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

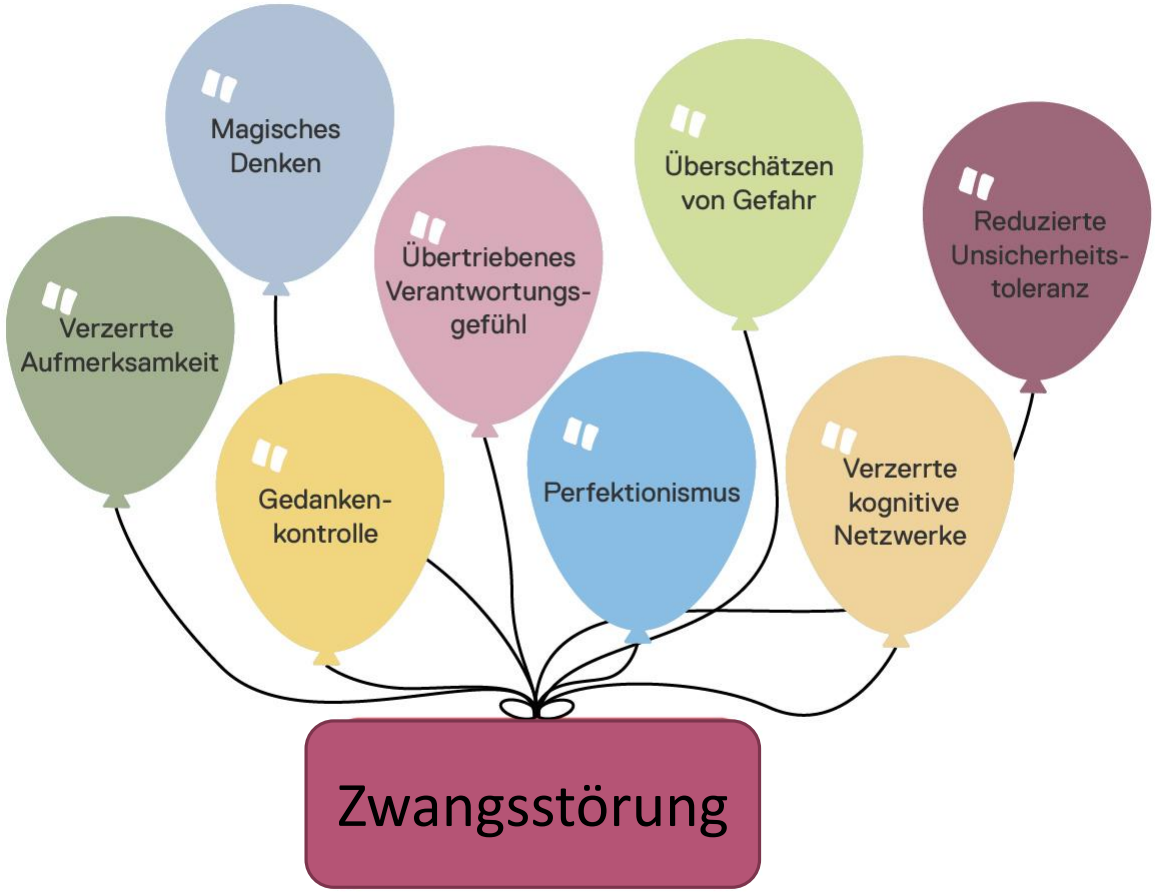
Nachbereitung

Welche Nachbereitung haben Sie gemacht?

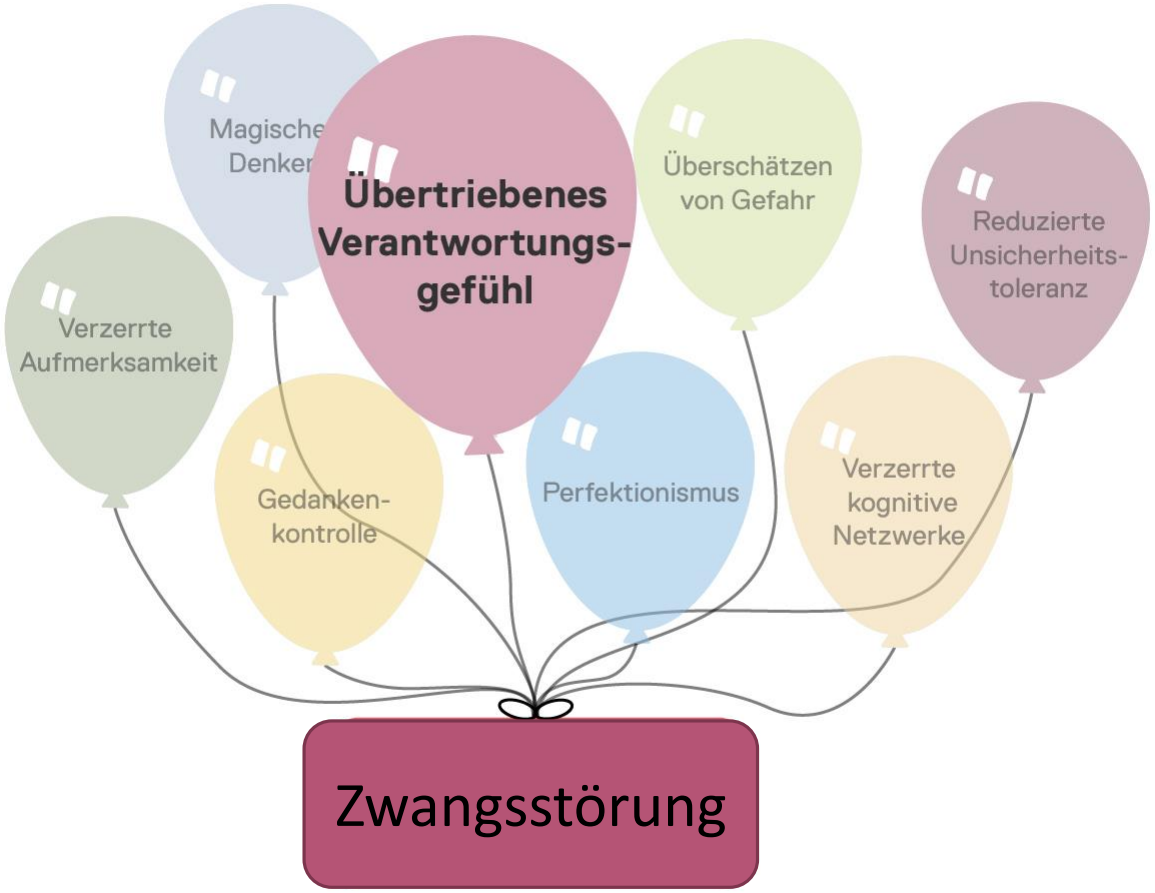
An welchem Punkt kamen Probleme auf?

Was hat besonders gut funktioniert?

Denkverzerrungen bei Zwangsstörungen



Modul 7: Übertriebenes Verantwortungsgefühl



Übertriebenes Verantwortungsgefühl

Bei vielen Menschen mit Zwangsstörung ist das Verantwortungsgefühl deutlich übersteigert.

Übertriebenes Verantwortungsgefühl

Bei vielen Menschen mit Zwangsstörung ist das Verantwortungsgefühl deutlich übersteigert.

Kennen Sie das, dass Sie sich schnell für alles verantwortlich und schuldig fühlen?

Übertriebenes Verantwortungsgefühl

- Negative Ereignisse, die außerhalb des eigenen Einflusses stehen, werden der eigenen Person zugeschrieben

Übertriebenes Verantwortungsgefühl

- Negative Ereignisse, die außerhalb des eigenen Einflusses stehen, werden der eigenen Person zugeschrieben
  - Z.B. plötzliche Krankheiten im Freundeskreis, Unfälle

Übertriebenes Verantwortungsgefühl

- Negative Ereignisse, die außerhalb des eigenen Einflusses stehen, werden der eigenen Person zugeschrieben
  - Z.B. plötzliche Krankheiten im Freundeskreis, Unfälle
- Etwas nicht verhindert zu haben, wird oft als genauso schlimm empfunden wie Eigenverschulden

Übertriebenes Verantwortungsgefühl

- Negative Ereignisse, die außerhalb des eigenen Einflusses stehen, werden der eigenen Person zugeschrieben
  - Z.B. plötzliche Krankheiten im Freundeskreis, Unfälle
- Etwas nicht verhindert zu haben, wird oft als genauso schlimm empfunden wie Eigenverschulden
- Besonders ausgeprägt in Bezug auf (die eigenen) Kinder, für die man ja tatsächlich eine Verantwortung hat

Übertriebenes Verantwortungsgefühl

- Negative Ereignisse, die außerhalb des eigenen Einflusses stehen, werden der eigenen Person zugeschrieben
  - Z.B. plötzliche Krankheiten im Freundeskreis, Unfälle
- Etwas nicht verhindert zu haben, wird oft als genauso schlimm empfunden wie Eigenverschulden
- Besonders ausgeprägt in Bezug auf (die eigenen) Kinder, für die man ja tatsächlich eine Verantwortung hat

Fallen Ihnen eigene Beispiele ein?

Beispiele

- Das Kind ist beim Spielen hingefallen und hat sich das Knie aufgeschlagen

„Das ist alles meine Schuld, ich hätte aufpassen müssen, dass es nicht hinfällt“

Beispiele

- Das Kind ist beim Spielen hingefallen und hat sich das Knie aufgeschlagen

„Das ist alles meine Schuld, ich hätte aufpassen müssen, dass es nicht hinfällt“

- Der Ehepartner kommt mit einer starken Erkältung früher nach Hause

„Oh nein, ich hätte besser darauf achten müssen, dass alles schön keimfrei ist, wahrscheinlich hat er sich bei mir angesteckt“

Beispiele

- Das Kind ist beim Spielen hingefallen und hat sich das Knie aufgeschlagen

„Das ist alles meine Schuld, ich hätte aufpassen müssen, dass es nicht hinfällt“

- Der Ehepartner kommt mit einer starken Erkältung früher nach Hause

„Oh nein, ich hätte besser darauf achten müssen, dass alles schön keimfrei ist, wahrscheinlich hat er sich bei mir angesteckt“

- Ein Passant rutscht neben Ihnen im Schneematsch aus und bricht sich ein Bein

„Ich hätte besser aufpassen und ihn auffangen müssen“

Mit zweierlei Maß messen

- Menschen mit Zwangsstörung haben oft „**doppelte Standards**“:

Mit zweierlei Maß messen

- Menschen mit Zwangsstörung haben oft „**doppelte Standards**“:
  - Eigene moralische Messlatte wird höher gelegt als für andere

Mit zweierlei Maß messen

- Menschen mit Zwangsstörung haben oft „**doppelte Standards**“:
  - Eigene moralische Messlatte wird höher gelegt als für andere
- Würden Sie Ihrer besten Freundin auch die Schuld geben, wenn sie Ihnen erzählt, dass…

Mit zweierlei Maß messen

- Menschen mit Zwangsstörung haben oft „**doppelte Standards**“:
  - Eigene moralische Messlatte wird höher gelegt als für andere
- Würden Sie Ihrer besten Freundin auch die Schuld geben, wenn sie Ihnen erzählt, dass…
  - …ihr Kind hingefallen ist?

Mit zweierlei Maß messen

- Menschen mit Zwangsstörung haben oft „**doppelte Standards**“:
  - Eigene moralische Messlatte wird höher gelegt als für andere
- Würden Sie Ihrer besten Freundin auch die Schuld geben, wenn sie Ihnen erzählt, dass…
  - …ihr Kind hingefallen ist?
  - …ihr Mann eine Erkältung hat?

Zweierlei Maß – warum?

- Hinterfragen Sie kritisch Ihre Bewertungsmaßstäbe: Gilt für Sie selbst dasselbe wie für andere?

Zweierlei Maß – warum?

- Hinterfragen Sie kritisch Ihre Bewertungsmaßstäbe: Gilt für Sie selbst dasselbe wie für andere?
- Wenn nicht, warum müssen ausgerechnet Sie besonders streng bewertet werden?

Zweierlei Maß – warum?

- Hinterfragen Sie kritisch Ihre Bewertungsmaßstäbe: Gilt für Sie selbst dasselbe wie für andere?
- Wenn nicht, warum müssen ausgerechnet Sie besonders streng bewertet werden?
- Warum haben Sie mehr Verantwortung als andere?

Übung: Perspektivwechsel

Stellen Sie sich vor, Ihr Auto wird aufgebrochen und das Radio geklaut

Übung: Perspektivwechsel

Stellen Sie sich vor, Ihr Auto wird aufgebrochen und das Radio geklaut

Wenn Sie ein übertriebenes Verantwortungsgefühl haben, was geht Ihnen durch den Kopf?

Übung: Perspektivwechsel

Stellen Sie sich vor, Ihr Auto wird aufgebrochen und das Radio geklaut

Wenn Sie ein übertriebenes Verantwortungsgefühl haben, was geht Ihnen durch den Kopf?

Stellen Sie sich nun vor, ein guter Freund erzählt Ihnen, dass man sein Auto aufgebrochen und das Radio geklaut hat

Übung: Perspektivwechsel

Stellen Sie sich vor, Ihr Auto wird aufgebrochen und das Radio geklaut

Wenn Sie ein übertriebenes Verantwortungsgefühl haben, was geht Ihnen durch den Kopf?

Stellen Sie sich nun vor, ein guter Freund erzählt Ihnen, dass man sein Auto aufgebrochen und das Radio geklaut hat

Was sagen Sie ihm?

Seien Sie sich selbst ein Freund

Wie hart und mitleidslos gehen Sie mit sich selbst ins Gericht?

Seien Sie sich selbst ein Freund

Wie hart und mitleidslos gehen Sie mit sich selbst ins Gericht?

Was würden Sie einem Freund in einer vergleichbaren Situation raten?

Seien Sie sich selbst ein Freund

Wie hart und mitleidslos gehen Sie mit sich selbst ins Gericht?

Was würden Sie einem Freund in einer vergleichbaren Situation raten?

- Wahrscheinlich würden Sie ihm Trost spenden

Seien Sie sich selbst ein Freund

Wie hart und mitleidslos gehen Sie mit sich selbst ins Gericht?

Was würden Sie einem Freund in einer vergleichbaren Situation raten?

- Wahrscheinlich würden Sie ihm Trost spenden
- Gründe nennen, die nicht in seiner Verantwortung liegen

Seien Sie sich selbst ein Freund

Wie hart und mitleidslos gehen Sie mit sich selbst ins Gericht?

Was würden Sie einem Freund in einer vergleichbaren Situation raten?

- Wahrscheinlich würden Sie ihm Trost spenden
- Gründe nennen, die nicht in seiner Verantwortung liegen
- Ihm sagen, dass selbst mögliche Fehler oder Missgeschicke verzeihlich sind

Seien Sie sich selbst ein Freund

Wie hart und mitleidslos gehen Sie mit sich selbst ins Gericht?

Was würden Sie einem Freund in einer vergleichbaren Situation raten?

- Wahrscheinlich würden Sie ihm Trost spenden
- Gründe nennen, die nicht in seiner Verantwortung liegen
- Ihm sagen, dass selbst mögliche Fehler oder Missgeschicke verzeihlich sind
- **Probieren Sie sich das zu sagen, was Sie in einer ähnlichen Situation einem guten Freund raten würden**

Ursachenzuschreibung

- Ereignisse haben selten nur eine einzige Ursache

Ursachenzuschreibung

- Ereignisse haben selten nur eine einzige Ursache
- Meist sind mehrere Faktoren am Zustandekommen von Ereignissen oder Situationen beteiligt

Ursachenzuschreibung

- Ereignisse haben selten nur eine einzige Ursache
- Meist sind mehrere Faktoren am Zustandekommen von Ereignissen oder Situationen beteiligt
- Das können die Umstände oder Zufälle sein, auch andere Personen spielen häufig eine wichtige Rolle

Ursachenzuschreibung

- Ereignisse haben selten nur eine einzige Ursache
- Meist sind mehrere Faktoren am Zustandekommen von Ereignissen oder Situationen beteiligt
- Das können die Umstände oder Zufälle sein, auch andere Personen spielen häufig eine wichtige Rolle

Welche Ursachen könnte folgende Situation haben?

Kellner/in als Beispiel

Sie arbeiten seit Mai als Kellner/in in einem Gartenrestaurant und verlieren im Oktober Ihren Job

Kellner/in als Beispiel

Sie arbeiten seit Mai als Kellner/in in einem Gartenrestaurant und verlieren im Oktober Ihren Job

Gründe ...

Kellner/in als Beispiel

Sie arbeiten seit Mai als Kellner/in in einem Gartenrestaurant und verlieren im Oktober Ihren Job

Gründe ...

... selbst?

Kellner/in als Beispiel

Sie arbeiten seit Mai als Kellner/in in einem Gartenrestaurant und verlieren im Oktober Ihren Job

Gründe ...

... selbst?

... andere?

Kellner/in als Beispiel

Sie arbeiten seit Mai als Kellner/in in einem Gartenrestaurant und verlieren im Oktober Ihren Job

Gründe ...

... selbst?

... andere?

... Umstände oder Zufall?

Gründe …

… selbst?

- Bin Anfänger
- Habe mich mal verrechnet
- Habe ein Glas fallengelassen

Gründe …

… selbst?

- Bin Anfänger
- Habe mich mal verrechnet
- Habe ein Glas fallengelassen

… andere?

- Sohn des Chefs sucht Job
- Kollegin ist alleinerziehend

Gründe …

… selbst?

- Bin Anfänger
- Habe mich mal verrechnet
- Habe ein Glas fallengelassen

… andere?

- Sohn des Chefs sucht Job
- Kollegin ist alleinerziehend

… Umstände oder Zufall?

- Saisonende
- Wurde als letzte eingestellt

Gründe …

… selbst?

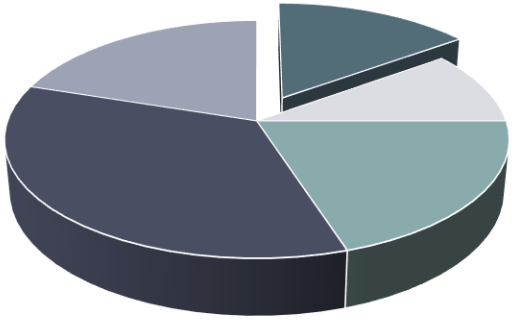
- Bin Anfänger
- Habe mich mal verrechnet
- Habe ein Glas fallengelassen

… andere?

- Sohn des Chefs sucht Job
- Kollegin ist alleinerziehend

… Umstände oder Zufall?

- Saisonende
- Wurde als letzte eingestellt



- Ich
- Kollegin hat Kinder
- Sohn des Chefs sucht Job
- Saisonende
- kurze Betriebszugehörigkeit

Was hat das mit Zwängen zu tun?

- Menschen mit übertriebenem Verantwortungsempfinden

Was hat das mit Zwängen zu tun?

- Menschen mit übertriebenem Verantwortungsempfinden
  - Suchen die Ursachen überwiegend bei sich

Was hat das mit Zwängen zu tun?

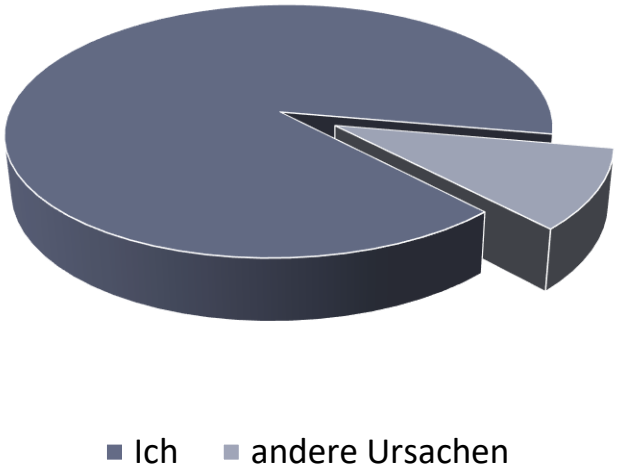
- Menschen mit übertriebenem Verantwortungsempfinden
  - Suchen die Ursachen überwiegend bei sich
  - Bleiben an den eigenen Ursachen „kleben“

Was hat das mit Zwängen zu tun?

- Menschen mit übertriebenem Verantwortungsempfinden
  - Suchen die Ursachen überwiegend bei sich
  - Bleiben an den eigenen Ursachen „kleben“
  - Grübeln über das eigene (angebliche) Fehlverhalten

Was hat das mit Zwängen zu tun?

- Menschen mit übertriebenem Verantwortungsempfinden
  - Suchen die Ursachen überwiegend bei sich
  - Bleiben an den eigenen Ursachen „kleben“
  - Grübeln über das eigene (angebliche) Fehlverhalten
  - Sind außerstande, weitere Ursachen in Betracht zu ziehen



Viele Ursachen = weniger Verantwortung

- Gehen Sie bewusst anders vor. Überlegen Sie mithilfe eines Tortendiagramms:

Viele Ursachen = weniger Verantwortung

- Gehen Sie bewusst anders vor. Überlegen Sie mithilfe eines Tortendiagramms:
  - Welchen Ursachenbeitrag haben andere Personen, Umstände oder Zufälle?

Viele Ursachen = weniger Verantwortung

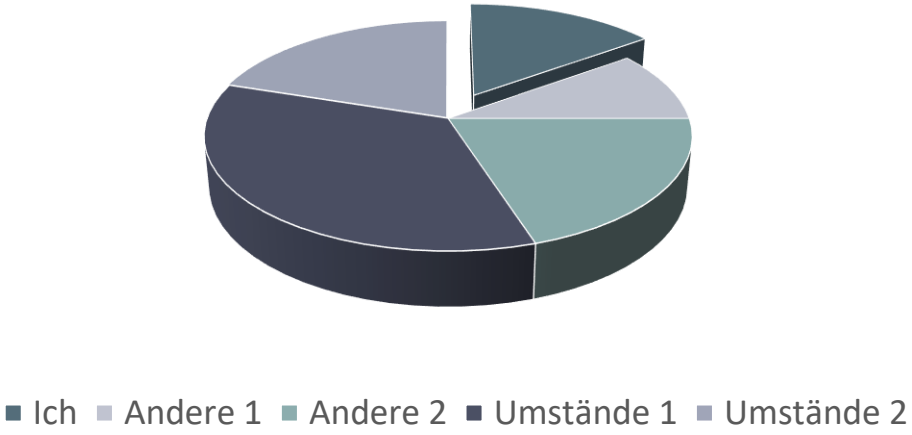
- Gehen Sie bewusst anders vor. Überlegen Sie mithilfe eines Tortendiagramms:
  - Welchen Ursachenbeitrag haben andere Personen, Umstände oder Zufälle?
- Tragen Sie erst danach Ihren Anteil ein

Viele Ursachen = weniger Verantwortung

- Gehen Sie bewusst anders vor. Überlegen Sie mithilfe eines Tortendiagramms:
  - Welchen Ursachenbeitrag haben andere Personen, Umstände oder Zufälle?
- Tragen Sie erst danach Ihren Anteil ein
- Sie werden sehen, dass sich der eigene Einfluss deutlich relativiert

Viele Ursachen = weniger Verantwortung

- Gehen Sie bewusst anders vor. Überlegen Sie mithilfe eines Tortendiagramms:
  - Welchen Ursachenbeitrag haben andere Personen, Umstände oder Zufälle?
- Tragen Sie erst danach Ihren Anteil ein
- Sie werden sehen, dass sich der eigene Einfluss deutlich relativiert



Viele Ursachen = weniger Verantwortung

Überlegen Sie sich immer eine ausgewogene Erklärung, die *mehrere* Ursachenquellen einbezieht (Mischung: Andere, Umstände, Selbst). Beispiel Kellnerjob:

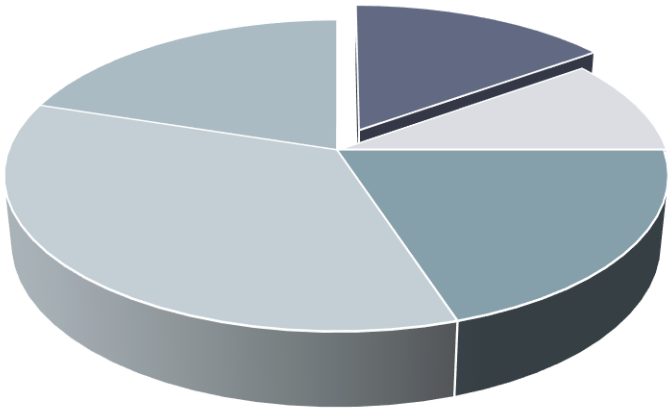
Viele Ursachen = weniger Verantwortung

Überlegen Sie sich immer eine ausgewogene Erklärung, die *mehrere* Ursachenquellen einbezieht (Mischung: Andere, Umstände, Selbst). Beispiel Kellnerjob:

„Es war in Stoßzeiten stressig und wir waren zu wenig Personal für die Anzahl der Tische. Das hat mich als Anfänger überfordert, so dass ich mich mal verrechnet habe oder mir etwas runterfiel. Als die Saison zu Ende war, musste der Chef Leute entlassen und ich war die Letzte, die eingestellt wurde. Außerdem sucht der Sohn des Chefs einen Job. Meine Kollegin zu entlassen, wäre noch blöder gewesen, weil sie alleinerziehend ist.“

Übung: geteilte Verantwortung

Fällt Ihnen ein persönliches Beispiel ein, wo es Ihnen schwer fiel, die verschiedenen Anteile der Verantwortung zu sehen?



Übung: geteilte Verantwortung

Sie laden einen Freund mittags in ein Restaurant ein. Abends übergibt sich Ihr Freund

Übung: geteilte Verantwortung

Sie laden einen Freund mittags in ein Restaurant ein. Abends übergibt sich Ihr Freund

Was fallen Ihnen bei genauerer Betrachtung für Ursachen ein, die für das Unglück Ihres Freundes verantwortlich sind?

Übung: geteilte Verantwortung

Sie laden einen Freund mittags in ein Restaurant ein. Abends übergibt sich Ihr Freund

Was fallen Ihnen bei genauerer Betrachtung für Ursachen ein, die für das Unglück Ihres Freundes verantwortlich sind?

Denken Sie daran Andere, die Umstände und Zufälle zu berücksichtigen

Übung: geteilte Verantwortung

Gründe dafür, dass Ihr Freund sich übergeben musste?

... andere?

Übung: geteilte Verantwortung

Gründe dafür, dass Ihr Freund sich übergeben musste?

... andere?

... Umstände oder Zufall?

Übung: geteilte Verantwortung

Gründe dafür, dass Ihr Freund sich übergeben musste?

... andere?

... Umstände oder Zufall?

... selbst?

Übung: geteilte Verantwortung

Gründe dafür, dass Ihr Freund sich übergeben musste?

... andere?

... Umstände oder Zufall?

... selbst?

Wie könnte hier eine ausgewogene Erklärung für das Beispiel aussehen?

Beispiel ausgewogene Erklärung

„Es war zwar meine Idee in dieses Restaurant zu gehen, aber ich war schon häufiger dort und nie ist etwas passiert. Mein Freund war damit einverstanden, weder er noch ich hätte wissen können, dass mit dem Essen etwas nicht stimmt. Falls das Mittagessen wirklich der Auslöser war, dann trägt vor allem das Restaurant die Verantwortung. Es kann aber auch sein, dass er einen Virus bekommen hat, der gar nicht mit dem Essen im Zusammenhang steht. Möglicherweise hat er abends auch noch etwas anderes gegessen, welches die Übelkeit hervorgerufen haben könnte.“

Konsequenzen einseitiger Erklärungen

Was glauben Sie, wozu führen einseitige Erklärungen für das Zustandekommen von Situationen?

Konsequenzen einseitiger Erklärungen

Was glauben Sie, wozu führen einseitige Erklärungen für das Zustandekommen von Situationen?

Was machen einseitige Erklärungen mit der Stimmung?

Konsequenzen einseitiger Erklärungen

Was glauben Sie, wozu führen einseitige Erklärungen für das Zustandekommen von Situationen?

Was machen einseitige Erklärungen mit der Stimmung?

- Einseitige Erklärungen, vor allem wenn sich diese auf die eigene Person beziehen, führen …

Konsequenzen einseitiger Erklärungen

Was glauben Sie, wozu führen einseitige Erklärungen für das Zustandekommen von Situationen?

Was machen einseitige Erklärungen mit der Stimmung?

- Einseitige Erklärungen, vor allem wenn sich diese auf die eigene Person beziehen, führen …
  - …kurzfristig zu einer schlechten Stimmung

Konsequenzen einseitiger Erklärungen

Was glauben Sie, wozu führen einseitige Erklärungen für das Zustandekommen von Situationen?

Was machen einseitige Erklärungen mit der Stimmung?

- Einseitige Erklärungen, vor allem wenn sich diese auf die eigene Person beziehen, führen …
  - …kurzfristig zu einer schlechten Stimmung
  - …langfristig z.T. zu einem niedrigeren Selbstwert (siehe Modul 4 für einen Exkurs zum Thema Selbstwert)

Konsequenzen einseitiger Erklärungen

Was glauben Sie, wozu führen einseitige Erklärungen für das Zustandekommen von Situationen?

Was machen einseitige Erklärungen mit der Stimmung?

- Einseitige Erklärungen, vor allem wenn sich diese auf die eigene Person beziehen, führen …
  - …kurzfristig zu einer schlechten Stimmung
  - …langfristig z.T. zu einem niedrigeren Selbstwert (siehe Modul 4 für einen Exkurs zum Thema Selbstwert)
- Zudem spiegeln einseitige Erklärungen häufig nicht die Komplexität der einzelnen Situationen wider

Konsequenzen einseitiger Erklärungen

Was glauben Sie, wozu führen einseitige Erklärungen für das Zustandekommen von Situationen?

Was machen einseitige Erklärungen mit der Stimmung?

- Einseitige Erklärungen, vor allem wenn sich diese auf die eigene Person beziehen, führen …
  - …kurzfristig zu einer schlechten Stimmung
  - …langfristig z.T. zu einem niedrigeren Selbstwert (siehe Modul 4 für einen Exkurs zum Thema Selbstwert)
- Zudem spiegeln einseitige Erklärungen häufig nicht die Komplexität der einzelnen Situationen wider

  → Selten gibt es wirklich nur eine Erklärung für das Zustandekommen einer Situation

Angemessene Verantwortlichkeit

- Angemessene Verantwortlichkeit bedeutet nicht, gar keine Verantwortung mehr bei sich suchen

Angemessene Verantwortlichkeit

- Angemessene Verantwortlichkeit bedeutet nicht, gar keine Verantwortung mehr bei sich suchen
  - Sondern dies angemessen und fair zu tun

Angemessene Verantwortlichkeit

- Angemessene Verantwortlichkeit bedeutet nicht, gar keine Verantwortung mehr bei sich suchen
  - Sondern dies angemessen und fair zu tun
- Wer sich selbst zu viel Verantwortung zuschreibt, wird ängstlich, übervorsichtig und beginnt Situationen zu meiden

Angemessene Verantwortlichkeit

- Angemessene Verantwortlichkeit bedeutet nicht, gar keine Verantwortung mehr bei sich suchen
  - Sondern dies angemessen und fair zu tun
- Wer sich selbst zu viel Verantwortung zuschreibt, wird ängstlich, übervorsichtig und beginnt Situationen zu meiden
  - Das begünstigt Zwangssymptome

Angemessene Verantwortlichkeit

- Angemessene Verantwortlichkeit bedeutet nicht, gar keine Verantwortung mehr bei sich suchen
  - Sondern dies angemessen und fair zu tun
- Wer sich selbst zu viel Verantwortung zuschreibt, wird ängstlich, übervorsichtig und beginnt Situationen zu meiden
  - Das begünstigt Zwangssymptome
- Häufig kann es auch mit magischem Denken einher gehen (siehe Modul 4)

Angemessene Verantwortlichkeit

- Wenn Sie merken, dass Sie übervorsichtig werden, ein schlechtes Gewissen bekommen oder Selbstvorwürfe erheben:

Angemessene Verantwortlichkeit

- Wenn Sie merken, dass Sie übervorsichtig werden, ein schlechtes Gewissen bekommen oder Selbstvorwürfe erheben:
  - Überdenken Sie, ob Sie wieder einseitig bei sich die Verantwortung sehen und korrigieren Sie das

Angemessene Verantwortlichkeit

- Wenn Sie merken, dass Sie übervorsichtig werden, ein schlechtes Gewissen bekommen oder Selbstvorwürfe erheben:
  - Überdenken Sie, ob Sie wieder einseitig bei sich die Verantwortung sehen und korrigieren Sie das
- Lernen Sie Verantwortung zu übertragen und entreißen Sie Anderen nicht deren Anteil an Verantwortung

Lernziele

- Zwangserkrankte überschätzen die eigene Verantwortung für Ereignisse

Lernziele

- Zwangserkrankte überschätzen die eigene Verantwortung für Ereignisse
- Meist sind mehrere Faktoren am Zustandekommen von Ereignissen oder Situationen beteiligt

Lernziele

- Zwangserkrankte überschätzen die eigene Verantwortung für Ereignisse
- Meist sind mehrere Faktoren am Zustandekommen von Ereignissen oder Situationen beteiligt
- Bedenken Sie immer den Einfluss möglichst aller beteiligten Faktoren (Andere, Umstände/Zufall, Ich)

Lernziele

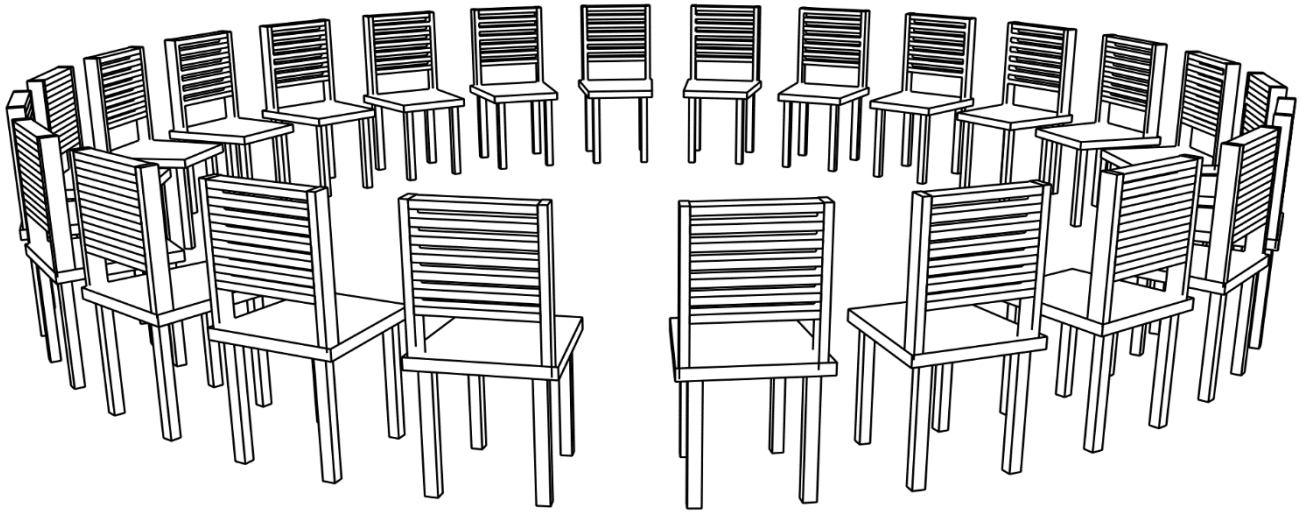
- Zwangserkrankte überschätzen die eigene Verantwortung für Ereignisse
- Meist sind mehrere Faktoren am Zustandekommen von Ereignissen oder Situationen beteiligt
- Bedenken Sie immer den Einfluss möglichst aller beteiligten Faktoren (Andere, Umstände/Zufall, Ich)
- Was würden Sie einem Freund sagen? Seien Sie mit sich nicht strenger als mit anderen!

Lernziele

- Zwangserkrankte überschätzen die eigene Verantwortung für Ereignisse
- Meist sind mehrere Faktoren am Zustandekommen von Ereignissen oder Situationen beteiligt
- Bedenken Sie immer den Einfluss möglichst aller beteiligten Faktoren (Andere, Umstände/Zufall, Ich)
- Was würden Sie einem Freund sagen? Seien Sie mit sich nicht strenger als mit anderen!
- Nehmen Sie anderen keine Verantwortung ab, sondern lassen Sie sie selbst Erfahrungen machen (z.B. Kindern etwas zutrauen)

Abschlussrunde

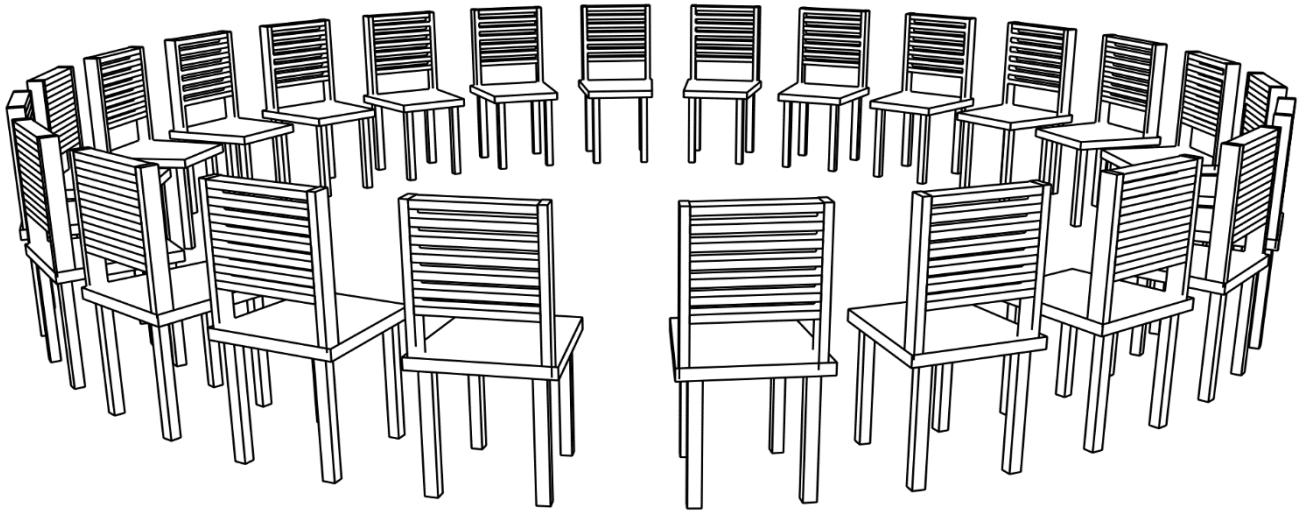
Was nehme ich heute mit?

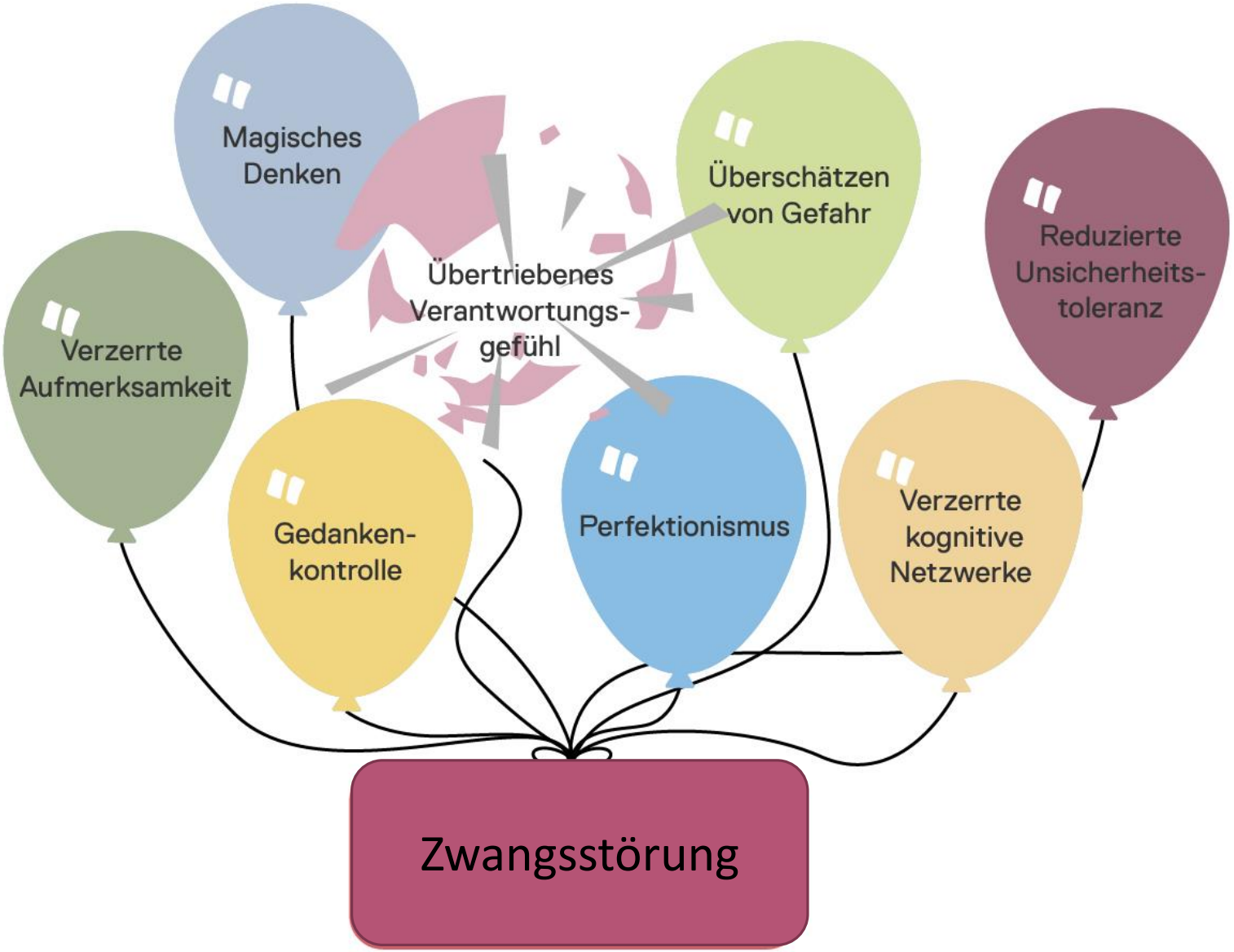


Abschlussrunde

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
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**
3dman_eu	pixabay	weiße Männchen	CC	weiße Männchen
Qimono	pixabay	Messung	CC	Messung
TheDigitalWay	pixabay	Auto	CC	Auto
Free-Photos	Pixabay	Mädchen liegen	CC	Mädchen liegen

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**
3dman_eu	pixabay	Kellner	CC	Kellner
photofree.ga	openclipart	Circle of Chairs 2nd perspective	CC	Stuhlkreis