Herzlich Willkommen zum Z-MKT

METAKOGNITIVES TRAINING BEI ZWANGSSTÖRUNG

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“?

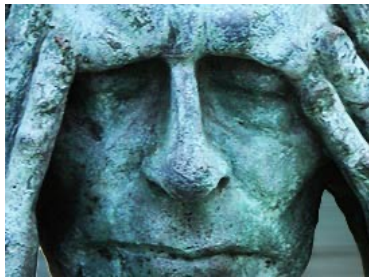
Kognition = aus dem Lateinischen abgeleitet für „**Denken**“

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

Metakognition = Denken über das Denken

Metakognitives Training

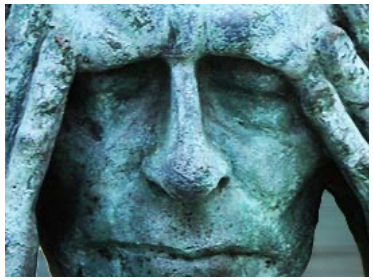
Das menschliche Denken ist anfällig für Verzerrungen, welche bei vielen psychischen Störungen auftreten:



Metakognitives Training

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

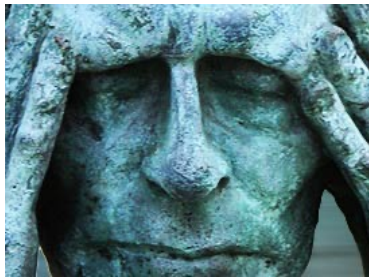
- Sie werden im Folgenden **Denkverzerrungen** genannt



Metakognitives Training

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

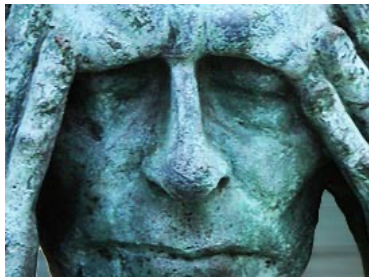
- Sie werden im Folgenden **Denkverzerrungen** genannt
- Sie können zur Entstehung und Aufrechterhaltung von psychischen Störungen beitragen



Metakognitives Training

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

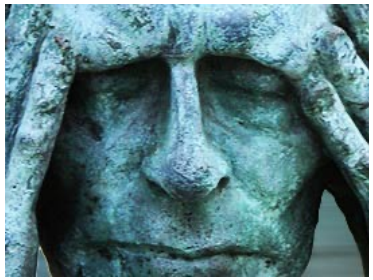
- Sie werden im Folgenden **Denkverzerrungen** genannt
- Sie können zur Entstehung und Aufrechterhaltung von psychischen Störungen beitragen
- Sie sind jedoch zu einem gewissen Grad „normal“ und sinnvoll (z.B. Perfektionismus auf der Ebene großer Sorgfalt)



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



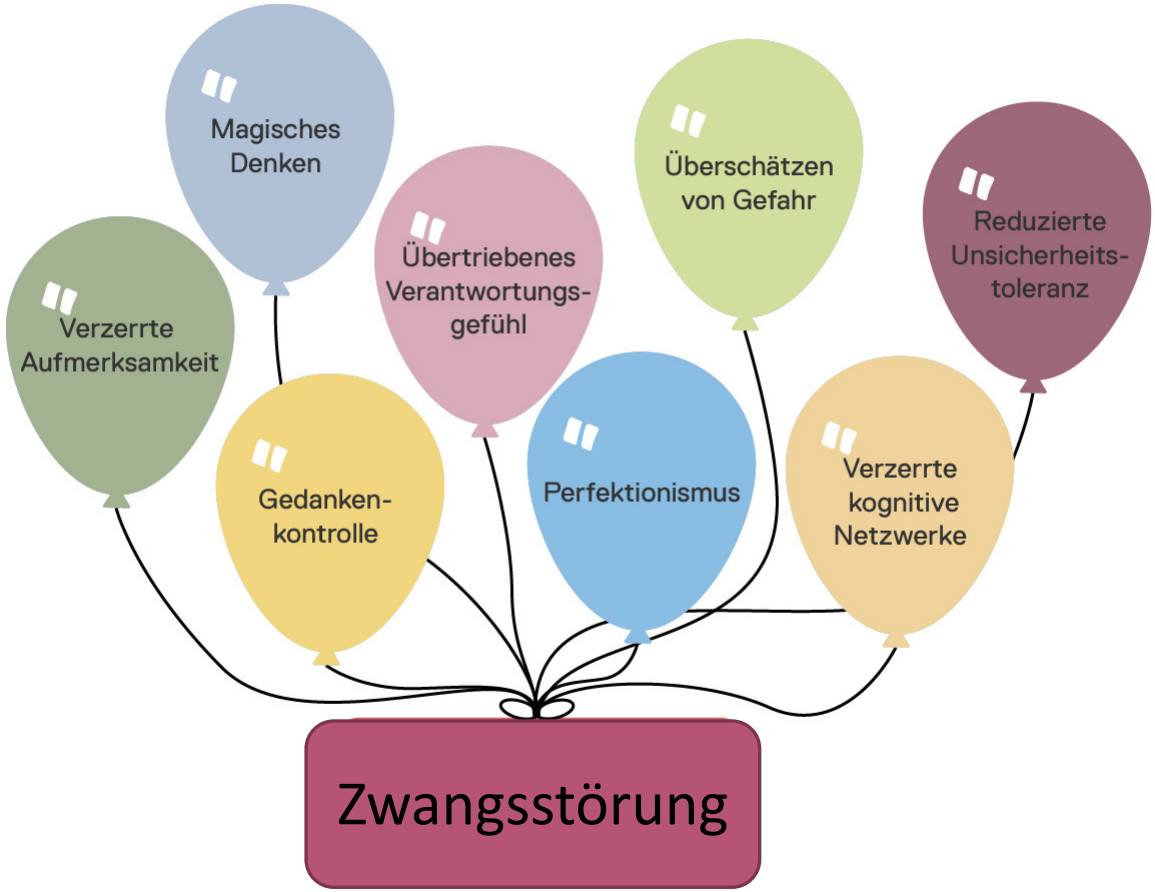
Nachbereitung

Welche Nachbereitung haben Sie gemacht?

An welchem Punkt kamen Probleme auf?

Was hat besonders gut funktioniert?

Denkverzerrungen bei Zwangsstörungen



Modul 5: Gedankenkontrolle

Die Gedanken sind frei

Können wir all unsere Gedanken kontrollieren?

Die Gedanken sind frei

Können wir all unsere Gedanken kontrollieren?

Fallen Ihnen Beispiele ein, bei denen die Gedanken einen anderen Kurs nehmen als beabsichtigt?

Die Gedanken sind frei

Können wir all unsere Gedanken kontrollieren?

Fallen Ihnen Beispiele ein, bei denen die Gedanken einen anderen Kurs nehmen als beabsichtigt?

Die meisten unserer Gedanken sind zwar lenkbar, sie gehorchen aber nicht immer dem eigenen Willen

Beispiele

Positiv:

- Geistesblitze
- Spontane Witze
- Plötzliche, schöne Erinnerung, spontane Ideen und Einfälle

Beispiele

Positiv:

- Geistesblitze
- Spontane Witze
- Plötzliche, schöne Erinnerung, spontane Ideen und Einfälle

Negativ:

- Blackouts während Prüfungen
- Freud‘sche Versprecher (z.B. „Herzlichen Glückwunsch“ anstatt „Herzliches Beileid“)
- Lästige Ohrwürmer von Liedern, die man nicht mag

Gedankenunterdrückung

- Es ist also normal, dass sich auch negative Gedanken ungefragt einschleichen

Gedankenunterdrückung

- Es ist also normal, dass sich auch negative Gedanken ungefragt einschleichen
- Folge: negative Gefühle werden ausgelöst

Gedankenunterdrückung

- Es ist also normal, dass sich auch negative Gedanken ungefragt einschleichen
- Folge: negative Gefühle werden ausgelöst
- Häufige Reaktion: viele Menschen versuchen die Gedanken aktiv zu unterdrücken

Gedankenunterdrückung

- Es ist also normal, dass sich auch negative Gedanken ungefragt einschleichen
- Folge: negative Gefühle werden ausgelöst
- Häufige Reaktion: viele Menschen versuchen die Gedanken aktiv zu unterdrücken

Probieren Sie:

Denken Sie bitte in der nächsten Minute auf keinen Fall an einen Elefanten!

Gedankenunterdrückung

Hat es geklappt?

Gedankenunterdrückung

Hat es geklappt?

Sie werden wahrscheinlich sofort ein Bild von einem Elefanten im Kopf gehabt haben.

Gedankenunterdrückung

Hat es geklappt?

Sie werden wahrscheinlich sofort ein Bild von einem Elefanten im Kopf gehabt haben

Gedankenunterdrückung funktioniert nicht – Im Gegenteil!

Gedankenunterdrückung

- Gedankenunterdrückung verstärkt paradoxerweise die Intensität, Häufigkeit und Lebendigkeit dieses Gedankens

Gedankenunterdrückung

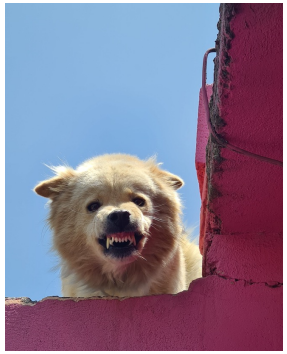
- Gedankenunterdrückung verstärkt paradoxerweise die Intensität, Häufigkeit und Lebendigkeit dieses Gedankens
- Dies gilt insbesondere für negative und belastende Gedanken, wie z.B. Zwangsgedanken

Gedankenunterdrückung

- Gedankenunterdrückung verstärkt paradoxerweise die Intensität, Häufigkeit und Lebendigkeit dieses Gedankens
- Dies gilt insbesondere für negative und belastende Gedanken, wie z.B. Zwangsgedanken
- Übung: Ich möchte Sie bitten einen Satz zu beenden…

Gedankenunterdrückung II

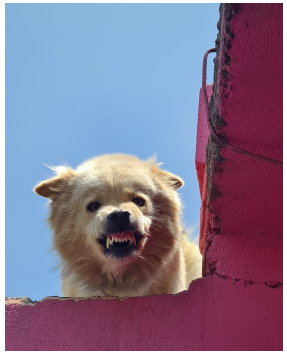
1. Bitte ergänzen Sie spontan den folgenden Satzanfang: *„Hunde die bellen,...“*



In Anlehnung an Wengenroth, 2012

Gedankenunterdrückung II

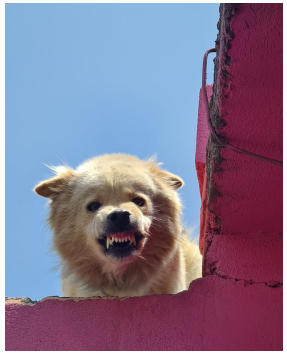
1. Bitte ergänzen Sie spontan den folgenden Satzanfang: *„Hunde die bellen,...“*
2. Bitte jetzt nicht an das Wort *beißen* denken!



Gedankenunterdrückung II

1. Bitte ergänzen Sie spontan den folgenden Satzanfang: *„Hunde die bellen,...“*
2. Bitte jetzt nicht an das Wort *beißen* denken!

   Heben Sie bitte die Hand, wenn Ihnen das Wort *beißen* in den Sinn kommt



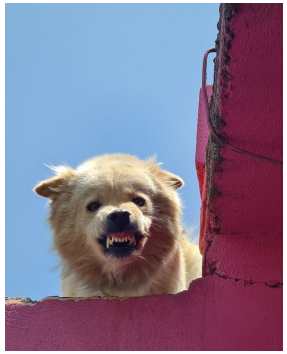
In Anlehnung an Wengenroth, 2012

Gedankenunterdrückung II

1. Bitte ergänzen Sie spontan den folgenden Satzanfang: *„Hunde die bellen,...“*
2. Bitte jetzt nicht an das Wort *beißen* denken!

   Heben Sie bitte die Hand, wenn Ihnen das Wort *beißen* in den Sinn kommt

3. Was wissen Sie über das Beißverhalten von Hunden?



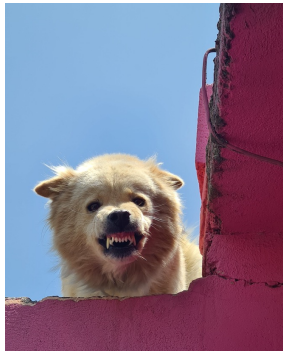
In Anlehnung an Wengenroth, 2012

Gedankenunterdrückung II

1. Bitte ergänzen Sie spontan den folgenden Satzanfang: *„Hunde die bellen,...“*
2. Bitte jetzt nicht an das Wort *beißen* denken!

   Heben Sie bitte die Hand, wenn Ihnen das Wort *beißen* in den Sinn kommt

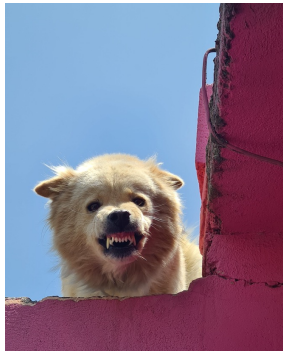
3. Was wissen Sie über das Beißverhalten von Hunden?
4. Was glauben Sie, warum Sie den Satz mit *beißen nicht* ergänzt haben?



In Anlehnung an Wengenroth, 2012

Sagen Gedanken immer die Wahrheit?

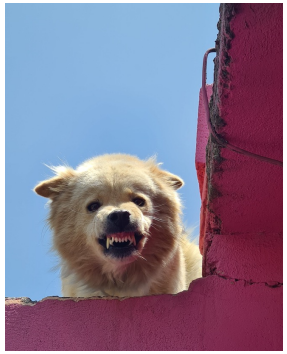
- Glauben Sie, dass Hunde, die bellen, niemals beißen?



In Anlehnung an Wengenroth, 2012

Sagen Gedanken immer die Wahrheit?

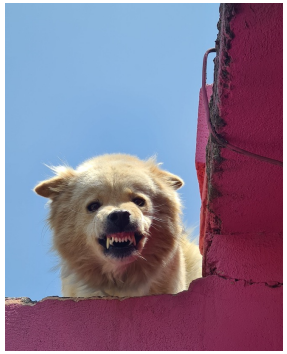
- Glauben Sie, dass Hunde, die bellen, niemals beißen?
- Was würden Sie tun, wenn Sie direkt an einem laut bellenden und Zähne fletschenden Hund ohne Leine vorbei gehen müssten?



In Anlehnung an Wengenroth, 2012

Sagen Gedanken immer die Wahrheit?

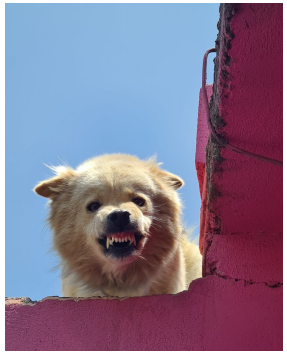
- Glauben Sie, dass Hunde, die bellen, niemals beißen?
- Was würden Sie tun, wenn Sie direkt an einem laut bellenden und Zähne fletschenden Hund ohne Leine vorbei gehen müssten?
- Was wäre wenn Ihnen in diesem Moment der Satz *„Hunde die bellen, beißen nicht“* einfallen würde?



In Anlehnung an Wengenroth, 2012

Handeln wir nach unseren Gedanken?

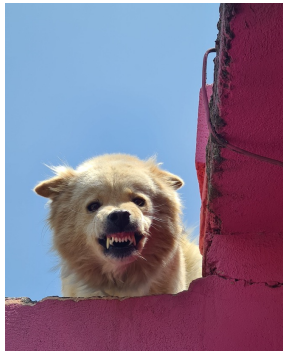
Würde das etwas an Ihrem Handeln verändern?



Handeln wir nach unseren Gedanken?

Würde das etwas an Ihrem Handeln verändern?

Müssten Sie den Gedanken beachten?

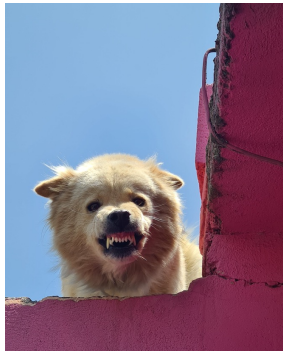


Handeln wir nach unseren Gedanken?

Würde das etwas an Ihrem Handeln verändern?

Müssten Sie den Gedanken beachten?

Was sagt Ihnen das über Zwangsstörungen?



In Anlehnung an Wengenroth, 2012

Richtig handeln trotz „falscher“ Gedanken

- Es ist weder nötig den Gedanken zu unterdrücken, noch sich inhaltlich mit ihm zu befassen

Richtig handeln trotz „falscher“ Gedanken

- Es ist weder nötig den Gedanken zu unterdrücken, noch sich inhaltlich mit ihm zu befassen
- Das Denken ist oft automatisiert. Gedanken entstehen auch, wenn …

Richtig handeln trotz „falscher“ Gedanken

- Es ist weder nötig den Gedanken zu unterdrücken, noch sich inhaltlich mit ihm zu befassen
- Das Denken ist oft automatisiert. Gedanken entstehen auch, wenn …
  - …wir sie nicht haben wollen

Richtig handeln trotz „falscher“ Gedanken

- Es ist weder nötig den Gedanken zu unterdrücken, noch sich inhaltlich mit ihm zu befassen
- Das Denken ist oft automatisiert. Gedanken entstehen auch, wenn …
  - …wir sie nicht haben wollen
  - …wir wissen, dass sie „falsch“ sind

Richtig handeln trotz „falscher“ Gedanken

- Es ist weder nötig den Gedanken zu unterdrücken, noch sich inhaltlich mit ihm zu befassen
- Das Denken ist oft automatisiert. Gedanken entstehen auch, wenn …
  - …wir sie nicht haben wollen
  - …wir wissen, dass sie „falsch“ sind
- „Richtiges“ Handeln setzt nicht zwingend „richtiges“ Denken voraus!

Richtig handeln trotz „falscher“ Gedanken

- Es ist weder nötig den Gedanken zu unterdrücken, noch sich inhaltlich mit ihm zu befassen
- Das Denken ist oft automatisiert. Gedanken entstehen auch, wenn …
  - …wir sie nicht haben wollen
  - …wir wissen, dass sie „falsch“ sind
- „Richtiges“ Handeln setzt nicht zwingend „richtiges“ Denken voraus!
- Sie können etwas „Falsches“ oder „Schlechtes“ denken und trotzdem „richtig“ oder „gut“ handeln

Aggressive Gedanken…

- … sind ganz normal

Aggressive Gedanken…

- … sind ganz normal
- … verstärken sich durch Unterdrückung

Teufelskreis: Aggression – Schuld - Enttäuschung

1. Wut, Aggression

In Folge (erlebter) mangelnder Rücksichtnahme durch andere; (empfundene) Benachteiligung in der Familie; Rückstau von Ärger durch mangelnde Äußerung und überhöhte moralische Standards; Durchsetzungsschwierigkeiten

Versuch, die Aggression zu unterdrücken, was diese weiter verstärkt

Teufelskreis: Aggression – Schuld - Enttäuschung

1. Wut, Aggression

In Folge (erlebter) mangelnder Rücksichtnahme durch andere; (empfundene) Benachteiligung in der Familie; Rückstau von Ärger durch mangelnde Äußerung und überhöhte moralische Standards; Durchsetzungsschwierigkeiten

Versuch, die Aggression zu unterdrücken, was diese weiter verstärkt

2. Schuldgefühle, Gewissensbisse, Selbsthass

Zum Beispiel wegen eines Wutausbruchs oder Hassgefühlen, da die eigenen strengen Moralvorstellungen oft keine negativen Gefühle tolerieren (insbesondere nicht gegenüber der Familie)

Teufelskreis: Aggression – Schuld - Enttäuschung

1. Wut, Aggression

In Folge (erlebter) mangelnder Rücksichtnahme durch andere; (empfundene) Benachteiligung in der Familie; Rückstau von Ärger durch mangelnde Äußerung und überhöhte moralische Standards; Durchsetzungsschwierigkeiten

Versuch, die Aggression zu unterdrücken, was diese weiter verstärkt

2. Schuldgefühle, Gewissensbisse, Selbsthass

Zum Beispiel wegen eines Wutausbruchs oder Hassgefühlen, da die eigenen strengen Moralvorstellungen oft keine negativen Gefühle tolerieren (insbesondere nicht gegenüber der Familie)

3. Versuch der Wiedergutmachung

Durch übertriebene Entschuldigung, Fürsorge, Geschenke, Aufmerksamkeit oder Rituale will der Betroffene seine Umwelt und sich selbst davon überzeugen, dass er „gut“ oder moralisch ist

Teufelskreis: Aggression – Schuld - Enttäuschung

1. Wut, Aggression

In Folge (erlebter) mangelnder Rücksichtnahme durch andere; (empfundene) Benachteiligung in der Familie; Rückstau von Ärger durch mangelnde Äußerung und überhöhte moralische Standards; Durchsetzungsschwierigkeiten

Versuch, die Aggression zu unterdrücken, was diese weiter verstärkt

2. Schuldgefühle, Gewissensbisse, Selbsthass

Zum Beispiel wegen eines Wutausbruchs oder Hassgefühlen, da die eigenen strengen Moralvorstellungen oft keine negativen Gefühle tolerieren (insbesondere nicht gegenüber der Familie)

3. Versuch der Wiedergutmachung

Durch übertriebene Entschuldigung, Fürsorge, Geschenke, Aufmerksamkeit oder Rituale will der Betroffene seine Umwelt und sich selbst davon überzeugen, dass er „gut“ oder moralisch ist

4. „Ungeschehen Machen“ funktioniert nicht, Frustration stellt sich ein!

Zum Beispiel weil andere die übermäßige Fürsorge nicht in der erhofften Weise erwidern; da der Grundkonflikt nicht gelöst ist, keimt der Ärger oft erneut auf …

Wie entkomme ich dem Teufelskreis?

- Negative Gefühle sozial kompetent ausdrücken oder ansprechen

Wie entkomme ich dem Teufelskreis?

- Negative Gefühle sozial kompetent ausdrücken oder ansprechen
  - Blinde Wut verstärkt das Problem nur, indem Gegenaggression folgt und sich Schuldgefühle einstellen

Wie entkomme ich dem Teufelskreis?

- Negative Gefühle sozial kompetent ausdrücken oder ansprechen
  - Blinde Wut verstärkt das Problem nur, indem Gegenaggression folgt und sich Schuldgefühle einstellen
- Übertriebene Moralvorstellungen hinterfragen

Wie entkomme ich dem Teufelskreis?

- Negative Gefühle sozial kompetent ausdrücken oder ansprechen
  - Blinde Wut verstärkt das Problem nur, indem Gegenaggression folgt und sich Schuldgefühle einstellen
- Übertriebene Moralvorstellungen hinterfragen

„Bin ich wirklich nur was wert, wenn ich immer alles perfekt mache?“

Wie entkomme ich dem Teufelskreis?

- Negative Gefühle sozial kompetent ausdrücken oder ansprechen
  - Blinde Wut verstärkt das Problem nur, indem Gegenaggression folgt und sich Schuldgefühle einstellen
- Übertriebene Moralvorstellungen hinterfragen

„Bin ich wirklich nur was wert, wenn ich immer alles perfekt mache?“

- Negative Gefühle bzw. ein böses Wort gegenüber geliebten Menschen sind keine Todessünden, sondern menschlich

Zwangsgedanken und Aggression

- Häufiger Inhalt von Zwangsgedanken: Aggression und Tod
  - Z.B. die Furcht, Jemand könnte zu Schaden kommen

Zwangsgedanken und Aggression

- Häufiger Inhalt von Zwangsgedanken: Aggression und Tod
  - Z.B. die Furcht, Jemand könnte zu Schaden kommen

  → Führen zu großer Seelenqual

Zwangsgedanken und Aggression

- Häufiger Inhalt von Zwangsgedanken: Aggression und Tod
  - Z.B. die Furcht, Jemand könnte zu Schaden kommen

  → Führen zu großer Seelenqual
- Neigen Zwangserkrankte also zu Aggression und Gewalt?

Zwangsgedanken und Aggression

- Häufiger Inhalt von Zwangsgedanken: Aggression und Tod
  - Z.B. die Furcht, Jemand könnte zu Schaden kommen

  → Führen zu großer Seelenqual
- Neigen Zwangserkrankte also zu Aggression und Gewalt?

  → Nein

Alternativer Umgang mit negativen Gedanken

- Abstand nehmen von den Gedanken
  - Beschreiben und benennen der Gedanken, ohne sich auf den Inhalt zu konzentrieren

Alternativer Umgang mit negativen Gedanken

- Abstand nehmen von den Gedanken
  - Beschreiben und benennen der Gedanken, ohne sich auf den Inhalt zu konzentrieren
- Gedanken nicht aktiv unterdrücken
  - Beobachten Sie das innere Geschehen, ohne es zu bewerten

Alternativer Umgang mit negativen Gedanken

- Abstand nehmen von den Gedanken
  - Beschreiben und benennen der Gedanken, ohne sich auf den Inhalt zu konzentrieren
- Gedanken nicht aktiv unterdrücken
  - Beobachten Sie das innere Geschehen, ohne es zu bewerten
- Es ist nur ein Gedanke, ein Ereignis in Ihrem Kopf
  - Es muss nicht bedeuten, dass der Inhalt stimmt

Alternativer Umgang mit negativen Gedanken

- Abstand nehmen von den Gedanken
  - Beschreiben und benennen der Gedanken, ohne sich auf den Inhalt zu konzentrieren
- Gedanken nicht aktiv unterdrücken
  - Beobachten Sie das innere Geschehen, ohne es zu bewerten
- Es ist nur ein Gedanke, ein Ereignis in Ihrem Kopf
  - Es muss nicht bedeuten, dass der Inhalt stimmt
- Zwangsgedanken als das betrachten, was er ist: ein Zwangsgedanke
  - Lassen Sie ihn weiterziehen, wie andere Gedanken auch

Hilfreiche Metapher

1. Stellen Sie sich vor, sie werden angerufen

Hilfreiche Metapher

1. Stellen Sie sich vor, sie werden angerufen
2. Sie sehen die Nummer und haben keine Lust, den Anruf entgegen zu nehmen

Hilfreiche Metapher

1. Stellen Sie sich vor, sie werden angerufen
2. Sie sehen die Nummer und haben keine Lust, den Anruf entgegen zu nehmen

Was machen Sie?

Hilfreiche Metapher

1. Stellen Sie sich vor, sie werden angerufen
2. Sie sehen die Nummer und haben keine Lust, den Anruf entgegen zu nehmen

Was machen Sie?

- Sie lassen es klingeln

Hilfreiche Metapher

1. Stellen Sie sich vor, sie werden angerufen
2. Sie sehen die Nummer und haben keine Lust, den Anruf entgegen zu nehmen

Was machen Sie?

- Sie lassen es klingeln

Was wird passieren?

Hilfreiche Metapher

1. Stellen Sie sich vor, sie werden angerufen
2. Sie sehen die Nummer und haben keine Lust, den Anruf entgegen zu nehmen

Was machen Sie?

- Sie lassen es klingeln

Was wird passieren?

- Er wird es nochmal versuchen

Hilfreiche Metapher

1. Stellen Sie sich vor, sie werden angerufen
2. Sie sehen die Nummer und haben keine Lust, den Anruf entgegen zu nehmen

Was machen Sie?

- Sie lassen es klingeln

Was wird passieren?

- Er wird es nochmal versuchen

Was wird dann passieren?

Hilfreiche Metapher

1. Stellen Sie sich vor, sie werden angerufen
2. Sie sehen die Nummer und haben keine Lust, den Anruf entgegen zu nehmen

Was machen Sie?

- Sie lassen es klingeln

Was wird passieren?

- Er wird es nochmal versuchen

Was wird dann passieren?

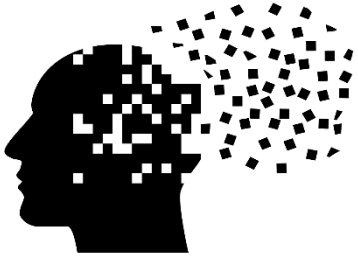
- Irgendwann wird er nicht mehr anrufen

Hilfreiche Metapher

Nutzen Sie diese Metapher als Hilfestellung für einen alternativen, möglicherweise hilfreicheren Umgang mit Zwangsgedanken

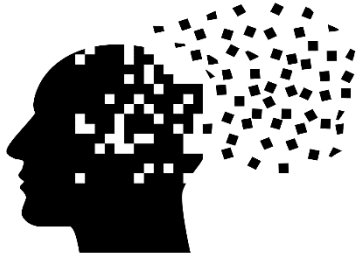
Wie geht das ganz konkret?

- Lassen Sie den Gedanken zu



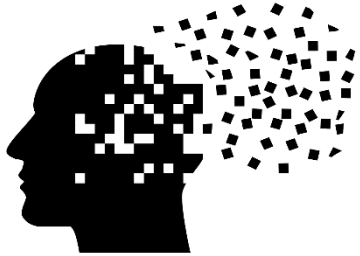
Wie geht das ganz konkret?

- Lassen Sie den Gedanken zu
- Betrachten Sie diesen aus einer distanzierten Haltung und sagen Sie sich z.B.



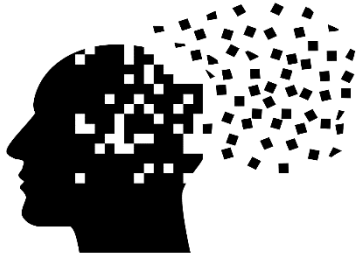
Wie geht das ganz konkret?

- Lassen Sie den Gedanken zu
- Betrachten Sie diesen aus einer distanzierten Haltung und sagen Sie sich z.B.
  - *„Da ist wieder so ein Zwangsgedanke“*



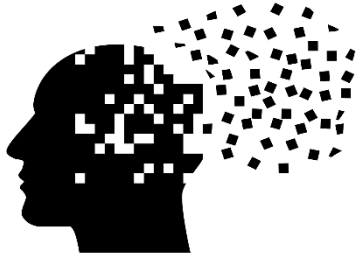
Wie geht das ganz konkret?

- Lassen Sie den Gedanken zu
- Betrachten Sie diesen aus einer distanzierten Haltung und sagen Sie sich z.B.
  - *„Da ist wieder so ein Zwangsgedanke“*
  - *„Ich habe den Gedanken, dass ich Schuld habe“*



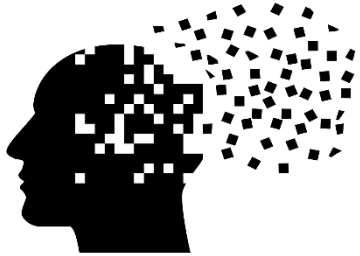
Wie geht das ganz konkret?

- Lassen Sie den Gedanken zu
- Betrachten Sie diesen aus einer distanzierten Haltung und sagen Sie sich z.B.
  - *„Da ist wieder so ein Zwangsgedanke“*
  - *„Ich habe den Gedanken, dass ich Schuld habe“*
  - *„Ich habe den Gedanken, dass das gefährlich ist“*



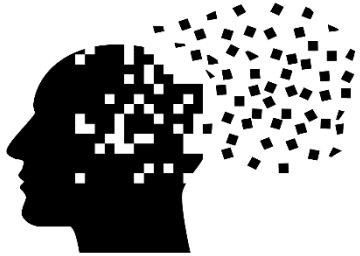
Wie geht das ganz konkret?

- Lassen Sie den Gedanken zu
- Betrachten Sie diesen aus einer distanzierten Haltung und sagen Sie sich z.B.
  - *„Da ist wieder so ein Zwangsgedanke“*
  - *„Ich habe den Gedanken, dass ich Schuld habe“*
  - *„Ich habe den Gedanken, dass das gefährlich ist“*
- Machen Sie sich bewusst: *„Es ist nur ein Gedanke – ein Zwangsgedanke“*



Wie geht das ganz konkret?

- Lassen Sie den Gedanken zu
- Betrachten Sie diesen aus einer distanzierten Haltung und sagen Sie sich z.B.
  - *„Da ist wieder so ein Zwangsgedanke“*
  - *„Ich habe den Gedanken, dass ich Schuld habe“*
  - *„Ich habe den Gedanken, dass das gefährlich ist“*
- Machen Sie sich bewusst: *„Es ist nur ein Gedanke – ein Zwangsgedanke“*
- Gedanken sind keine Tatsachen!



Wo ist der Unterschied?

Gedanke A

„Das ist gefährlich“

Wo ist der Unterschied?

Gedanke A

„Das ist gefährlich“

Gedanke B

„Ich habe den Gedanken, dass das gefährlich ist“

Wo ist der Unterschied?

Gedanke A

„Das ist gefährlich“

- Beschreibt eine vermeintliche Tatsache

Gedanke B

„Ich habe den Gedanken, dass das gefährlich ist“

Wo ist der Unterschied?

Gedanke A

„Das ist gefährlich“

- Beschreibt eine vermeintliche Tatsache

Gedanke B

„Ich habe den Gedanken, dass das gefährlich ist“

- Beschreibt einen Gedanken – der kann stimmen, muss er aber nicht

Wo ist der Unterschied?

Gedanke A

„Das ist gefährlich“

- Beschreibt eine vermeintliche Tatsache

Gedanke B

„Ich habe den Gedanken, dass das gefährlich ist“

- Beschreibt einen Gedanken – der kann stimmen, muss er aber nicht
- Ermöglicht eine distanziertere Betrachtung des Inhaltes und erleichtert es einem, den Gedanken ziehen zu lassen

Vorstellungsübungen

- Vorstellungsbilder können dabei helfen, die Flüchtigkeit von Gedanken und das Weiterziehen zu üben

Vorstellungsübungen

- Vorstellungsbilder können dabei helfen, die Flüchtigkeit von Gedanken und das Weiterziehen zu üben
- Wählen Sie eine Variante aus, die für Sie am besten funktioniert

Vorstellungsübungen

Gedanken als Unwetter:

Vorstellungsübungen

Gedanken als Luftblasen:

Sie können sich Ihre einzelnen Gedanken auch wie Kohlensäurebläschen in einem Glas vorstellen, die quasi aus dem Nichts kommen, nach oben steigen und dann verschwinden

Vorstellungsübungen

Gedanken als Theaterstück:

Stellen Sie sich einen Theatersaal vor. Setzen Sie sich in die hinterste Reihe, während Ihre Zwangsgedanken die altbekannten Sachen zum Besten geben. Sie sehen das Stück, das Ihre Zwangsgedanken aufführen zum x-ten mal. Vielleicht müssen Sie sogar gähnen und gehen früher

Hilfreiche Sätze zur Distanzierung

Es kann auch hilfreich sein, bewusst realistische Aussagen zu üben, die Zwangsgedanken abschwächen können

Hilfreiche Sätze zur Distanzierung

Es kann auch hilfreich sein, bewusst realistische Aussagen zu üben, die Zwangsgedanken abschwächen können

Fallen Ihnen entsprechende Sätze ein?

Hilfreiche Sätze zur Distanzierung

Ich weiß, dass das ein Zwangsgedanke ist und ich werde nicht darauf eingehen.

Hilfreiche Sätze zur Distanzierung

Ich weiß, dass das ein Zwangsgedanke ist und ich werde nicht darauf eingehen.

Dafür bin ich nicht verantwortlich.

Hilfreiche Sätze zur Distanzierung

Ich weiß, dass das ein Zwangsgedanke ist und ich werde nicht darauf eingehen.

Dafür bin ich nicht verantwortlich.

Das ist irrational. Der Gedanke hilft mir jetzt nicht weiter.

Hilfreiche Sätze zur Distanzierung

Ich weiß, dass das ein Zwangsgedanke ist und ich werde nicht darauf eingehen.

Dafür bin ich nicht verantwortlich.

Das ist irrational. Der Gedanke hilft mir jetzt nicht weiter.

Es schadet nichts, wenn ich Fehler mache.

Hilfreiche Sätze zur Distanzierung

Ich weiß, dass das ein Zwangsgedanke ist und ich werde nicht darauf eingehen.

Dafür bin ich nicht verantwortlich.

Das ist irrational. Der Gedanke hilft mir jetzt nicht weiter.

Es schadet nichts, wenn ich Fehler mache.

Ein Gedanke ist keine Tatsache.

Hilfreiche Sätze zur Distanzierung

Ich weiß, dass das ein Zwangsgedanke ist und ich werde nicht darauf eingehen.

Das kommt mir bedrohlich und dringend vor, ist es aber gar nicht.

Dafür bin ich nicht verantwortlich.

Das ist irrational. Der Gedanke hilft mir jetzt nicht weiter.

Es schadet nichts, wenn ich Fehler mache.

Ein Gedanke ist keine Tatsache.

Hilfreiche Sätze zur Distanzierung

Ich weiß, dass das ein Zwangsgedanke ist und ich werde nicht darauf eingehen.

Das kommt mir bedrohlich und dringend vor, ist es aber gar nicht.

Dafür bin ich nicht verantwortlich.

Das ist irrational. Der Gedanke hilft mir jetzt nicht weiter.

Es schadet nichts, wenn ich Fehler mache.

Es ist eine gute Übung, diese Befürchtung loszulassen.

Ein Gedanke ist keine Tatsache.

Aufmerksamkeitslenkung

- Statt Gedanken zu unterdrücken, können Sie Ihre Aufmerksamkeit auch bewusst lenken, z.B. auf...

Aufmerksamkeitslenkung

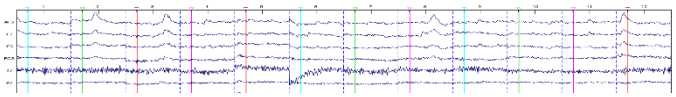
- Statt Gedanken zu unterdrücken, können Sie Ihre Aufmerksamkeit auch bewusst lenken, z.B. auf...
  - …einen anderen Gedanken

Aufmerksamkeitslenkung

- Statt Gedanken zu unterdrücken, können Sie Ihre Aufmerksamkeit auch bewusst lenken, z.B. auf...
  - …einen anderen Gedanken
  - …das, was Sie eigentlich gerade tun wollten, als der Zwangsgedanke dazwischenkam

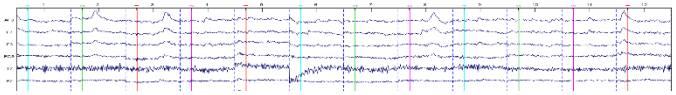
Aufmerksamkeitslenkung

- Statt Gedanken zu unterdrücken, können Sie Ihre Aufmerksamkeit auch bewusst lenken, z.B. auf...
  - …einen anderen Gedanken
  - …das, was Sie eigentlich gerade tun wollten, als der Zwangsgedanke dazwischenkam
- Sie können Gedanken als eine Art »Grundrauschen« betrachten



Aufmerksamkeitslenkung

- Statt Gedanken zu unterdrücken, können Sie Ihre Aufmerksamkeit auch bewusst lenken, z.B. auf...
  - …einen anderen Gedanken
  - …das, was Sie eigentlich gerade tun wollten, als der Zwangsgedanke dazwischenkam
- Sie können Gedanken als eine Art »Grundrauschen« betrachten



- Dabei ist es Ihnen überlassen, welchen Geräuschen Sie Gehör schenken wollen und welchen nicht!

Gedanken als Orchester

- Sie sind der Dirigent und entscheiden, wer in Ihrem Gedankenorchester wann, wie viel Gehör bekommt

Gedanken als Orchester

- Sie sind der Dirigent und entscheiden, wer in Ihrem Gedankenorchester wann, wie viel Gehör bekommt
- Welcher Gedanke spielt die erste Geige?

Gedanken als Orchester

- Sie sind der Dirigent und entscheiden, wer in Ihrem Gedankenorchester wann, wie viel Gehör bekommt
- Welcher Gedanke spielt die erste Geige?
- Wer bekommt heute mal ein Solo?

Gedanken als Orchester

- Sie sind der Dirigent und entscheiden, wer in Ihrem Gedankenorchester wann, wie viel Gehör bekommt
- Welcher Gedanke spielt die erste Geige?
- Wer bekommt heute mal ein Solo?
- Wer hat heute mal ganz Pause und setzt aus?

Lernziele

- Gedanken sind oft lenkbar, aber nicht voll kontrollierbar

Lernziele

- Gedanken sind oft lenkbar, aber nicht voll kontrollierbar
- Gedankenunterdrückung funktioniert nicht
  - Im Gegenteil, der Versuch kann negative Gedanken verstärken

Lernziele

- Gedanken sind oft lenkbar, aber nicht voll kontrollierbar
- Gedankenunterdrückung funktioniert nicht
  - Im Gegenteil, der Versuch kann negative Gedanken verstärken
- Versuchen Sie sich von Ihren Zwangsgedanken zu distanzieren
  - Es ist „nur ein Gedanke“ und ungleich Wahrheit

Lernziele

- Gedanken sind oft lenkbar, aber nicht voll kontrollierbar
- Gedankenunterdrückung funktioniert nicht
  - Im Gegenteil, der Versuch kann negative Gedanken verstärken
- Versuchen Sie sich von Ihren Zwangsgedanken zu distanzieren
  - Es ist „nur ein Gedanke“ und ungleich Wahrheit
- Gedanken sind keine Tatsachen!

Lernziele

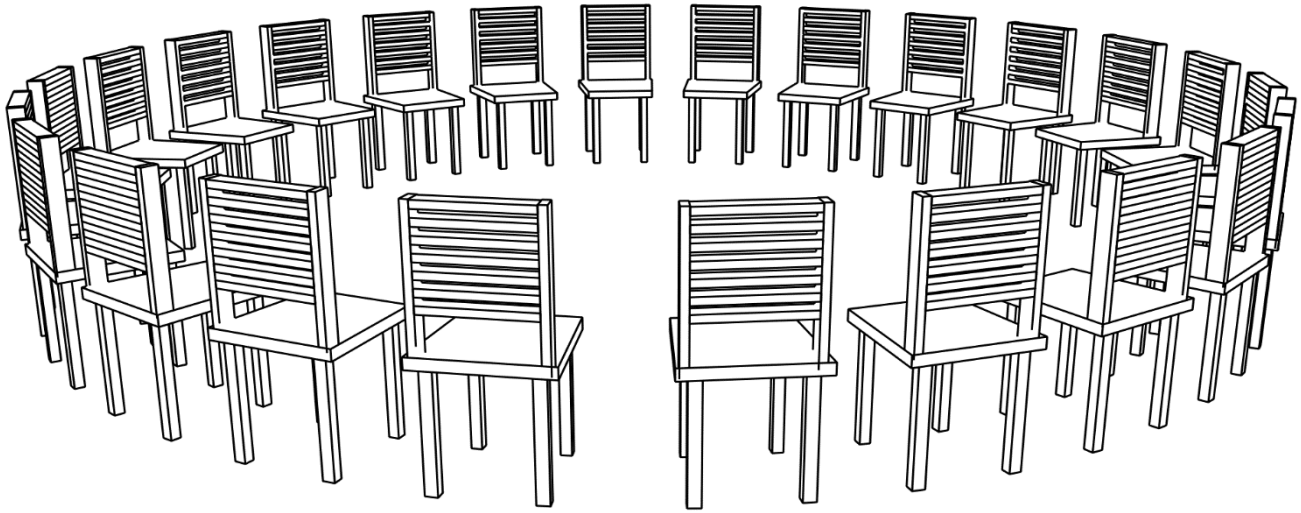
- Gedanken sind oft lenkbar, aber nicht voll kontrollierbar
- Gedankenunterdrückung funktioniert nicht
  - Im Gegenteil, der Versuch kann negative Gedanken verstärken
- Versuchen Sie sich von Ihren Zwangsgedanken zu distanzieren
  - Es ist „nur ein Gedanke“ und ungleich Wahrheit
- Gedanken sind keine Tatsachen!
- Nehmen Sie Zwangsgedanken wahr, benennen Sie sie und lassen Sie sie vorbeiziehen

Lernziele

- Gedanken sind oft lenkbar, aber nicht voll kontrollierbar
- Gedankenunterdrückung funktioniert nicht
  - Im Gegenteil, der Versuch kann negative Gedanken verstärken
- Versuchen Sie sich von Ihren Zwangsgedanken zu distanzieren
  - Es ist „nur ein Gedanke“ und ungleich Wahrheit
- Gedanken sind keine Tatsachen!
- Nehmen Sie Zwangsgedanken wahr, benennen Sie sie und lassen Sie sie vorbeiziehen
- Suchen Sie sich hilfreiche Sätze, die die Distanzierung leichter machen

Abschlussrunde

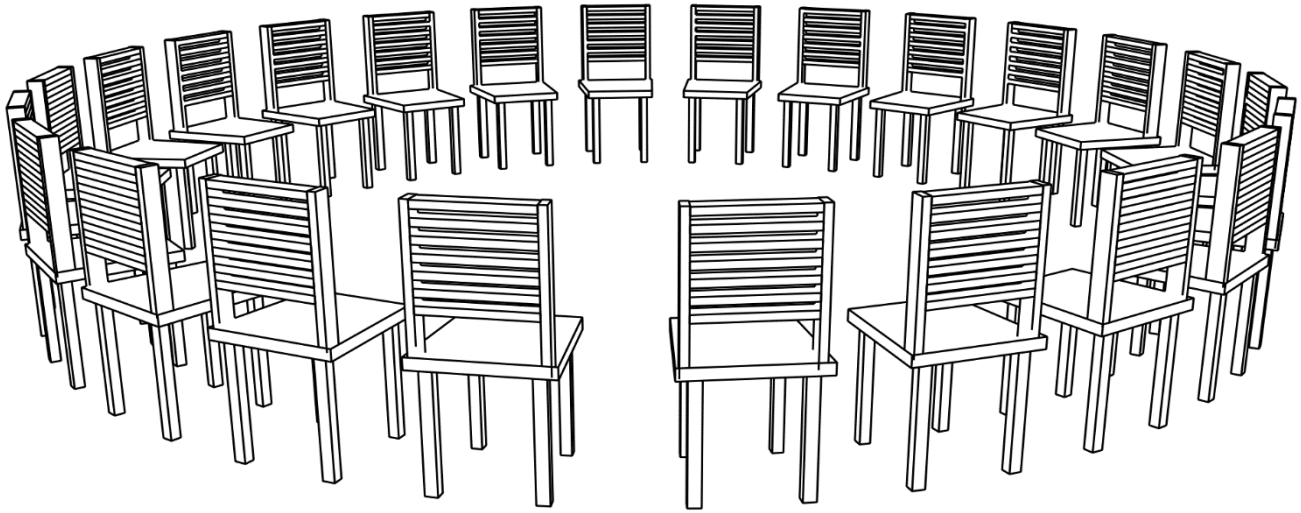
Was nehme ich heute mit?

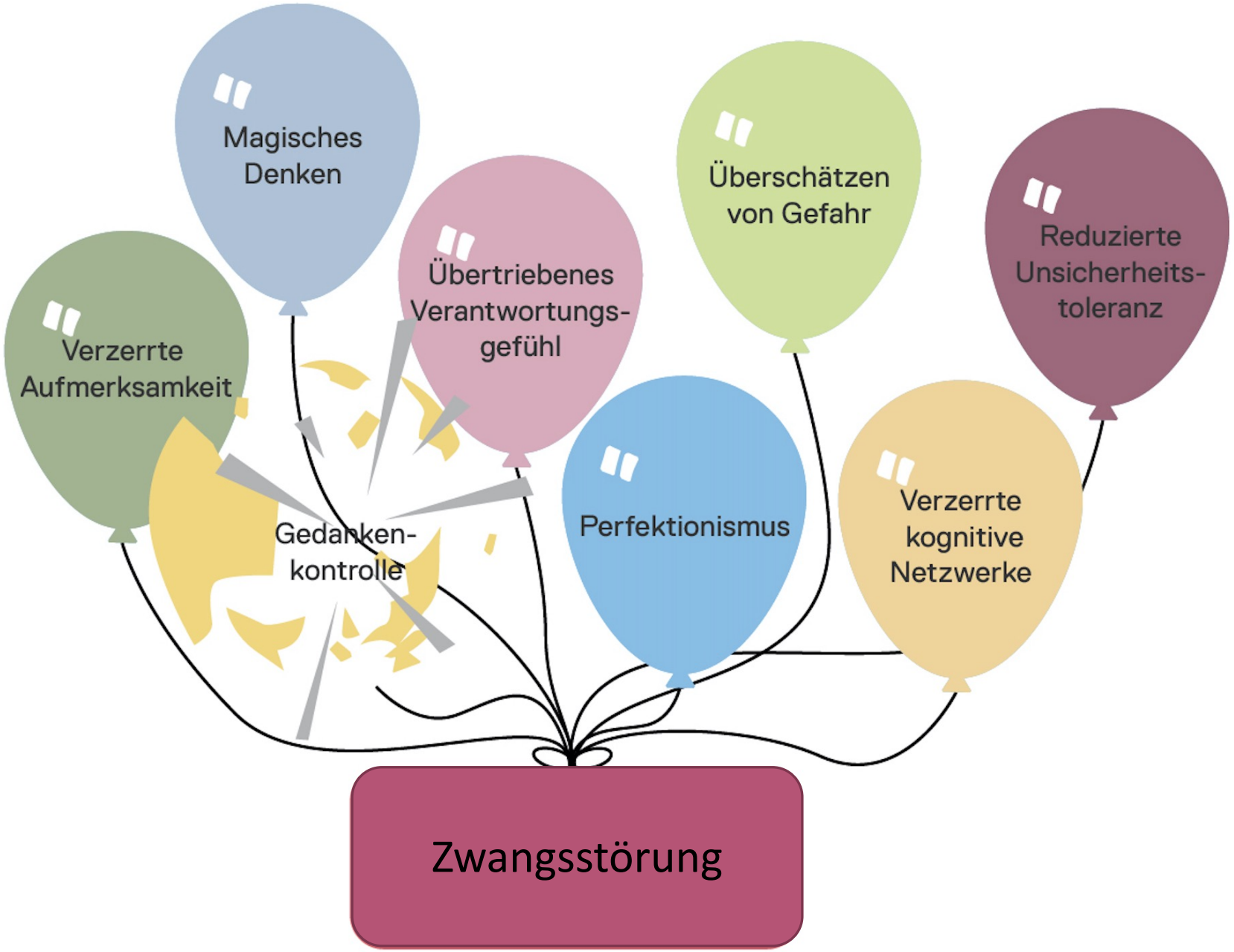


Abschlussrunde

Was nehme ich heute mit?

Worauf möchte ich in der nächsten Woche achten?




Magisches Denken
Überschätzen von Gefahr
Reduzierte Unsicherheits-toleranz
Übertriebenes Verantwortungs-gefühl
Verzerrte Aufmerksamkeit
Perfektionismus
Verzerrte kognitive Netzwerke
Gedanken-kontrolle
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**
marauder	Openclipart	Old Rowing	CC	Steuerrad
GDJ	clipartx	Bright Idea	CC	Idee
designerpoint	pixabay	Afrikanischer Elefant	CC	Afrikanischer Elefant

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**
Marek www.boox.mx	Pexels	A Brown Dog Peeking Behind the Pink Wall while Showing It's Sharp Teeth	CC	Hund
rgesthuizen	openclipart	Analouge	CC	Telefon

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
GDJ	openclipart	Falling apart	CC	Kopf
javier ruiz77	flickr	Storm	PP	Sturm
ryan melaugh	flickr	IMG_1331	PP	Wasser
skeeze	pixabay	palais garnier	CC	Theater

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**
Chris Waits	Flickr	CLouds	PP	Wolken
Niklas_kobi	Openclipa rt	EEGall	CC	EEG
4997826	pixabay	Klassische Musik-Orchester – Chor	CC	Orchester
photofree.ga	openclipar t	Circle of Chairs 2nd perspective	CC	Stuhlkreis