



Metakognitives Training (MKT)

MKT 9 A – Selbstwert

© Moritz & Woodward, 02|24

Die Benutzung der verwendeten Bilder wurde uns von den Künstlern bzw. den Inhabern der Bildrechte freundlicherweise genehmigt – zu Details (Künstler, Bildtitel) siehe Ende der Präsentation.





Selbstwert: Was ist das?

nach Potreck-Rose, 2006



???



Selbstwert: Was ist das?

nach Potreck-Rose, 2006



- der *Wert*, den wir uns *selber* beimessen



Selbstwert: Was ist das?

nach Potreck-Rose, 2006



- der *Wert*, den wir uns *selber* beimessen
- *subjektive* Größe



Selbstwert: Was ist das?

nach Potreck-Rose, 2006



- der *Wert*, den wir uns *selber* beimessen
- *subjektive* Größe
- obwohl wir das oft denken, hängt unser Selbstwert nicht unbedingt davon ab, wie andere uns wahrnehmen



Ein niedriger Selbstwert kann sich auf die seelische Gesundheit auswirken

- Menschen mit psychischen Erkrankungen leiden häufig an einem niedrigen Selbstwertgefühl
- Niedriges Selbstwertgefühl kann zu seelischen Problemen führen wie:
 - Unsicherheit, Hemmungen
 - Ängsten
 - depressiven Symptomen
 - Einsamkeit



Unterschied übersteigter Selbstwert und gesunder Selbstwert

In der Psychose fühlen sich viele Betroffene (aber nicht alle) verfolgt oder bedrängt. Dies kann das Selbstwertgefühl mindern. Andererseits fühlen sich einige Betroffene auch zu Höherem berufen und glauben, für eine besonders wichtige Aufgabe bestimmt zu sein.



ACHTUNG: Größenideen haben nichts mit „gesundem“ Selbstwert zu tun!

Dieser Zustand ist nur von kurzer Dauer

... und basiert nicht auf der Realität und echten Stärken.



ABER ...

- Alle Menschen haben echte Stärken, die man oft erst entdecken muss.
- Auf diese Stärken können und sollen Sie stolz sein!
- Das Bewusstsein für diese Stärken ist der Grundpfeiler Ihres Selbstwerts.



Was soll das Ganze?

Viele (aber nicht alle!) Menschen mit Psychose haben ein geringes Selbstwertgefühl, oft aufgrund negativer zwischenmenschlicher Erfahrungen.

Die Verbesserung des eigenen Selbstwerts und anderer depressiver Symptome erhöht die psychische Stabilität.

Das kann auch dabei helfen, psychotische Symptome zu reduzieren.





Selbstwertquellen

- Selbstwert ist keine feste Größe, sondern kann in verschiedenen Lebensbereichen (rechts versinnbildlicht als Regal) ganz unterschiedlich ausgeprägt sein.





Selbstwertquellen

- Selbstwert ist keine feste Größe, sondern kann in verschiedenen Lebensbereichen (rechts versinnbildlicht als Regal) ganz unterschiedlich ausgeprägt sein.
- Entscheidend ist, ob wir allein unsere Mängel (= leere Fächer im Regal) betrachten oder auch unsere Fähigkeiten und Stärken (volle *Fächer*).





Personen mit niedrigem Selbstwert ...

- ... neigen dazu, in die eigenen leeren Fächer zu schauen sowie die vollen Fächer der anderen.





Personen mit niedrigem Selbstwert ...

- ... neigen dazu, in die eigenen leeren Fächer zu schauen sowie die vollen Fächer der anderen.
- ... neigen zu pauschalen negativen Selbst-urteilen („Ich kann nichts“)





Personen mit niedrigem Selbstwert ...

- ... neigen dazu, in die eigenen leeren Fächer zu schauen sowie die vollen Fächer der anderen.
- ... neigen zu pauschalen negativen Selbsturteilen („Ich kann nichts“)
- ... setzen Verhalten und Person gleich (etwas misslingt = ich bin ein Versager)





Nichts vergessen ...

Guter Zuhörer; bin sehr zuverlässig; pflege meine Freundschaften; kann andere zum Lachen bringen ...

Derzeit ohne Arbeit; durch Prüfung gefallen

Ich finde meine Augen schön, bin zufrieden mit meinen Haaren, aber finde mich zu klein ...



Wurde schon in der Schule zuletzt in Mannschaften gewählt; kann nicht weit werfen; tanze aber gut ...

Ich koche gern; ich kenne mich gut aus mit Musik und Politik; interessiere mich für Literatur, für Filme ...



Nichts vergessen ...

Guter Zuhörer; bin sehr zuverlässig; pflege meine Freundschaften; kann andere zum Lachen bringen ...

Derzeit ohne Arbeit; durch Prüfung gefallen

Ich finde meine Augen schön, bin zufrieden mit meinen Haaren, aber finde mich zu klein ...



Wurde schon in der Schule zuletzt in Mannschaften gewählt; kann nicht weit werfen; tanze aber gut ...

Ich koche gern; ich kenne mich gut aus mit Musik und Politik; interessiere mich für Literatur, für Filme ...

In welches Fach haben Sie lange nicht geschaut? Welche verborgenen Schätze schlummern da?



Was zeichnet Menschen mit gesundem Selbstwertgefühl aus?

- Stimme: ???
- Mimik/Gestik: ???
- Körperhaltung: ???





Was zeichnet Menschen mit gesundem Selbstwertgefühl aus?

- Stimme: klar, deutlich, angemessene Lautstärke
 - Mimik/Gestik: Blickkontakt; festes Auftreten
 - Körperhaltung: aufrecht
- ... wie bei allem: nicht übertreiben (Leute anstarren, andere ständig unterbrechen, ständig „Leitwolf“ spielen)





Was sind innere (nicht sichtbare) Merkmale von gesundem Selbstwert?

???





Was sind innere (nicht sichtbare) Merkmale von gesundem Selbstwert?

- Vertrauen in eigene Fähigkeiten, auch wenn es mal nicht so gut läuft
- Akzeptieren von Fehlern oder Misserfolg (ohne sich selbst abzuwerten)
- Reflexion der eigenen Person; Bereitschaft aus Fehlern zu lernen
- Positive Einstellung gegenüber sich selbst, z.B. sich selbst für etwas Gelungenes loben





Vergegenwärtigen von Stärken

Warum fällt es uns manchmal schwer, unsere eigenen Stärken zu nennen?

- Hinderliche Annahme: „Eigenlob stinkt“
- In akuten Krankheitsphasen gibt es weniger Möglichkeiten, seine Stärken zu zeigen und selbst zu erkennen



Vergegenwärtigen von Stärken



„Verlorene Schätze“ wiederfinden:

- Fragen Sie einmal Ihre Freunde oder Familie, welche Stärken Sie haben und wofür sie Sie wertschätzen.
- Denken Sie an konkrete Situationen, in denen Ihnen etwas gut gelungen ist und Sie vielleicht auch Komplimente dafür bekommen haben – das können auch Kleinigkeiten sein.
- ... und schreiben Sie diese Erlebnisse in einem „Freude-Tagebuch“* auf, damit Sie in schlechten Zeiten darauf zurückgreifen können.

*In einem Freude-Tagebuch sollen nur die positiven Ereignisse des Tages notiert werden.



Übung 1

Was mögen Sie an sich?

Was können Sie gut?

Überlegen Sie sich jeweils eine Stärke!



Übung 2

- Stehen Sie auf und lassen sich „hängen“.
- Richten Sie den Blick etwas nach unten, Schultern und Arme baumeln lassen, den Rücken etwas gekrümmt.



Übung 2

- Stehen Sie auf und lassen sich „hängen“.
- Richten Sie den Blick etwas nach unten, Schultern und Arme baumeln lassen, den Rücken etwas gekrümmt.
- Gehen Sie mit dieser Haltung einmal durch den Raum!



Übung 2

- Stehen Sie auf und lassen sich „hängen“.
- Richten Sie den Blick etwas nach unten, Schultern und Arme baumeln lassen, den Rücken etwas gekrümmt.
- Gehen Sie mit dieser Haltung einmal durch den Raum!

Wie fühlt sich das an?



Übung 2

- Jetzt lassen Sie bitte Ihren gesamten Oberkörper ganz entspannt nach unten hängen und richten Sie sich anschließend ganz langsam, Wirbel für Wirbel, wieder auf. Stellen Sie sich vor, es würde Sie jemand an den Haarspitzen nach oben ziehen.



Übung 2

- Jetzt lassen Sie bitte Ihren gesamten Oberkörper ganz entspannt nach unten hängen und richten Sie sich anschließend ganz langsam, Wirbel für Wirbel, wieder auf. Stellen Sie sich vor, es würde Sie jemand an den Haarspitzen nach oben ziehen.
- Gehen Sie mit dieser Haltung durch den Raum!



Übung 2

- Jetzt lassen Sie bitte Ihren gesamten Oberkörper ganz entspannt nach unten hängen und richten Sie sich anschließend ganz langsam, Wirbel für Wirbel, wieder auf. Stellen Sie sich vor, es würde Sie jemand an den Haarspitzen nach oben ziehen.
- Gehen Sie mit dieser Haltung durch den Raum!

Wie fühlt sich das an?



Übung 2

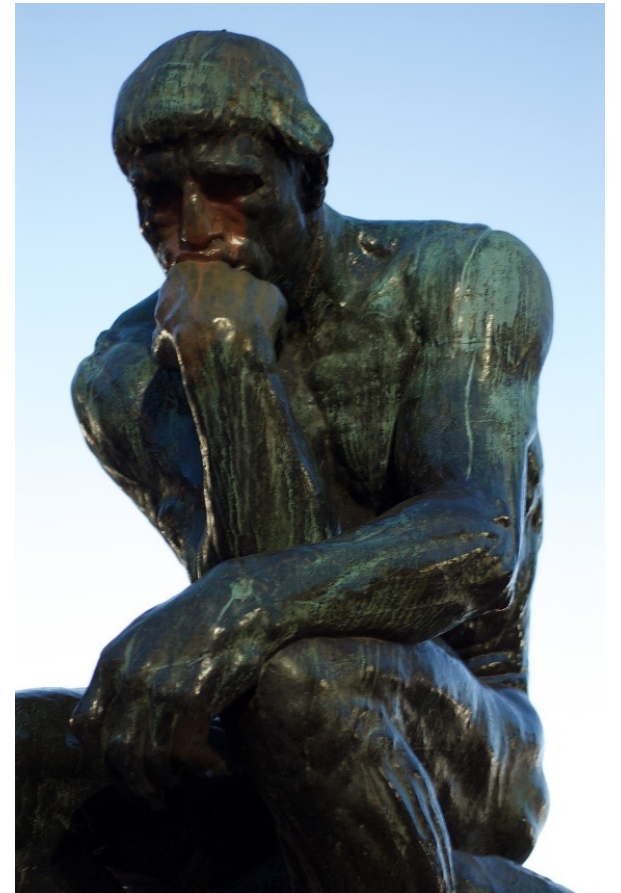
- Sie haben vielleicht bemerkt, dass Sie wesentlich aufrechter und sicherer standen.
- Ein fester Stand und eine aufrechte Haltung wirken nicht nur nach außen selbstbewusster, sondern haben auch einen positiven Einfluss auf den Selbstwert.
- Über die äußere Haltung eine neue innere Haltung gewinnen: eine Körpersprache, die Selbstvertrauen ausstrahlt (gerade Haltung, Blickkontakt, hörbare Stimme), pflanzt sich nach innen fort und stärkt das echte Selbstvertrauen.

Was als „Schauspiel“ beginnt, wird echte Haltung



Grübeln: Im Kreis drehen statt vorwärts kommen

- Viele Menschen mit psychischen Symptomen berichten über endloses „Grübeln“ oder „Brüten“.
- Kennen Sie selbst solche Grübeleien?

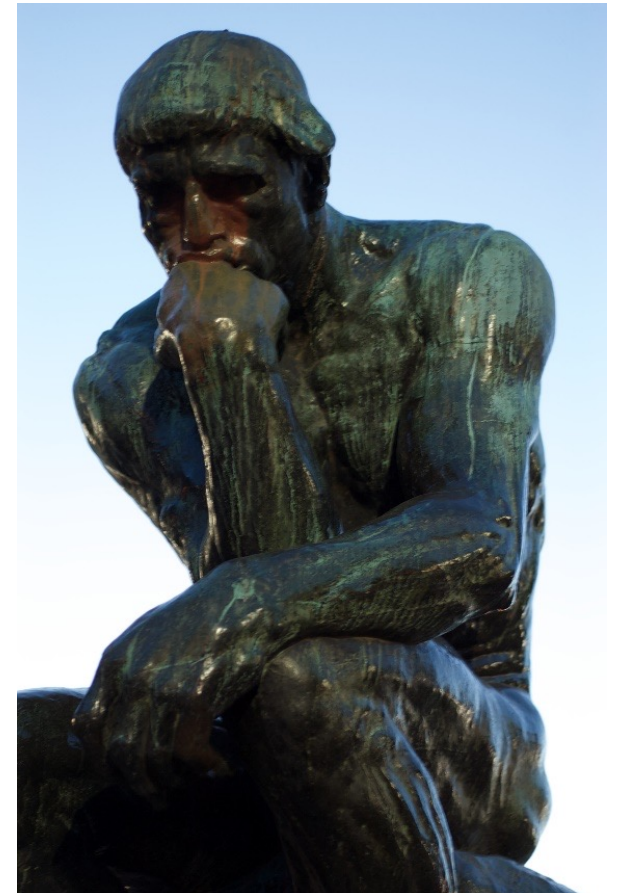




Probleme

Grübeln ist aus mehrerer Hinsicht problematisch:

- Das Denken verläuft im Kreis: Probleme werden präsenter, ohne gelöst zu werden.
- Das Selbstwertgefühl wird weiter untergraben, da hilfreiche und schöne Gedanken unbeachtet bleiben.
- Anders als für zielgerichtetes Nachdenken ist es für Grübeln charakteristisch, dass stets dieselben fruchtlosen Gedanken und Selbstanklagen im Kopf „rumspuken“ .





Was tun?

- Der erste und wichtigste Schritt besteht darin, Grübeln als Problem zu identifizieren und nicht als hilfreiche Strategie. Grübeln führt nachweislich zu mehr Problemen, anstatt sie zu lösen.
- Ein Grübelgedanke ist nur ein Gedanke! Nicht die Realität!
- Versuchen Sie den Gedanken zu registrieren, aber nicht zu bewerten.



Anti-Grübel Übung 1: Inneren Abstand suchen ...

Betrachten Sie das innere Geschehen, ohne einzugreifen oder sich dafür abzuwerten („Ich Idiot! Ich grübele schon wieder.“; „Wieso habe ich diese Störung bloß?“).

Beobachten Sie die Gedanken wie Züge in einem Bahnhof oder vorbeiziehende Wolken am Himmel. Oder wie treibende Blätter auf einem Bach.

Diese Gedanken sind nicht deshalb hartnäckig, weil sie wahr sind, sondern, weil Sie ständig an sie denken und Ihnen die Gedanken Angst machen.





Anti-Grübel Übung 2: Körperliche Ablenkung

Körperübung

1. Aufstehen
2. Linke Hand auf rechte Schulter legen
3. Rechte Hand auf linke Schulter legen
4. Ein Bein anheben
5. Bein kreisen lassen ...



Anti-Grübel Übung 2: Körperliche Ablenkung

Körperübung

1. Aufstehen
2. Linke Hand auf rechte Schulter legen
3. Rechte Hand auf linke Schulter legen
4. Ein Bein anheben
5. Bein kreisen lassen ...

Woran denken Sie gerade?



Anti-Grübel Übung 2: Körperliche Ablenkung

Körperübung

1. Aufstehen
2. Linke Hand auf rechte Schulter legen
3. Rechte Hand auf linke Schulter legen
4. Ein Bein anheben
5. Bein kreisen lassen ...

Solche Konzentrationsübungen können helfen, die Endlosschleife des Grübelns zu unterbrechen.



Tipps zur Steigerung des Selbstwertgefühls

- Eigene Wünsche gegenüber anderen Menschen äußern



Tipps zur Steigerung des Selbstwertgefühls

- Eigene Wünsche gegenüber anderen Menschen äußern
- Versuchen Sie lauter und deutlicher zu sprechen



Tipps zur Steigerung des Selbstwertgefühls

- Eigene Wünsche gegenüber anderen Menschen äußern
- Versuchen Sie lauter und deutlicher zu sprechen
- Blickkontakt suchen (am besten mit vertrauten Personen anfangen, dann auch bei anderen Personen anwenden)



Tipps zur Steigerung des Selbstwertgefühls

- Eigene Wünsche gegenüber anderen Menschen äußern
- Versuchen Sie lauter und deutlicher zu sprechen
- Blickkontakt suchen (am besten mit vertrauten Personen anfangen, dann auch bei anderen Personen anwenden)
- Bewahren Sie Haltung: Erinnern Sie sich daran, welchen Einfluss eine aufrechte Körperhaltung auf Ihren Selbstwert und die Menschen in Ihrer Umgebung haben kann



Hausaufgabe

Tipps, um die schönen Dinge, die einem am Tag begegnen, mehr wertzuschätzen:

- Nehmen Sie, wenn Sie aus dem Haus gehen, eine Handvoll kleiner Kügelchen (Bohnen, Murmeln, etc.) mit in die rechte Jackentasche.
- Jedes Mal, wenn Ihnen etwas Schönes begegnet/passiert (z.B. Lächeln von einem Freund, nette Unterhaltung, leckeres Mittagessen, etc. ...), legen Sie ein Kügelchen von der rechten in die linke Tasche.
- Am Abend nehmen Sie die Kügelchen aus der linken Tasche und erinnern sich an die schönen Dinge, die Sie an dem Tag erlebt haben.
- Auf diese Weise halten Sie die schönen Augenblicke fest und genießen den Moment. Leider lassen wir die angenehmen Dinge des Lebens viel zu leicht unbemerkt an uns vorüberziehen.



Hausaufgabe

Tipps, um die schönen Dinge, die einem am Tag begegnen, mehr wertzuschätzen:

- Nehmen Sie, wenn Sie aus dem Haus gehen, eine Handvoll kleiner Kügelchen (Bohnen, Murmeln, etc.) mit in die rechte Jackentasche.
- Jedes Mal, wenn Ihnen etwas Schönes begegnet/passiert (z.B. Lächeln von einem Freund, nette Unterhaltung, leckeres Mittagessen, etc. ...), legen Sie ein Kügelchen von der rechten in die linke Tasche.
- Am Abend nehmen Sie die Kügelchen aus der linken Tasche und erinnern sich an die schönen Dinge, die Sie an dem Tag erlebt haben.
- Auf diese Weise halten Sie die schönen Augenblicke fest und genießen den Moment. Leider lassen wir die angenehmen Dinge des Lebens viel zu leicht unbemerkt an uns vorüberziehen.

Kennen Sie noch andere Methoden, wie man die schönen Dinge am Tag genießen und/oder auch erinnern kann?



Übertragung auf den Alltag

Lernziele:

- Selbstwert ist der Wert, den wir uns selber zuschreiben.
- Versuchen Sie, sich Ihrer Stärken in unterschiedlichen Lebensbereichen bewusster zu werden. Stärken Sie Ihren Selbstwert mit den eben besprochenen Strategien.
- Begeben Sie sich auf die Suche nach verborgenen Stärken – z.B. indem Sie Ihre Freunde befragen oder ein „Freude-Tagebuch“ führen.
- Vergegenwärtigen Sie sich die schönen Dinge am Tag.



Was hat das mit Psychose zu tun?

Viele (aber nicht alle!) Menschen mit Psychose haben ein geringes Selbstwertgefühl und weisen negative Denkmuster auf (z.B. Neigung zum Grübeln), die das niedrige Selbstwertgefühl weiter sinken lassen können.



Was hat das mit Psychose zu tun?

Viele (aber nicht alle!) Menschen mit Psychose haben ein geringes Selbstwertgefühl und weisen negative Denkmuster auf (z.B. Neigung zum Grübeln), die das niedrige Selbstwertgefühl weiter sinken lassen können.

Beispiel: Bernd hat in einem Test am Ende seiner Fortbildung eine schlechte Beurteilung bekommen.

Bewertung: Zunächst stellt er sich in seiner Funktion als Mitarbeiter in Frage, aber zunehmend wertet er auch sich als Person ab. Er ist niedergeschlagen und zweifelt an sich.

Aber: Freunde können Bernd in den folgenden Tagen wieder aufbauen, indem sie ihm klar machen, dass dieser Test nicht ihn als Mensch bewertet, sondern eine Momentaufnahme seiner Leistung in einem von vielen Bereichen ist. Er solle die Beurteilung zwar einerseits nicht auf die leichte Schulter nehmen; andererseits sei es aber auch wichtig, dass er sich seine Stärken (im Beruf sowie in anderen Bereichen) vor Augen hält und sich nicht selbst „fertig macht“.

Wichtig: Auch wenn man mal einen Fehlschlag erlebt, sollte man niemals die Dinge, die gut im Leben laufen, außer Acht lassen.



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

an die Trainer:

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



www.uke.de/mkt_app





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 www.uke.de/mct. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask 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 www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt 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
Images Money	flickr	Money from around the world	CC	banknotes/Geldscheine
DonkeyHotey	flickr	Stop Sign	CC	stop sign/Stoppschild
Free-Photos	Pixabay	Metapher	CC0	Girl on the ground/Mädchen am Boden
Michael Fielitz	flickr	Neues Regal	CC	bookshelf/Bücherregal
Steve Wilson	flickr	Business Woman	CC	businesswoman/Geschäftsfrau
Steve Wilson	flickr	Smiling businessman	CC	portrait of a smiling man/Portrait eines lächelnden Mannes
Denver Vender	flickr	Old Jewelry Box	CC	old jewelry box/Alter Schmuckkasten
Beatrice Murch	flickr	El pensador	CC	the thinker/Der Denker
gianni del buffalo	flickr	Ancona, Marche, Italy - Clouds 4	CC	clouded sky/Wolkenhimmel