr	Stairs	PP	Roter Teppich

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

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf (….). Sollten wir unabsichtlich gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer / Artist **Name Fotograf / Künstler**	**Source /Quelle**	**Picture Name / Name des Bildes**	**CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist** **CC = genutzt unter creative commons Lizenz; PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers**	**Description / Kurzbeschreibung**
Tumisu	pixabay	Mistake	CC	Fehler
ゐ	wikimedia	errare humanum est	PP	errare humanum est
Paul Cross	flickr	Old light switches	PP	Lichtschalter
Christopher Lau	*AG Neuropsychologie*	Oberschienen	PP	Oberschienen

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

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf (….). Sollten wir unabsichtlich gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer / Artist **Name Fotograf / Künstler**	**Source /Quelle**	**Picture Name / Name des Bildes**	**CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist** **CC = genutzt unter creative commons Lizenz; PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers**	**Description / Kurzbeschreibung**
Christopher Lau	*AG Neuropsychologie*	Fachärztin	PP	Leidende Fachärztin
Christopher Lau	*AG Neuropsychologie*	Fisch	PP	Fisch anbeten
photofree.ga	openclipart	Circle of Chairs 2nd perspective	CC	Stuhlkreis