

## Einführung

▶ 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:
  - Sie werden **Denkverzerrungen** genannt
  - Sie können zur Entstehung und Aufrechterhaltung von psychischen Störungen beitragen
  - Das Z-MKT beschäftigt sich mit den Denkverzerrungen, die bei Zwangsstörungen bedeutsam sind

## Denkverzerrungen bei Zwang



## Gruppenregeln

- ▶ Bitte kommen Sie pünktlich, damit wir gemeinsam beginnen können.
- ▶ Teilnehmer und Therapeuten verpflichten sich über persönlich geäußerte Informationen Stillschweigen gegenüber Außenstehenden zu bewahren: Alles was in der Gruppe besprochen wird, bleibt auch in der Gruppe!
- ▶ Jeder hat das Recht zu reden oder zu schweigen. Jeder kann also selbst bestimmen, was, wie viel und wann er erzählen möchte.
- ▶ Bitte gehen Sie respektvoll miteinander um und respektieren Sie andere Meinungen.
- ▶ Wenn Sie Kritik üben wollen, beziehen Sie sich auf die Sache/das Verhalten, nicht auf den Menschen.
- ▶ Bitte hören Sie zu und lassen Sie Andere ausreden.
- ▶ Bitte sprechen Sie möglichst in der Ich-Form (»ich« statt »man«).
- ▶ Scheuen Sie sich nicht Fehler zu machen. Im Z-MKT sind Fehler willkommen, denn aus Fehlern lernen wir.
- ▶ Wer aufgrund einer anderen Verpflichtung das Training nicht besuchen kann oder es früher verlassen muss, teilt dies bitte vor der Sitzung den Therapeuten mit.
- ▶ In Fällen von Krisen oder bei offenen Fragen melden Sie sich bitte bei den Therapeuten nach der Sitzung.