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

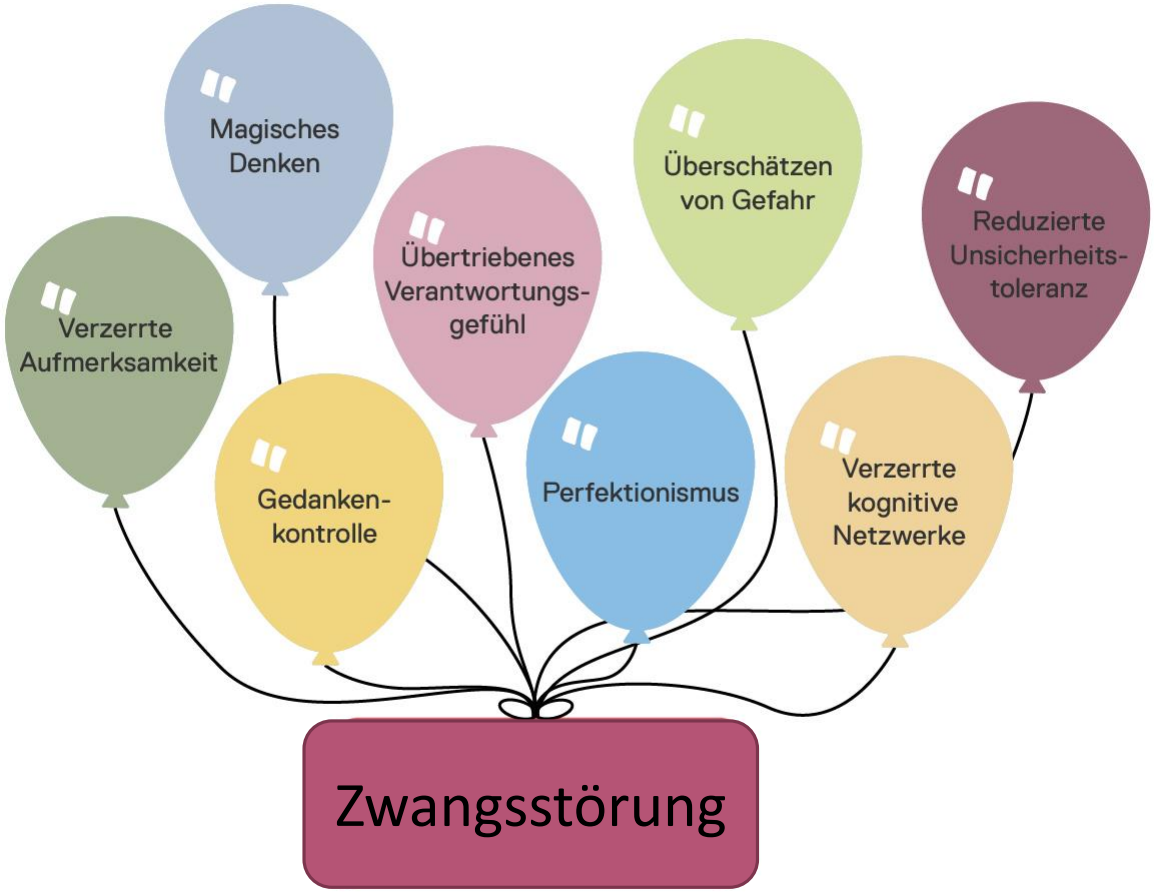
Nachbereitung

Welche Nachbereitung haben Sie gemacht?

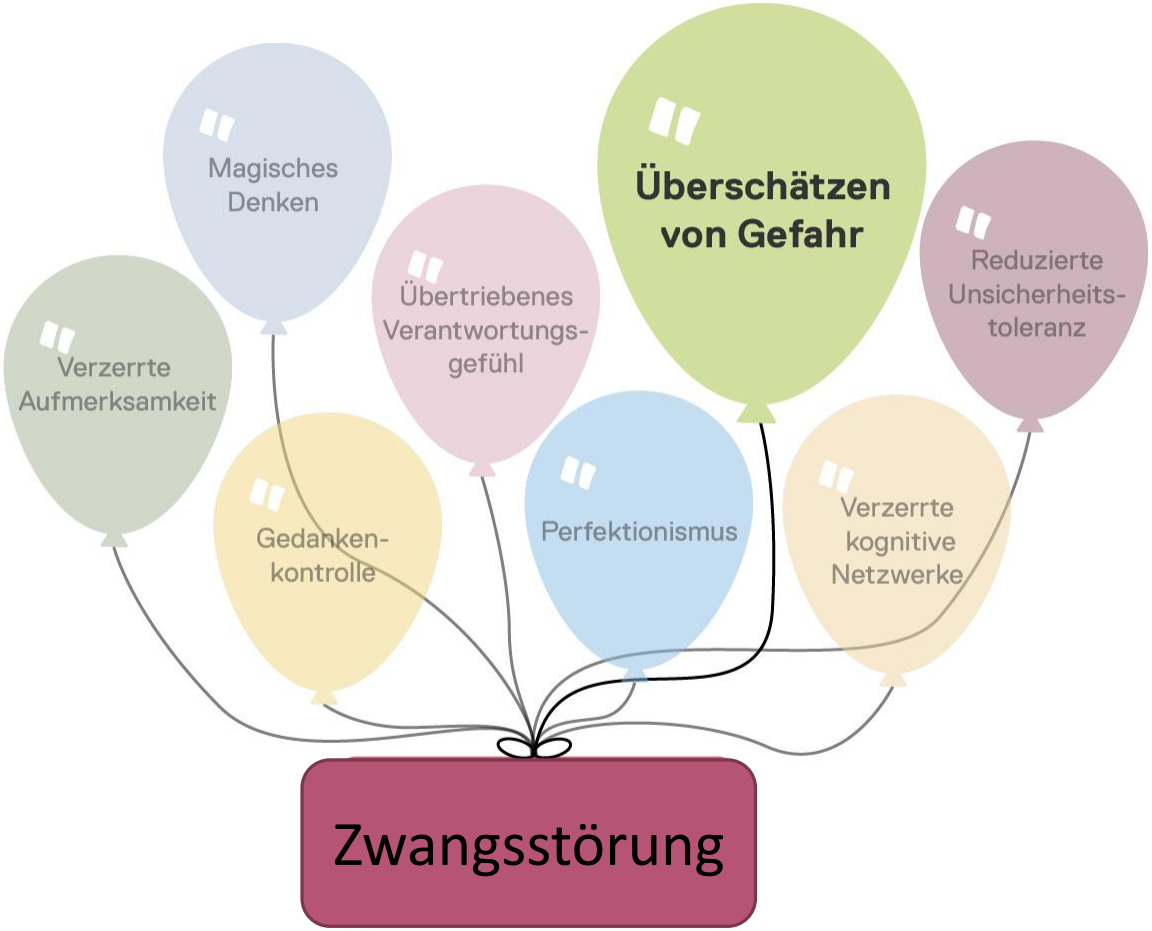
An welchem Punkt kamen Probleme auf?

Was hat besonders gut funktioniert?

Denkverzerrungen bei Zwangsstörungen



Modul 6: Überschätzen von Gefahr



Überschätzen von Gefahr

Wie wahrscheinlich schätzen Sie die Ansteckungsgefahr bei sexuellem Kontakt mit einer HIV-positiven Person ein?

Überschätzen von Gefahr

Wie wahrscheinlich schätzen Sie die Ansteckungsgefahr bei sexuellem Kontakt mit einer HIV-positiven Person ein?

- Die Wahrscheinlichkeit ist kleiner als 1%!

Überschätzen von Gefahr

Wie wahrscheinlich schätzen Sie die Ansteckungsgefahr bei sexuellem Kontakt mit einer HIV-positiven Person ein?

- Die Wahrscheinlichkeit ist kleiner als 1%!
- Menschen überschätzen häufig die Wahrscheinlichkeit von Gefahren

Überschätzen von Gefahr

Wie wahrscheinlich schätzen Sie die Ansteckungsgefahr bei sexuellem Kontakt mit einer HIV-positiven Person ein?

- Die Wahrscheinlichkeit ist kleiner als 1%!
- Menschen überschätzen häufig die Wahrscheinlichkeit von Gefahren
- Bei Menschen mit Zwangsstörung ist dies oft ein grundlegendes Muster

Überschätzen von Gefahr

Wie wahrscheinlich schätzen Sie die Ansteckungsgefahr bei sexuellem Kontakt mit einer HIV-positiven Person ein?

- Die Wahrscheinlichkeit ist kleiner als 1%!
- Menschen überschätzen häufig die Wahrscheinlichkeit von Gefahren
- Bei Menschen mit Zwangsstörung ist dies oft ein grundlegendes Muster
  - Z.B. scheuen sich einige Menschen mit Zwangsstörung auf einer HIV Station eine Türklinke zu berühren

Überschätzen von Gefahr

Wie wahrscheinlich schätzen Sie die Ansteckungsgefahr bei sexuellem Kontakt mit einer HIV-positiven Person ein?

- Die Wahrscheinlichkeit ist kleiner als 1%!
- Menschen überschätzen häufig die Wahrscheinlichkeit von Gefahren
- Bei Menschen mit Zwangsstörung ist dies oft ein grundlegendes Muster
  - Z.B. scheuen sich einige Menschen mit Zwangsstörung auf einer HIV Station eine Türklinke zu berühren
- Einer der Gründe für Fehleinschätzungen:
  fehlende oder **zu wenig Informationen**

Überschätzen von Gefahr

- **Beispiel Fehlinformationen:** Einige Eltern überschätzen die Wahrscheinlichkeit von Gefahren, um ihre Kinder zur Vorsicht zu erziehen, z.B.

Überschätzen von Gefahr

- **Beispiel Fehlinformationen:** Einige Eltern überschätzen die Wahrscheinlichkeit von Gefahren, um ihre Kinder zur Vorsicht zu erziehen, z.B.
  - Entführung durch fremde Personen

Überschätzen von Gefahr

- **Beispiel Fehlinformationen:** Einige Eltern überschätzen die Wahrscheinlichkeit von Gefahren, um ihre Kinder zur Vorsicht zu erziehen, z.B.
  - Entführung durch fremde Personen
  - Brandgefahr, wenn Lampen nicht ausgestellt werden

Überschätzen von Gefahr

- **Beispiel Fehlinformationen:** Einige Eltern überschätzen die Wahrscheinlichkeit von Gefahren, um ihre Kinder zur Vorsicht zu erziehen, z.B.
  - Entführung durch fremde Personen
  - Brandgefahr, wenn Lampen nicht ausgestellt werden

→ Dies kann erhöhte Ängste bei Kindern begünstigen

Überschätzen von Gefahr

- **Beispiel Fehlinformationen:** Einige Eltern überschätzen die Wahrscheinlichkeit von Gefahren, um ihre Kinder zur Vorsicht zu erziehen, z.B.
  - Entführung durch fremde Personen
  - Brandgefahr, wenn Lampen nicht ausgestellt werden

→ Dies kann erhöhte Ängste bei Kindern begünstigen

- Weitere Gründe für Fehleinschätzungen…

(Unrealistischer) Optimismus

Tritt vielfach in der Menschheit auf

(Unrealistischer) Optimismus

Tritt vielfach in der Menschheit auf

Raucht jemand von Ihnen? Oder hat jemand von Ihnen mal geraucht?

(Unrealistischer) Optimismus

Tritt vielfach in der Menschheit auf

Raucht jemand von Ihnen? Oder hat jemand von Ihnen mal geraucht?

Wie hoch glauben Sie ist das Risiko als Raucher an Lungenkrebs zu erkranken?

(Unrealistischer) Optimismus

Tritt vielfach in der Menschheit auf

Raucht jemand von Ihnen? Oder hat jemand von Ihnen mal geraucht?

Wie hoch glauben Sie ist das Risiko als Raucher an Lungenkrebs zu erkranken?

Wie hoch schätzen Sie Ihr persönliches Risiko ein?

(Unrealistischer) Optimismus

Tritt vielfach in der Menschheit auf

Raucht jemand von Ihnen? Oder hat jemand von Ihnen mal geraucht?

Wie hoch glauben Sie ist das Risiko als Raucher an Lungenkrebs zu erkranken?

Wie hoch schätzen Sie Ihr persönliches Risiko ein?

- Studien haben gezeigt, dass viele Raucher ihr persönliches Risiko an Lungenkrebs zu erkranken (im Vergleich zu anderen Rauchern) als geringer einschätzen

Unrealistischer Pessimismus

- Menschen ohne Zwangsstörung zeigen diesen unrealistischen Optimismus oft in vielen Themenbereichen

Unrealistischer Pessimismus

- Menschen ohne Zwangsstörung zeigen diesen unrealistischen Optimismus oft in vielen Themenbereichen
  - Z.B. generelles Erkrankungsrisiko

Unrealistischer Pessimismus

- Menschen ohne Zwangsstörung zeigen diesen unrealistischen Optimismus oft in vielen Themenbereichen
  - Z.B. generelles Erkrankungsrisiko
- Menschen mit Zwangsstörung hingegen leiden oft unter **unrealistischem Pessimismus**

Unrealistischer Pessimismus

- Menschen ohne Zwangsstörung zeigen diesen unrealistischen Optimismus oft in vielen Themenbereichen
  - Z.B. generelles Erkrankungsrisiko
- Menschen mit Zwangsstörung hingegen leiden oft unter **unrealistischem Pessimismus**

→ Sie schätzen ihr persönliches Risiko als größer ein

Unrealistischer Pessimismus

- Menschen ohne Zwangsstörung zeigen diesen unrealistischen Optimismus oft in vielen Themenbereichen
  - Z.B. generelles Erkrankungsrisiko
- Menschen mit Zwangsstörung hingegen leiden oft unter **unrealistischem Pessimismus**

→ Sie schätzen ihr persönliches Risiko als größer ein

Negative Zukunftssicht

- Von einem negativen Ereignis wird auf zukünftige Ereignisse geschlossen:

Negative Zukunftssicht

- Von einem negativen Ereignis wird auf zukünftige Ereignisse geschlossen:

„Einmal ist keinmal - das passiert mir nicht nochmal“

Negative Zukunftssicht

- Von einem negativen Ereignis wird auf zukünftige Ereignisse geschlossen:

„Einmal ist keinmal - das passiert mir nicht nochmal“

vs.

„Ein Unglück kommt selten allein - was einmal passiert ist, wird immer wieder passieren“

Negative Zukunftssicht

- Von einem negativen Ereignis wird auf zukünftige Ereignisse geschlossen:

„Einmal ist keinmal - das passiert mir nicht nochmal“

vs.

„Ein Unglück kommt selten allein - was einmal passiert ist, wird immer wieder passieren“

- Es werden also falsche bzw. überzogene Schlüsse gezogen

Negative Zukunftssicht

- Von einem negativen Ereignis wird auf zukünftige Ereignisse geschlossen:

„Einmal ist keinmal - das passiert mir nicht nochmal“

vs.

„Ein Unglück kommt selten allein - was einmal passiert ist, wird immer wieder passieren“

- Es werden also falsche bzw. überzogene Schlüsse gezogen
- Das kann Vermeidungsverhalten begünstigen

Negative Zukunftssicht

- Von einem negativen Ereignis wird auf zukünftige Ereignisse geschlossen:

„Einmal ist keinmal - das passiert mir nicht nochmal“

vs.

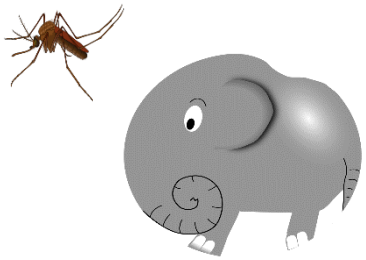
„Ein Unglück kommt selten allein - was einmal passiert ist, wird immer wieder passieren“

- Es werden also falsche bzw. überzogene Schlüsse gezogen
- Das kann Vermeidungsverhalten begünstigen

Kennen Sie das?

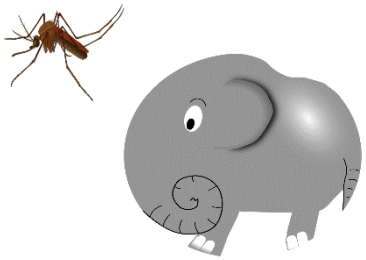
Schlimm, schlimmer, am schlimmsten

- Verselbstständigungen von Befürchtungen: **Katastrophisieren**



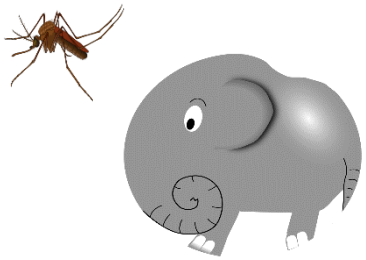
Schlimm, schlimmer, am schlimmsten

- Verselbstständigungen von Befürchtungen: **Katastrophisieren**
  - Menschen mit Zwangsstörung malen sich die Konsequenzen negativer Ereignisse meist düsterer aus als Gesunde



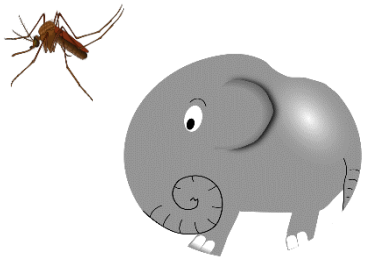
Schlimm, schlimmer, am schlimmsten

- Verselbstständigungen von Befürchtungen: **Katastrophisieren**
  - Menschen mit Zwangsstörung malen sich die Konsequenzen negativer Ereignisse meist düsterer aus als Gesunde
    - Sie denken die Befürchtungen nicht „zu Ende"



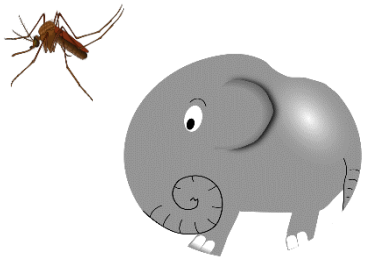
Schlimm, schlimmer, am schlimmsten

- Verselbstständigungen von Befürchtungen: **Katastrophisieren**
  - Menschen mit Zwangsstörung malen sich die Konsequenzen negativer Ereignisse meist düsterer aus als Gesunde
    - Sie denken die Befürchtungen nicht „zu Ende"
    - Fürchten immer das Schlimmste



Schlimm, schlimmer, am schlimmsten

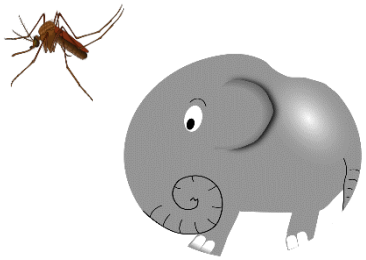
- Verselbstständigungen von Befürchtungen: **Katastrophisieren**
  - Menschen mit Zwangsstörung malen sich die Konsequenzen negativer Ereignisse meist düsterer aus als Gesunde
    - Sie denken die Befürchtungen nicht „zu Ende"
    - Fürchten immer das Schlimmste
    - Führen bereits beim ersten Aufkommen von Angst und Unruhe Zwangsrituale durch



Schlimm, schlimmer, am schlimmsten

- Verselbstständigungen von Befürchtungen: **Katastrophisieren**
  - Menschen mit Zwangsstörung malen sich die Konsequenzen negativer Ereignisse meist düsterer aus als Gesunde
    - Sie denken die Befürchtungen nicht „zu Ende"
    - Fürchten immer das Schlimmste
    - Führen bereits beim ersten Aufkommen von Angst und Unruhe Zwangsrituale durch

Kennen Sie das?



Was können Sie tun?

- Denken Sie Ihre Befürchtungen einmal bis zum Ende

Was können Sie tun?

- Denken Sie Ihre Befürchtungen einmal bis zum Ende
- Durchdenken Sie die Konsequenzen Ihrer größten Sorge, z.B.

Was können Sie tun?

- Denken Sie Ihre Befürchtungen einmal bis zum Ende
- Durchdenken Sie die Konsequenzen Ihrer größten Sorge, z.B.
  - Auf der Arbeit einen Fehler zu begehen

Was können Sie tun?

- Denken Sie Ihre Befürchtungen einmal bis zum Ende
- Durchdenken Sie die Konsequenzen Ihrer größten Sorge, z.B.
  - Auf der Arbeit einen Fehler zu begehen
  - Sich mit Keimen anzustecken

Was können Sie tun?

- Denken Sie Ihre Befürchtungen einmal bis zum Ende
- Durchdenken Sie die Konsequenzen Ihrer größten Sorge, z.B.
  - Auf der Arbeit einen Fehler zu begehen
  - Sich mit Keimen anzustecken
- Viele Befürchtungen erscheinen bei Lichte betrachtet nicht so verheerend wie zunächst angenommen

Übung: Machen Sie sich schlau!

Betrachten Sie möglichst immer alle Aspekte Ihrer Befürchtungen

Übung: Machen Sie sich schlau!

Betrachten Sie möglichst immer alle Aspekte Ihrer Befürchtungen

- Nicht nur auf die negativen Konsequenzen fokussieren

Übung: Machen Sie sich schlau!

Betrachten Sie möglichst immer alle Aspekte Ihrer Befürchtungen

- Nicht nur auf die negativen Konsequenzen fokussieren
- Sondern auch beruhigende Fakten berücksichtigen

Übung: Machen Sie sich schlau!

- Holen Sie sich entsprechende Informationen ein

Übung: Machen Sie sich schlau!

- Holen Sie sich entsprechende Informationen ein
- Schlagen Sie in seriösen Quellen nach, welche Faktoren gegen Ihre Befürchtung sprechen

Übung: Machen Sie sich schlau!

- Holen Sie sich entsprechende Informationen ein
- Schlagen Sie in seriösen Quellen nach, welche Faktoren gegen Ihre Befürchtung sprechen
- Informieren Sie sich nicht nur über den worst-case, sondern auch über positive Ausgänge einer Situation

Übung: Machen Sie sich schlau!

- Holen Sie sich entsprechende Informationen ein
- Schlagen Sie in seriösen Quellen nach, welche Faktoren gegen Ihre Befürchtung sprechen
- Informieren Sie sich nicht nur über den worst-case, sondern auch über positive Ausgänge einer Situation
- Wenn Sie eine Wahrscheinlichkeit für ein Ereignis finden, beachten Sie auch die Gegenwahrscheinlichkeit

Übung: Machen Sie sich schlau!

Zwangsbefürchtung	Geschätzte Wahrscheinlichkeit?	Neue Information, Rechercheergebnis	Alternative Gedanken und Gegenwahrscheinlichkeit
• Sich mit HIV anzustecken			

Übung: Machen Sie sich schlau!

Zwangsbefürchtung	Geschätzte Wahrscheinlichkeit?	Neue Information, Rechercheergebnis	Alternative Gedanken und Gegenwahrscheinlichkeit
• Sich mit HIV anzustecken	• Viele Menschen sterben an HIV – es muss also sehr wahrscheinlich sein, daran zu erkranken und dann auch zu sterben • Vielleicht 30 %		

Übung: Machen Sie sich schlau!

Zwangsbefürchtung	Geschätzte Wahrscheinlichkeit?	Neue Information, Rechercheergebnis	Alternative Gedanken und Gegenwahrscheinlichkeit
• Sich mit HIV anzustecken	• Viele Menschen sterben an HIV – es muss also sehr wahrscheinlich sein, daran zu erkranken und dann auch zu sterben • Vielleicht 30 %	• Die große Mehrheit der Menschen erkrankt nicht an HIV • Lebenszeitprävalenz < 1%	

Übung: Machen Sie sich schlau!

Zwangsbefürchtung	Geschätzte Wahrscheinlichkeit?	Neue Information, Rechercheergebnis	Alternative Gedanken und Gegenwahrscheinlichkeit
• Sich mit HIV anzustecken	• Viele Menschen sterben an HIV – es muss also sehr wahrscheinlich sein, daran zu erkranken und dann auch zu sterben • Vielleicht 30 %	• Die große Mehrheit der Menschen erkrankt nicht an HIV • Lebenszeitprävalenz < 1%	• Die Wahrscheinlichkeit nicht zu erkranken beträgt über 99% • Die Sterblichkeitsraten bei HIV sinken jedes Jahr • Es gibt keinen Hinweis dafür, dass ich krank sein könnte

Übung: Machen Sie sich schlau!

Zwangsbefürchtung	Geschätzte Wahrscheinlichkeit?	Neue Information, Rechercheergebnis	Alternative Gedanken und Gegenwahrscheinlichkeit
• Sich mit HIV anzustecken	• Viele Menschen sterben an HIV – es muss also sehr wahrscheinlich sein, daran zu erkranken und dann auch zu sterben • Vielleicht 30 %	• Die große Mehrheit der Menschen erkrankt nicht an HIV • Lebenszeitprävalenz < 1%	• Die Wahrscheinlichkeit nicht zu erkranken beträgt über 99% • Die Sterblichkeitsraten bei HIV sinken jedes Jahr • Es gibt keinen Hinweis dafür, dass ich krank sein könnte
Eigene Beispiele ?			

Wahrscheinlichkeit berechnen

Häufig überschätzen Zwangserkrankte die Wahrscheinlichkeit für das Eintreten von negativen Ereignissen

Wahrscheinlichkeit berechnen

Häufig überschätzen Zwangserkrankte die Wahrscheinlichkeit für das Eintreten von negativen Ereignissen

Übung:

Schätzen Sie die Wahrscheinlichkeit, dass morgen in Ihre Wohnung eingebrochen wird

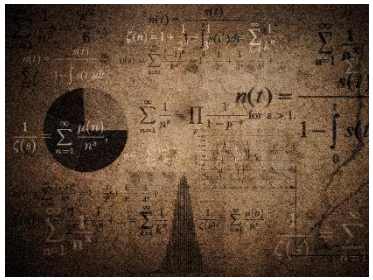
Wahrscheinlichkeit berechnen

Häufig überschätzen Zwangserkrankte die Wahrscheinlichkeit für das Eintreten von negativen Ereignissen

Übung:

Schätzen Sie die Wahrscheinlichkeit, dass morgen in Ihre Wohnung eingebrochen wird

Was meinen Sie, wie wahrscheinlich ist das?



Falsche Einschätzung

- Viele Betroffene mit Kontrollzwängen schätzen dies viel zu hoch, z.B. mit 20%, ein

Falsche Einschätzung

- Viele Betroffene mit Kontrollzwängen schätzen dies viel zu hoch, z.B. mit 20%, ein
- Tatsächliche Wahrscheinlichkeit kann statistisch annähernd bestimmt werden

Falsche Einschätzung

- Viele Betroffene mit Kontrollzwängen schätzen dies viel zu hoch, z.B. mit 20%, ein
- Tatsächliche Wahrscheinlichkeit kann statistisch annähernd bestimmt werden
  - Einzelwahrscheinlichkeiten für die notwendigen Vorbedingungen des Ereignisses verknüpfen

Falsche Einschätzung

- Viele Betroffene mit Kontrollzwängen schätzen dies viel zu hoch, z.B. mit 20%, ein
- Tatsächliche Wahrscheinlichkeit kann statistisch annähernd bestimmt werden
  - Einzelwahrscheinlichkeiten für die notwendigen Vorbedingungen des Ereignisses verknüpfen
  - Durch Multiplikation

Beispiel

Für wie wahrscheinlich halten Sie es …	Jeweilige Wahrscheinlichkeit
… dass jemals versucht wird in eine Wohnung einzubrechen (hoch angesetzt)?	??
… dass die Tür offen steht und niemand zu Hause ist (hoch angesetzt)?	??
… dass ein Einbrecher Ihre Gegend gerade morgen aufsucht (hoch angesetzt)?	??
… dass ausgerechnet Ihr Haus/Ihre Wohnung aufgesucht wird (hoch angesetzt)?	??

Beispiel

Für wie wahrscheinlich halten Sie es …	Jeweilige Wahrscheinlichkeit
… dass jemals versucht wird in eine Wohnung einzubrechen (hoch angesetzt)?	**10 %**
… dass die Tür offen steht und niemand zu Hause ist (hoch angesetzt)?	??
… dass ein Einbrecher Ihre Gegend gerade morgen aufsucht (hoch angesetzt)?	??
… dass ausgerechnet Ihr Haus/Ihre Wohnung aufgesucht wird (hoch angesetzt)?	??

Beispiel

Für wie wahrscheinlich halten Sie es …	Jeweilige Wahrscheinlichkeit
… dass jemals versucht wird in eine Wohnung einzubrechen (hoch angesetzt)?	10 %
… dass die Tür offen steht und niemand zu Hause ist (hoch angesetzt)?	??
… dass ein Einbrecher Ihre Gegend gerade morgen aufsucht (hoch angesetzt)?	??
… dass ausgerechnet Ihr Haus/Ihre Wohnung aufgesucht wird (hoch angesetzt)?	??

Beispiel

Für wie wahrscheinlich halten Sie es …	Jeweilige Wahrscheinlichkeit
… dass jemals versucht wird in eine Wohnung einzubrechen (hoch angesetzt)?	10 %
… dass die Tür offen steht und niemand zu Hause ist (hoch angesetzt)?	**20 %**
… dass ein Einbrecher Ihre Gegend gerade morgen aufsucht (hoch angesetzt)?	??
… dass ausgerechnet Ihr Haus/Ihre Wohnung aufgesucht wird (hoch angesetzt)?	??

Beispiel

Für wie wahrscheinlich halten Sie es …	Jeweilige Wahrscheinlichkeit
… dass jemals versucht wird in eine Wohnung einzubrechen (hoch angesetzt)?	10 %
… dass die Tür offen steht und niemand zu Hause ist (hoch angesetzt)?	20 %
… dass ein Einbrecher Ihre Gegend gerade morgen aufsucht (hoch angesetzt)?	??
… dass ausgerechnet Ihr Haus/Ihre Wohnung aufgesucht wird (hoch angesetzt)?	??

Beispiel

Für wie wahrscheinlich halten Sie es …	Jeweilige Wahrscheinlichkeit
… dass jemals versucht wird in eine Wohnung einzubrechen (hoch angesetzt)?	10 %
… dass die Tür offen steht und niemand zu Hause ist (hoch angesetzt)?	20 %
… dass ein Einbrecher Ihre Gegend gerade morgen aufsucht (hoch angesetzt)?	**20 %**
… dass ausgerechnet Ihr Haus/Ihre Wohnung aufgesucht wird (hoch angesetzt)?	??

Beispiel

Für wie wahrscheinlich halten Sie es …	Jeweilige Wahrscheinlichkeit
… dass jemals versucht wird in eine Wohnung einzubrechen (hoch angesetzt)?	10 %
… dass die Tür offen steht und niemand zu Hause ist (hoch angesetzt)?	20 %
… dass ein Einbrecher Ihre Gegend gerade morgen aufsucht (hoch angesetzt)?	20 %
… dass ausgerechnet Ihr Haus/Ihre Wohnung aufgesucht wird (hoch angesetzt)?	??

Beispiel

Für wie wahrscheinlich halten Sie es …	Jeweilige Wahrscheinlichkeit
… dass jemals versucht wird in eine Wohnung einzubrechen (hoch angesetzt)?	10 %
… dass die Tür offen steht und niemand zu Hause ist (hoch angesetzt)?	20 %
… dass ein Einbrecher Ihre Gegend gerade morgen aufsucht (hoch angesetzt)?	20 %
… dass ausgerechnet Ihr Haus/Ihre Wohnung aufgesucht wird (hoch angesetzt)?	**40 %**

Beispiel

Für wie wahrscheinlich halten Sie es …	Jeweilige Wahrscheinlichkeit
… dass jemals versucht wird in eine Wohnung einzubrechen (hoch angesetzt)?	10 %
… dass die Tür offen steht und niemand zu Hause ist (hoch angesetzt)?	20 %
… dass ein Einbrecher Ihre Gegend gerade morgen aufsucht (hoch angesetzt)?	20 %
… dass ausgerechnet Ihr Haus/Ihre Wohnung aufgesucht wird (hoch angesetzt)?	40 %
Durch Multiplikation der Einzelwahrscheinlichkeiten …	**??**

Beispiel

Für wie wahrscheinlich halten Sie es …	Jeweilige Wahrscheinlichkeit
… dass jemals versucht wird in eine Wohnung einzubrechen (hoch angesetzt)?	10 %
… dass die Tür offen steht und niemand zu Hause ist (hoch angesetzt)?	20 %
… dass ein Einbrecher Ihre Gegend gerade morgen aufsucht (hoch angesetzt)?	20 %
… dass ausgerechnet Ihr Haus/Ihre Wohnung aufgesucht wird (hoch angesetzt)?	40 %
Durch Multiplikation der Einzelwahrscheinlichkeiten …	(0,1[10 %] × 0,2 [20 %] × 0,2 [20 %] x 0,4 [40 %]) = **0,0016!**

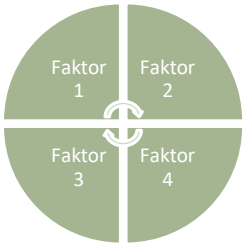
Beispiel

Für wie wahrscheinlich halten Sie es …	Jeweilige Wahrscheinlichkeit
… dass jemals versucht wird in eine Wohnung einzubrechen (hoch angesetzt)?	10 %
… dass die Tür offen steht und niemand zu Hause ist (hoch angesetzt)?	20 %
… dass ein Einbrecher Ihre Gegend gerade morgen aufsucht (hoch angesetzt)?	20 %
… dass ausgerechnet Ihr Haus/Ihre Wohnung aufgesucht wird (hoch angesetzt)?	40 %
Durch Multiplikation der Einzelwahrscheinlichkeiten …	(0,1[10 %] × 0,2 [20 %] × 0,2 [20 %] x 0,4 [40 %]) = **0,0016!**

- Also bei sehr hohen Einschätzungen beträgt die Wahrscheinlichkeit nur **0,16 %**

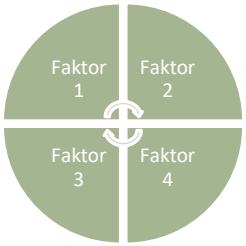
Überschätzung erkennen und berücksichtigen

- Befragen Sie doch einmal vertraute Personen und vergleichen Sie das mit Ihrer eigenen Einschätzung



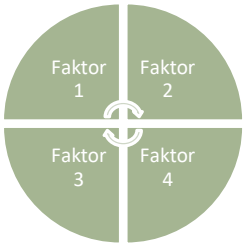
Überschätzung erkennen und berücksichtigen

- Befragen Sie doch einmal vertraute Personen und vergleichen Sie das mit Ihrer eigenen Einschätzung
- Bedenken Sie immer, dass Sie eventuell dazu neigen, die Wahrscheinlichkeit für ein negatives Ereignis viel zu hoch einzuschätzen



Überschätzung erkennen und berücksichtigen

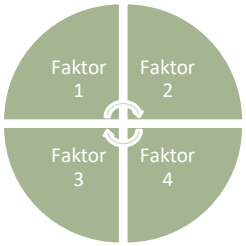
- Befragen Sie doch einmal vertraute Personen und vergleichen Sie das mit Ihrer eigenen Einschätzung
- Bedenken Sie immer, dass Sie eventuell dazu neigen, die Wahrscheinlichkeit für ein negatives Ereignis viel zu hoch einzuschätzen
- Berücksichtigen Sie, dass viele einzelne Faktoren gleichzeitig zusammentreffen müssen, damit ihre schlimmste Befürchtung eintreten würde



Überschätzung erkennen und berücksichtigen

- Befragen Sie doch einmal vertraute Personen und vergleichen Sie das mit Ihrer eigenen Einschätzung
- Bedenken Sie immer, dass Sie eventuell dazu neigen, die Wahrscheinlichkeit für ein negatives Ereignis viel zu hoch einzuschätzen
- Berücksichtigen Sie, dass viele einzelne Faktoren gleichzeitig zusammentreffen müssen, damit ihre schlimmste Befürchtung eintreten würde

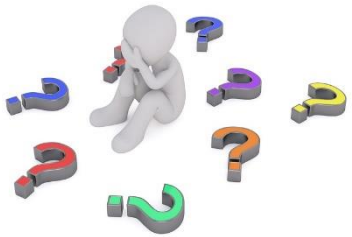
→ Dies ist in der Regel sehr, sehr unwahrscheinlich



Exkurs: Grübeln

Grübeln

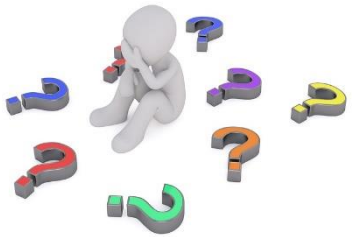
Viele Menschen mit Depressionen aber auch mit Zwangsstörung berichten über endloses „Grübeln“, „Brüten“, oder „sich Sorgen machen“



Grübeln

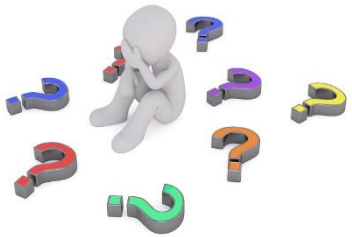
Viele Menschen mit Depressionen aber auch mit Zwangsstörung berichten über endloses „Grübeln“, „Brüten“, oder „sich Sorgen machen“

Kennen Sie Grübeleien?



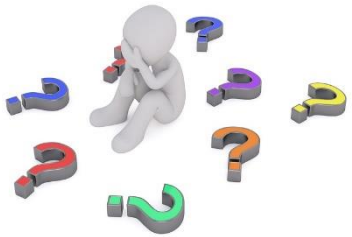
Hilft Ihnen Grübeln dabei…

- … Probleme zu lösen?



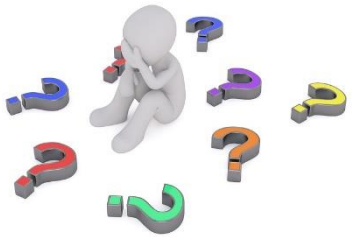
Hilft Ihnen Grübeln dabei…

- … Probleme zu lösen?
- … Probleme in der Zukunft zu vermeiden?



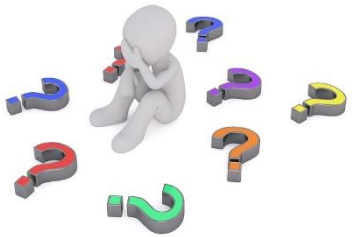
Hilft Ihnen Grübeln dabei…

- … Probleme zu lösen?
- … Probleme in der Zukunft zu vermeiden?
- … Dinge in Ihrem Bewusstsein zu ordnen?



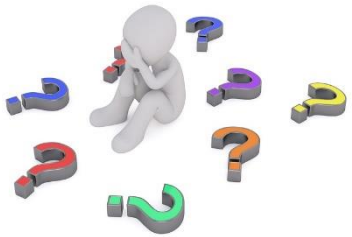
Hilft Ihnen Grübeln dabei…

- … Probleme zu lösen?
- … Probleme in der Zukunft zu vermeiden?
- … Dinge in Ihrem Bewusstsein zu ordnen?
- … sich von Problemen abzulenken?



Grübeln ist keine Hilfe!

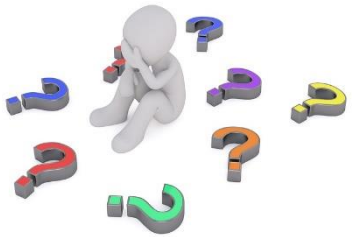
Was unterscheidet das Grübeln vom Nachdenken (z.B. über Probleme)?



Grübeln ist keine Hilfe!

Was unterscheidet das Grübeln vom Nachdenken (z.B. über Probleme)?

Was ist beim Grübeln anders als beim Pläneschmieden?



Besonderheiten des Grübelns

1. **Inhaltlich**

Grübeln über …

Besonderheiten des Grübelns

1. **Inhaltlich**

Grübeln über …

- … das „Warum?“ (z.B. Gründe für Erkrankung)

Besonderheiten des Grübelns

1. **Inhaltlich**

Grübeln über …

- … das „Warum?“ (z.B. Gründe für Erkrankung)
- … vergangene, bereits eingetretene Ereignisse

Besonderheiten des Grübelns

1. **Inhaltlich**

Grübeln über …

- … das „Warum?“ (z.B. Gründe für Erkrankung)
- … vergangene, bereits eingetretene Ereignisse
- … das Grübeln

Besonderheiten des Grübelns

2. Art und Weise

Beim Grübeln …

Besonderheiten des Grübelns

2. Art und Weise

Beim Grübeln …

- … ist es schwer ein Ende zu finden, wir drehen uns im Kreis (sich ausbreitende „Endlosschleifen“)

Besonderheiten des Grübelns

2. Art und Weise

Beim Grübeln …

- … ist es schwer ein Ende zu finden, wir drehen uns im Kreis (sich ausbreitende „Endlosschleifen“)
- … besteht die Gefahr der „Betriebsblindheit“

Besonderheiten des Grübelns

2. Art und Weise

Beim Grübeln …

Besonderheiten des Grübelns

2. Art und Weise

Beim Grübeln …

- … gibt es selten eine „Lösung“ (Unterschied zum Probleme lösen)

Besonderheiten des Grübelns

2. Art und Weise

Beim Grübeln …

- … gibt es selten eine „Lösung“ (Unterschied zum Probleme lösen)
- … folgt selten eine Handlung (Unterschied zum Pläneschmieden)

Besonderheiten des Grübelns

2. Art und Weise

Beim Grübeln …

- … gibt es selten eine „Lösung“ (Unterschied zum Probleme lösen)
- … folgt selten eine Handlung (Unterschied zum Pläneschmieden)
- … ist das Denken oft abstrakt, allgemein und unkonkret

Körperübung

1. Aufstehen

Körperübung

1. Aufstehen
2. Linken Arm rechtsherum drehen

Körperübung

1. Aufstehen
2. Linken Arm rechtsherum drehen
3. Rechten Arm linksherum drehen

Körperübung

1. Aufstehen
2. Linken Arm rechtsherum drehen
3. Rechten Arm linksherum drehen
4. Ein Bein anheben

Körperübung

1. Aufstehen
2. Linken Arm rechtsherum drehen
3. Rechten Arm linksherum drehen
4. Ein Bein anheben
5. Bein kreisen

Körperübung

1. Aufstehen
2. Linken Arm rechtsherum drehen
3. Rechten Arm linksherum drehen
4. Ein Bein anheben
5. Bein kreisen

Können Sie dabei weiter grübeln?

Lernziele

- Menschen mit Zwangsstörung überschätzen oft die Wahrscheinlichkeit von Gefahren oder schlimmen Ereignissen

Lernziele

- Menschen mit Zwangsstörung überschätzen oft die Wahrscheinlichkeit von Gefahren oder schlimmen Ereignissen
- Gründe können ungenügende Informationen sein, holen Sie daher ausreichende und seriöse Informationen ein

Lernziele

- Menschen mit Zwangsstörung überschätzen oft die Wahrscheinlichkeit von Gefahren oder schlimmen Ereignissen
- Gründe können ungenügende Informationen sein, holen Sie daher ausreichende und seriöse Informationen ein
- Informieren Sie sich nicht nur über den worst-case, sondern auch über positive Ausgänge einer Situation

Lernziele

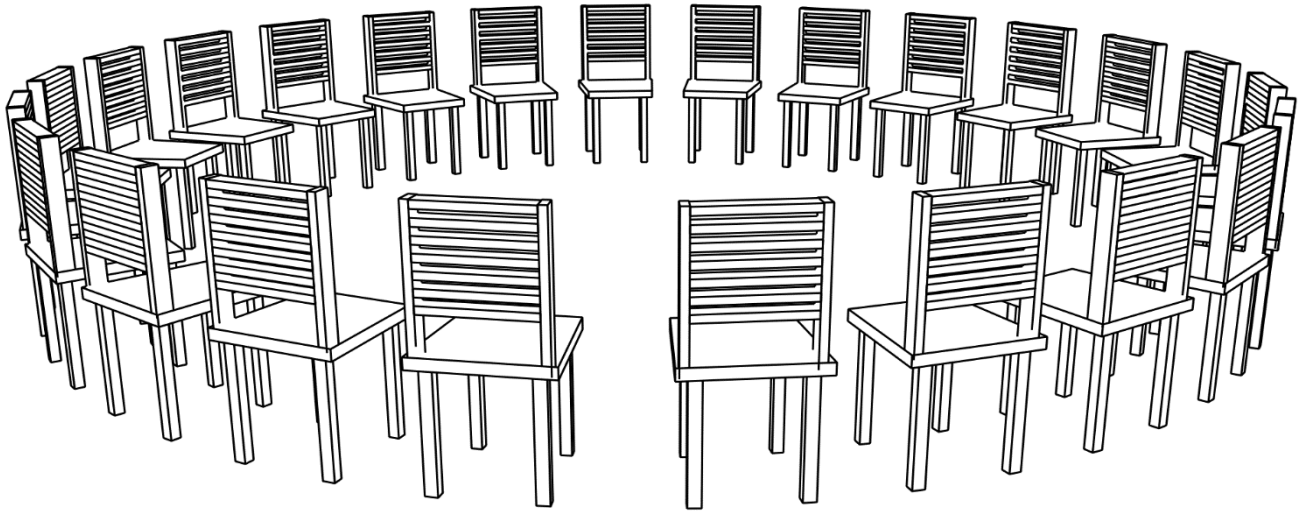
- Menschen mit Zwangsstörung überschätzen oft die Wahrscheinlichkeit von Gefahren oder schlimmen Ereignissen
- Gründe können ungenügende Informationen sein, holen Sie daher ausreichende und seriöse Informationen ein
- Informieren Sie sich nicht nur über den worst-case, sondern auch über positive Ausgänge einer Situation
- Durchdenken Sie die Konsequenzen Ihrer Sorge bis zum Ende

Lernziele

- Menschen mit Zwangsstörung überschätzen oft die Wahrscheinlichkeit von Gefahren oder schlimmen Ereignissen
- Gründe können ungenügende Informationen sein, holen Sie daher ausreichende und seriöse Informationen ein
- Informieren Sie sich nicht nur über den worst-case, sondern auch über positive Ausgänge einer Situation
- Durchdenken Sie die Konsequenzen Ihrer Sorge bis zum Ende
- Grübeln ist nicht dasselbe wie Nachdenken. Überlegen Sie sich eine Strategie, die Sie anwenden möchten, wenn Sie grübeln

Abschlussrunde

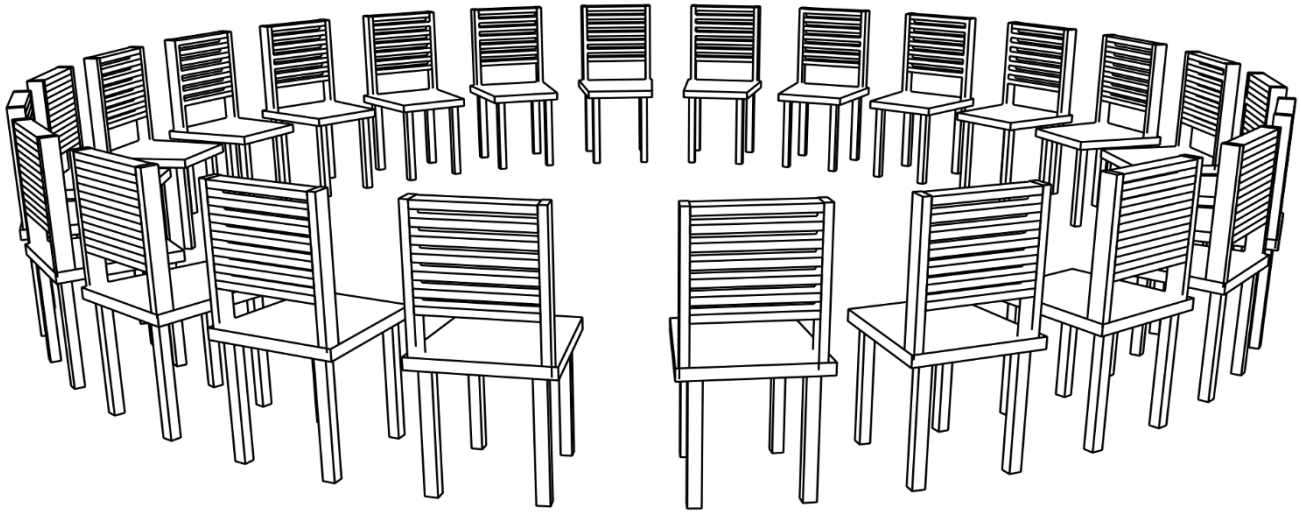
Was nehme ich heute mit?

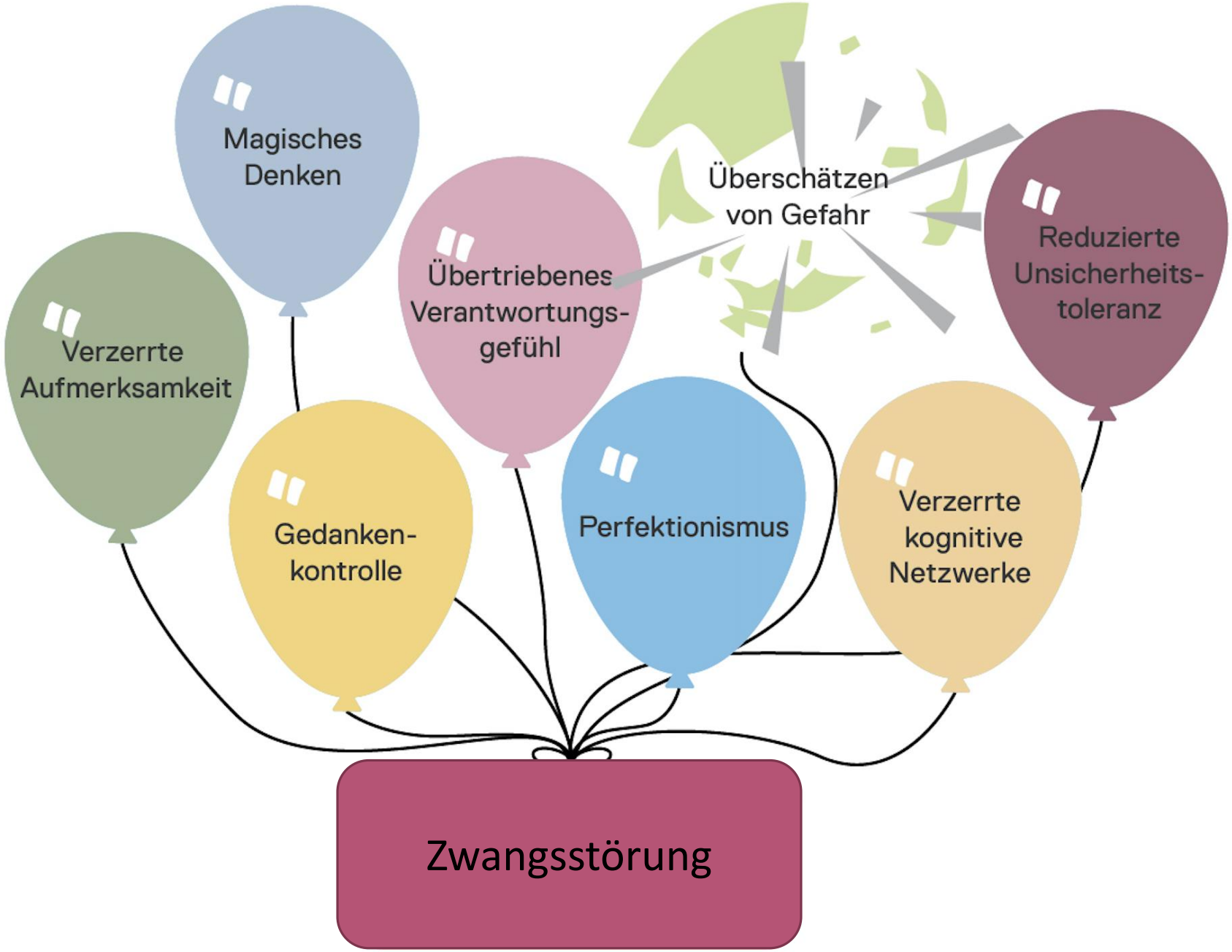


Abschlussrunde

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**
OpenClipart-Vectors	Openclipa rt	Verkehrszeichen	CC	Verkehrszeichen 1
Clker-Free-Vector-Images	pixabay	Vorsicht	CC	Verkehrszeichen 2
Urban Explorer Hamburg	flickr	Raucherkneipe	PP	Raucherkneipe
Christopher Lau	AG Neuropsy-chologie	Weinglas	PP	Weinglas

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**
Manuela	openclipart	mosquito	CC	Mücke
palomaironique	openclipart	elephant – funny little Cartoon	CC	Elefant
S. Bhaskara Rao	flickr	Sunrise India	PP	Sonnenaufgang
ProSmile	pixabay	Bücher	CC	Bücher

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**
mohamed_hassan	pixabay	Comicfigur	CC	Eibrecher
Tom Brown	Flickr	Mathematics	PP	Formeln
3dman_eu	pixabay	Fragezeichen	CC	Nachdenken
Dergeorge	pixabay	Sorgen	CC	Sorgen

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**
Free-Photos	pixabay	Spirale	CC	Spirale 1
glyndwrgirl	pixabay	Spirograph	CC	Spirale 2
photofree.ga	openclipart	Circle of Chairs 2nd perspective	CC	Stuhlkreis