



Metakognitives Training (MKT)

# MKT 1 B – Zuschreibungsstil

© Moritz & Woodward, 12|22

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.



# Zuschreibungsstil

Zuschreibung = eigene Erklärungen für das Zustandekommen von Situationen (z.B. Schuldzuweisungen)



# Zuschreibungsstil

Zuschreibung = eigene Erklärungen für das Zustandekommen von Situationen (z.B. Schuldzuweisungen)

Oft übersehen wir, dass ein und dasselbe Ereignis ganz unterschiedliche Ursachen haben kann.



# Zuschreibungsstil

Zuschreibung = eigene Erklärungen für das Zustandekommen von Situationen (z.B. Schuldzuweisungen)

Oft übersehen wir, dass ein und dasselbe Ereignis ganz unterschiedliche Ursachen haben kann.

**Welche Ursachen könnte folgende Situation haben?**

Eine gute Freundin ruft Sie an Ihrem Geburtstag nicht an.



# Gründe

Weshalb hat Ihre Freundin nicht angerufen?

Zuschreibungsmöglichkeiten ...

???



# Gründe

Weshalb hat Ihre Freundin nicht angerufen?

Zuschreibungsmöglichkeiten ...

- Ich bin ihr nicht wichtig genug. Bei anderen hätte sie sich das nicht erlaubt.
- Sie ist ein extrem zerstreuter Mensch – und würde vermutlich sogar den eigenen Geburtstag vergessen ...
- Sie steht kurz vor einer wichtigen Prüfung und hatte daher keine Zeit.



# Gründe

Weshalb hat Ihre Freundin nicht angerufen?

Zuschreibungsmöglichkeiten ...

... sich selbst

Ich bin ihr nicht wichtig genug.

... andere

Sie ist ein extrem zerstreuter Mensch.

... Situation  
oder Zufall

Sie steht kurz vor einer wichtigen Prüfung und hatte daher keine Zeit.



# Zuschreibung

Ereignisse können, wie besprochen, recht unterschiedliche Ursachen haben.

Darüber hinaus sind oft mehrere Faktoren *gleichzeitig* beteiligt.

Dennoch bevorzugen viele Menschen einseitige Erklärungen (z.B. Schuld nur bei anderen anstatt auch bei sich selbst zu suchen oder andersherum).





# Sie verlassen das Krankenhaus nahezu symptomfrei.

Gründe ...

... sich selbst

... andere

... Situation oder Zufall





# Sie verlassen das Krankenhaus nahezu symptomfrei.

## Gründe ...

### ... sich selbst:

*(beeinflussbar)*

- ich habe den Erfolg durch hohe Therapiemotivation erst möglich gemacht
- ich habe auf die Anwendung bestimmter Therapieformen beharrt

*(wenig beeinflussbar)*

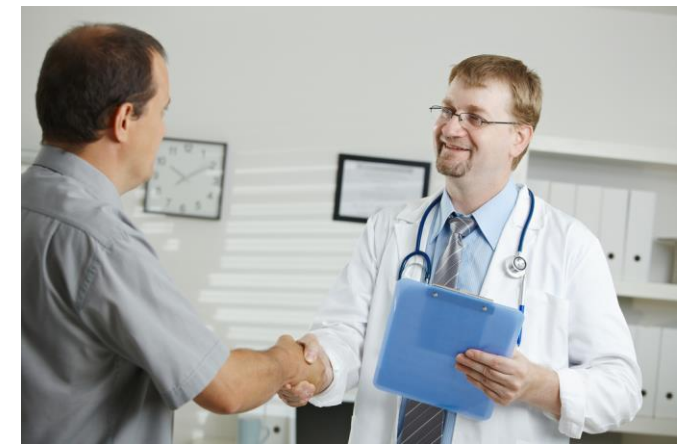
- ich wäre bestimmt auch ohne Therapie & Medikamente wieder gesund geworden
- Genesung dank *guter Gene*

### ... andere:

- Ärzte haben mich hervorragend behandelt
- ohne Unterstützung der Familie wäre ich noch nicht so weit

### ... einer Situation oder Zufall:

- glückliche Fügung
- ich habe Genesung allein den Medikamenten zu verdanken





# Sie verlassen das Krankenhaus nahezu symptomfrei.

## Gründe ...

### ... sich selbst:

*(beeinflussbar)*

- ich habe den Erfolg durch hohe Therapiemotivation erst möglich gemacht
- ich habe auf die Anwendung bestimmter Therapieformen beharrt

*(wenig beeinflussbar)*

- ich wäre bestimmt auch ohne Therapie & Medikamente wieder gesund geworden
- Genesung dank *guter Gene*

### ... andere:

- Ärzte haben mich hervorragend behandelt
- ohne Unterstützung der Familie wäre ich noch nicht so weit

### ... einer Situation oder Zufall:

- glückliche Fügung
- ich habe Genesung allein den Medikamenten zu verdanken

Vorsicht vor einseitigen Zuschreibungen





# Sie verlassen das Krankenhaus nahezu symptomfrei.

Überlegen Sie sich jetzt ausgewogene Antworten, welche *mehrere* Ursachenquellen einbeziehen (Mischung andere, Situation & selbst)

???

???

???

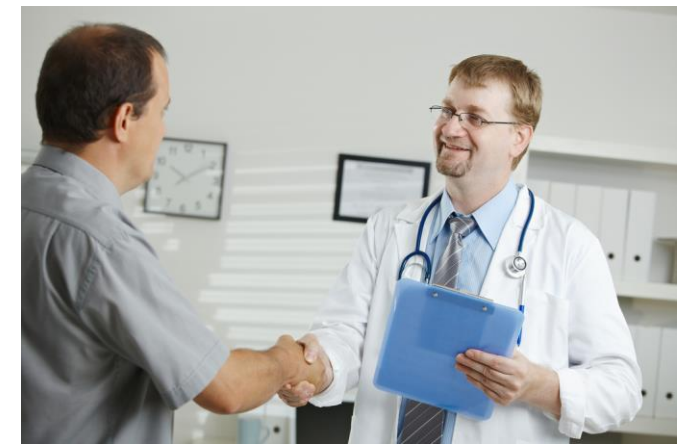




## Sie verlassen das Krankenhaus nahezu symptomfrei.

Überlegen Sie sich jetzt ausgewogene Antworten, welche *mehrere* Ursachenquellen einbeziehen (Mischung andere, Situation & selbst)

- „Durch die Unterstützung meiner Familie, der Therapeuten sowie der Medikamente bin ich nun nahezu beschwerdefrei. Nicht zuletzt ist das aber auch mein Verdienst, da ich selbst sehr motiviert an meiner Therapie mitgearbeitet habe.“
- „Da ich mich um die Teilnahme an einem bestimmten Gruppenangebot bemüht habe, welches auch von den Therapeuten gut durchgeführt wurde, war ich motiviert Dinge zu verändern.“





# Konsequenzen bestimmter Zuschreibungsstile für negative Ereignisse!

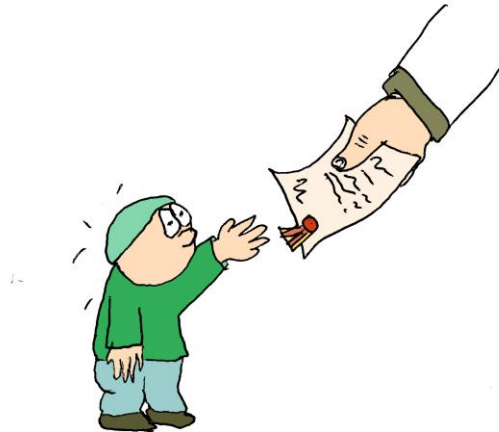


Das war nichts. Eine glatte 6 in der Deutschklausur!

<p><b>Zuschreibung: selbst</b> (z.B. „Ich habe nicht genügend gelernt für die Prüfung!“)</p>	<p>Nachteil: ??? Vorteil: ???</p>
<p><b>Zuschreibung: andere/Umstände</b> (z.B. „Der Lehrer ist ein Ekel und hasst mich.“)</p>	<p>Nachteil: ??? Vorteil: ???</p>



# Konsequenzen bestimmter Zuschreibungsstile für negative Ereignisse!

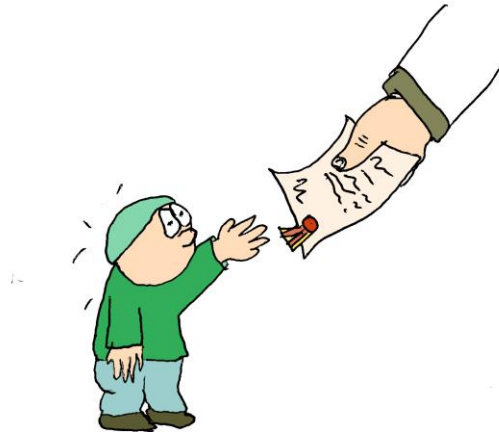


Das war nichts. Eine glatte 6 in der Deutschklausur!

<p><b>Zuschreibung: selbst</b> (z.B. „Ich habe nicht genügend gelernt für die Prüfung!“)</p>	<p><b>Nachteil:</b> mindert Selbstwertgefühl <b>Vorteil:</b> angesehen, Verantwortung zu übernehmen</p>
<p><b>Zuschreibung: andere/Umstände</b> (z.B. „Der Lehrer ist ein Ekel und hasst mich.“)</p>	<p><b>Nachteil:</b> ??? <b>Vorteil:</b> ???</p>



# Konsequenzen bestimmter Zuschreibungsstile für negative Ereignisse!



Das war nichts. Eine glatte 6 in der Deutschklausur!

## Zuschreibung: selbst

(z.B. „Ich habe nicht genügend gelernt für die Prüfung!“)

**Nachteil:** mindert Selbstwertgefühl

**Vorteil:** angesehen, Verantwortung zu übernehmen

## Zuschreibung: andere/Umstände

(z.B. „Der Lehrer ist ein Ekel und hasst mich.“)

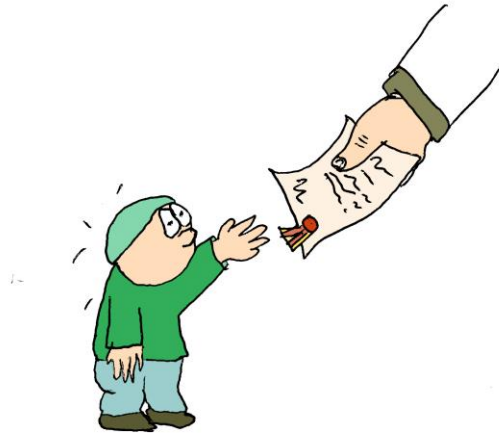
**Nachteil:** ungern gesehen, Verantwortung abzuwälzen („Der macht es sich zu leicht!“)

**Vorteil:** Selbstwertgefühl unbedroht





# Konsequenzen bestimmter Zuschreibungsstile für negative Ereignisse!



Das war nichts. Eine glatte 6 in der Deutschklausur!

Ausgewogenere Antworten (z.B. Mischung andere, Umstände & selbst):

???

???

???



# Konsequenzen bestimmter Zuschreibungsstile für negative Ereignisse!



Das war nichts. Eine glatte 6 in der Deutschklausur!

Ausgewogenere Antworten (z.B. Mischung andere, Umstände & selbst):

„Die Klausur lag mir nicht, ich muss da mehr büffeln.“

„Ich muss versuchen, ein besseres Verhältnis zum Lehrer zu bekommen. So gemein ist er aber wohl auch nicht, dass er mich aus bloßer Abneigung mit einer 6 bewertet.“



# Konsequenzen bestimmter Zuschreibungsstile für positive Ereignisse!



Stark! Ihr Tor hat das Spiel entschieden!



<p><b>Zuschreibung: selbst</b> (z.B. „Das war eine hervorragende Alleinarbeit.“)</p>	<p>Nachteil: ??? Vorteil: ???</p>
<p><b>Zuschreibung: andere/Umstände</b> (z.B. „Jeder hätte das Ding reingemacht.“)</p>	<p>Nachteil: ??? Vorteil: ???</p>



# Konsequenzen bestimmter Zuschreibungsstile für positive Ereignisse!



Stark! Ihr Tor hat das Spiel entschieden!



<p><b>Zuschreibung: selbst</b> (z.B. „Das war eine hervorragende Alleinarbeit.“)</p>	<p><b>Nachteil:</b> man wirkt auf andere arrogant (Volksmund: „Eigenlob stinkt“) <b>Vorteil:</b> Selbstwertgefühl wird erhöht</p>
<p><b>Zuschreibung: andere/Umstände</b> (z.B. „Jeder hätte das Ding reingemacht.“)</p>	<p><b>Nachteil:</b> ??? <b>Vorteil:</b> ???</p>



# Konsequenzen bestimmter Zuschreibungsstile für positive Ereignisse!



Stark! Ihr Tor hat das Spiel entschieden!



## Zuschreibung: selbst

(z.B. „Das war eine hervorragende Alleinarbeit.“)

**Nachteil:** man wirkt auf andere arrogant (Volksmund: „Eigenlob stinkt“)

**Vorteil:** Selbstwertgefühl wird erhöht

## Zuschreibung: andere/Umstände

(z.B. „Jeder hätte das Ding reingemacht.“)

**Nachteil:** Selbstwertgefühl nicht gestärkt

**Vorteil:** man gilt als bescheiden, kameradschaftlich



# Konsequenzen bestimmter Zuschreibungsstile für positive Ereignisse!



Stark! Ihr Tor hat das Spiel entschieden!



Ausgewogenere Antworten (z.B. Mischung andere, Umstände & selbst):

???

???

???



# Konsequenzen bestimmter Zuschreibungsstile für positive Ereignisse!



Stark! Ihr Tor hat das Spiel entschieden!



## Ausgewogenere Antworten (z.B. Mischung andere, Umstände & selbst):

„Ich bin sehr stolz, aber die Vorarbeit durch Kalle war ebenfalls astrein.“

„Das ist ja schließlich auch meine Aufgabe als Stürmer ... aber klar: das muss man aus dem Winkel erst einmal machen.“



# Was soll das Ganze?

Studien zeigen, dass viele (aber nicht alle!) Menschen mit **Depression:**

- Fehler meist bei sich selbst suchen
- Erfolg eher günstigen Umständen/Glück zuschreiben als sich selbst

**Dieser Zuschreibungsstil lässt das geringe Selbstvertrauen weiter sinken!**





# Was soll das Ganze?

Studien zeigen, dass viele (aber nicht alle!) Menschen mit **Wahn**:

- Gründe für eigenes Scheitern oder negative Ereignisse oft bei anderen Personen suchen
- teilweise die Tendenz aufweisen, positive wie negative Ereignisse als außerhalb der eigenen Kontrolle zu erleben

**Insbesondere der erstgenannte Zuschreibungsstil kann zu zwischenmenschlichen Problemen führen!**



# Wie einseitiges Zuschreiben Fehleinschätzungen während der Psychose begünstigt – Beispiele

Ereignis	Bewertung in Psychose	Andere Erklärungen
Wichtige Dokumente in Wohnung nicht auffindbar	Jemand ist eingebrochen und hat Dokumente gestohlen, um einem zu schaden	Versehentlich falsch abgeheftet oder verlegt
Durch Prüfung gefallen	Prüfer will einem die Karriere verbauen	Prüfer war evtl. streng, unzureichende Vorbereitung und schlechter Schlaf könnten aber weitere Gründe sein
Freund grüßt einen nicht	Gewissheit, dass dieser Freund nichts mehr mit mir zu tun haben möchte und sich vor anderen meinetwegen schämt	Freund hat gerade den Kopf voller Sorgen; hat mich einfach nicht gesehen

Möchte vielleicht jemand eine kurze persönliche Erfahrung einbringen?



# Zuschreibungsstil

Ziel dieser Trainingseinheit:

- Mögliche Hintergründe von Situationen durchdenken
- Nicht vorschnell eine Begründung auswählen
- Diskutieren, was die Konsequenzen bestimmter Zuschreibungsstile sind

Wir sollten bemüht sein, im Alltag realistisch zu sein:

Andere sind nicht immer Schuld bei Misserfolg – genauso wenig wie wir immer Schuld sind, wenn etwas nicht klappt!



# Eine Freundin hat hinter Ihrem Rücken über Sie geredet.

Was hat Ihre Freundin dazu bewogen, hinter Ihrem Rücken über Sie zu reden?

Worauf führen Sie dieses Ereignis hauptsächlich zurück?

Ihre Person?

Eine andere Person oder andere Leute?

Umstände oder Zufall?





# Man lädt Sie zu einem Vorstellungsgespräch ein.

Weshalb lädt man Sie zu diesem Gespräch ein?

Worauf führen Sie dieses Ereignis hauptsächlich zurück?

Ihre Person?

Eine andere Person oder andere Leute?

Umstände oder Zufall?





Eine Freundin ist von Ihrem spontanen Besuch unangenehm überrascht.

Was könnte der Grund sein, weshalb die Freundin von Ihrem spontanen Besuch unangenehm überrascht ist?

Worauf führen Sie dieses Ereignis hauptsächlich zurück?

Ihre Person?

Eine andere Person oder andere Leute?

Umstände oder Zufall?





# Andere fangen an zu lachen, während Sie reden.

Was hat die anderen dazu bewogen zu lachen, während Sie reden?

Worauf führen Sie dieses Ereignis hauptsächlich zurück?

Ihre Person?

Eine andere Person oder andere Leute?

Umstände oder Zufall?





# Schlagen Sie eigene Beispiele vor!

Was kann zu der von Ihnen beschriebenen Situation geführt haben?

Worauf führen Sie dieses Ereignis hauptsächlich zurück?

Ihre Person?

Eine andere Person oder andere Leute?

Umstände oder Zufall?







Eine innere Stimme sagt Ihnen, dass Sie nichts taugen.



Zuschreibungsmöglichkeiten ...

... sich selbst

... andere

... Situation oder Zufall



# Eine innere Stimme sagt Ihnen, dass Sie nichts taugen.



## Zuschreibungsmöglichkeiten ...

### ... sich selbst:

- „Ich mache mich leider ständig selbst fertig. Da ist irgendein verborgener Selbsthass.“
- „Ich werde verrückt.“
- „Das ist so, *als ob* jemand anderes denkt. Ich weiß aber, dass das meine Gedanken sind.“

### ... andere:

- „Da ist etwas in meinen Kopf eingepflanzt worden.“
- „Ich weiß nicht wie, aber jemand hat die Kontrolle über meine Gedanken an sich gerissen.“

### ... einer Situation oder Zufall:

- „Ich habe gerade eine Menge Stress, da nehme ich alles sehr viel intensiver wahr, auch meine Gedanken.“
- „Ich habe gerade einen Ohrwurm von einem Hardrock Song im Kopf.“



# Eine innere Stimme sagt Ihnen, dass Sie nichts taugen.



Psychose: innere Stimme wird

anderen Personen/Mächten zugeschrieben:

- „Da ist etwas in meinen Kopf eingepflanzt worden.“
- „Ich weiß nicht wie, aber jemand hat die Kontrolle über meine Gedanken an sich gerissen.“



# Stimmenhören Eigene Gedanken oder ferngesteuert?

## Pro und Contra



Von außen gelenkt?	Gibt es vielleicht noch andere Erklärungen?
„Ich höre das ganz deutlich. Meine Gedanken sind dagegen stumm!“	???
„Diese Gedanken sind nicht kontrollierbar. Wenn ich dagegen angehe, wird es sogar schlimmer. Das zeigt doch, dass mich jemand fertig machen will.“	???
„Das sind böse Gedanken, die ich nie und nimmer hegen würde. Ich könnte keiner Fliege was zuleide tun, habe aber ständig aggressive Gedanken.“	???



# Stimmenhören Eigene Gedanken oder ferngesteuert?

## Pro und Contra



Von außen gelenkt?	Gibt es vielleicht noch andere Erklärungen?
„Ich höre das ganz deutlich. Meine Gedanken sind dagegen stumm!“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ca. 15-20% der Allgemeinbevölkerung berichten über gelegentliche Sinnestäuschungen</li> <li>• Intensive Gedanken können fast hörbar sein (Ohrwürmer, Grübeln, beim Lesen des Briefes eines Freundes hören manche Menschen dessen Stimme)</li> </ul>
„Diese Gedanken sind nicht kontrollierbar. Wenn ich dagegen angehe, wird es sogar schlimmer. Das zeigt doch, dass mich jemand fertig machen will.“	???
„Das sind böse Gedanken, die ich nie und nimmer hegen würde. Ich könnte keiner Fliege was zuleide tun, habe aber ständig aggressive Gedanken.“	???



# Stimmenhören Eigene Gedanken oder ferngesteuert? Pro und Contra



Von außen gelenkt?	Gibt es vielleicht noch andere Erklärungen?
„Ich höre das ganz deutlich. Meine Gedanken sind dagegen stumm!“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ca. 15-20% der Allgemeinbevölkerung berichten über gelegentliche Sinnestäuschungen</li> <li>• Intensive Gedanken können fast hörbar sein (Ohrwürmer, Grübeln, beim Lesen des Briefes eines Freundes hören manche Menschen dessen Stimme)</li> </ul>
„Diese Gedanken sind nicht kontrollierbar. Wenn ich dagegen angehe, wird es sogar schlimmer. Das zeigt doch, dass mich jemand fertig machen will.“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unsere Gedanken sind nicht voll steuerbar – sonst gäbe es ja weder Geistesblitze noch lästige Grübelattacken</li> <li>• Gehen wir gegen unangenehme Gedanken an, werdendiese fast automatisch stärker.</li> <li>• Versuch: Denken Sie mal nicht an die Zahl 8! – Es wird Ihnen nicht gelingen.</li> </ul>
„Das sind böse Gedanken, die ich nie und nimmer hegen würde. Ich könnte keiner Fliege was zuleide tun, habe aber ständig aggressive Gedanken.“	<p>???</p>



# Stimmenhören Eigene Gedanken oder ferngesteuert? Pro und Contra



Von außen gelenkt?	Gibt es vielleicht noch andere Erklärungen?
„Ich höre das ganz deutlich. Meine Gedanken sind dagegen stumm!“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ca. 15-20% der Allgemeinbevölkerung berichten über gelegentliche Sinnestäuschungen</li> <li>• Intensive Gedanken können fast hörbar sein (Ohrwürmer, Grübeln, beim Lesen des Briefes eines Freundes hören manche Menschen dessen Stimme)</li> </ul>
„Diese Gedanken sind nicht kontrollierbar. Wenn ich dagegen angehe, wird es sogar schlimmer. Das zeigt doch, dass mich jemand fertig machen will.“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unsere Gedanken sind nicht voll steuerbar – sonst gäbe es ja weder Geistesblitze noch lästige Grübelattacken</li> <li>• Gehen wir gegen unangenehme Gedanken an, werdendiese fast automatisch stärker.</li> <li>• Versuch: Denken Sie mal nicht an die Zahl 8! – Es wird Ihnen nicht gelingen.</li> </ul>
„Das sind böse Gedanken, die ich nie und nimmer hegen würde. Ich könnte keiner Fliege was zuleide tun, habe aber ständig aggressive Gedanken.“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gedanken, die unserem sonstigen Denken widersprechen, kommen häufig vor. Denken ≠ Handeln: 20% der Bevölkerung hatten schon mal Gedanken an Selbstmord, bringen sich aber nicht gleich um. Selbst Menschen gegenüber, die wir lieben, verspüren wir gelegentlich Aggression (z.B. manche Mutter gegenüber ihrem schreienden Baby)</li> </ul>



# Stimmenhören Eigene Gedanken oder ferngesteuert?

## Pro und Contra



Die Annahme einer Fernsteuerung der Gedanken wirft mehr Fragen auf als beantwortet werden, z.B.:

- Technische Realisierung?
- Wann und wie fand Einpflanzung statt?
- Wer hat ein Interesse daran, und auch das Geld und die Zeit, Ihnen so zu schaden?
- Es gibt einfachere Wege, Schaden zuzufügen. Wieso wählt man einen solch aufwändigen?





# Ein Freund hat Sie nach Hause gefahren.

Was hat Ihren Freund dazu bewogen, Sie nach Hause zu fahren?

Worauf führen Sie dieses Ereignis hauptsächlich zurück?

Ihre Person?

Eine andere Person oder andere Leute?

Umstände oder Zufall?





# Ein Freund versetzt Sie.

Was könnte dazu geführt haben, dass der Freund Sie versetzt hat?

Worauf führen Sie dieses Ereignis hauptsächlich zurück?

Ihre Person?

Eine andere Person oder andere Leute?

Umstände oder Zufall?





# Ein Freund hat Ihnen keine Postkarte aus dem Urlaub geschickt.

Was hat Ihren Freund dazu bewogen, Ihnen keine Postkarte zu schicken?

Worauf führen Sie dieses Ereignis hauptsächlich zurück?

Ihre Person?

Eine andere Person oder andere Leute?

Umstände oder Zufall?





# Ein Auto fährt längere Zeit hinter Ihnen her.

Was hat den Fahrer des Wagens dazu bewogen, hinter Ihnen her zu fahren?

Worauf führen Sie dieses Ereignis hauptsächlich zurück?

Ihre Person?

Eine andere Person oder andere Leute?

Umstände oder Zufall?





Der Bus, den Sie nehmen wollten, fährt Ihnen direkt vor der Nase weg.

Weshalb haben Sie den Bus nicht bekommen?

Worauf führen Sie dieses Ereignis hauptsächlich zurück?

Ihre Person?

Eine andere Person oder andere Leute?

Umstände oder Zufall?





# Ihr Nachbar hat Sie auf ein Gläschen zu sich eingeladen.

Was hat Ihren Nachbarn dazu bewogen, Sie einzuladen?

Worauf führen Sie dieses Ereignis hauptsächlich zurück?

Ihre Person?

Eine andere Person oder andere Leute?

Umstände oder Zufall?





Vor Ihrer Haustür steht seit längerer Zeit ein Mann, der Zeitung liest.

Was hat den Mann dazu bewogen, so lange vor Ihrer Haustür zu lesen?

Worauf führen Sie dieses Ereignis hauptsächlich zurück?

Ihre Person?

Eine andere Person oder andere Leute?

Umstände oder Zufall?





# Ein Freund findet Sie unfair.

Was hat Ihren Freund dazu bewogen, Sie unfair zu finden?

Worauf führen Sie dieses Ereignis hauptsächlich zurück?

Ihre Person?

Eine andere Person oder andere Leute?

Umstände oder Zufall?







# Ein Freund findet Sie klug.

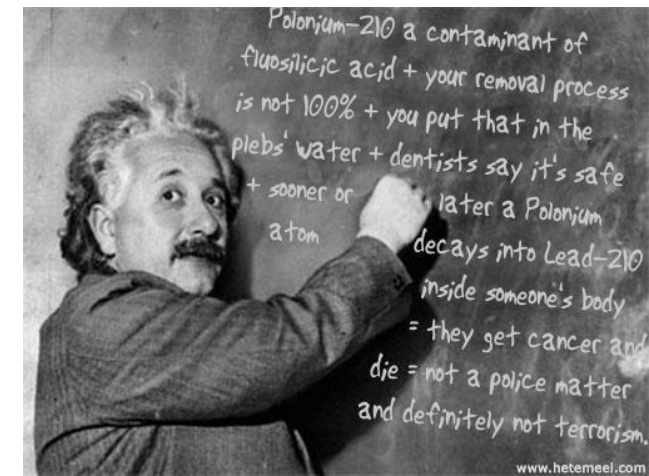
Was hat Ihren Freund dazu bewogen, Sie klug zu finden?

Worauf führen Sie dieses Ereignis hauptsächlich zurück?

Ihre Person?

Eine andere Person oder andere Leute?

Umstände oder Zufall?





# Übertragung auf den Alltag

## Lernziele:

- Durchdenken Sie immer mehrere Möglichkeiten, die am Zustandekommen einer Situation beteiligt sein könnten (v.a. ich/andere/Umstände)!



# Übertragung auf den Alltag

## Lernziele:

- Durchdenken Sie immer mehrere Möglichkeiten, die am Zustandekommen einer Situation beteiligt sein könnten (v.a. ich/andere/Umstände)!
- Wir sollten im Alltag bemüht sein, Situationen realistisch zu bewerten:  
Andere sind nicht *immer* Schuld bei Misserfolg – genauso wenig wie wir *immer* Schuld sind, wenn etwas nicht klappt!



# Übertragung auf den Alltag

## Lernziele:

- Durchdenken Sie immer mehrere Möglichkeiten, die am Zustandekommen einer Situation beteiligt sein könnten (v.a. ich/andere/Umstände)!
- Wir sollten im Alltag bemüht sein, Situationen realistisch zu bewerten:  
Andere sind nicht *immer* Schuld bei Misserfolg – genauso wenig wie wir *immer* Schuld sind, wenn etwas nicht klappt!
- Meist tragen mehrere Faktoren dazu bei, dass ein Ereignis entsteht.



## Was hat das mit Psychose zu tun?

Bei vielen (aber nicht allen!) Menschen mit Psychose besteht die Tendenz, *komplexe* Ereignisse auf eine *einzig*e Ursache zu reduzieren. Häufig werden andere Menschen als *Alleinschuldige* angesehen.

**Beispiel:** Hans bekommt einen Telefonanruf. Von einer automatischen Ansage wird er nach seinen Lebensgewohnheiten befragt.

**Eigene Überzeugung:** Sein Vermieter spioniert ihn aus, um ihn aus der Wohnung zu werfen.

**Aber:** Es handelte sich um ein Marktforschungsinstitut, welches Hans' Nummer zufällig ausgewählt hatte. Von seinem Vermieter hat Hans noch nie eine Beanstandung oder Mahnung erhalten. Er hätte auch gar keinen Grund, denn Hans ist ein sehr ordentlicher Mensch und hat immer pünktlich bezahlt.



# Was hat das mit Psychose zu tun?

Beispiel für mögliche Mitschuld anderer Personen – weitere wichtige Faktoren müssen jedoch ebenfalls berücksichtigt werden:

**Beispiel:** Anna erleidet einen Rückfall.

**Eigene Überzeugung:** Rückfall trat auf, weil schlimme Erinnerungen hochkamen, nachdem sie ihren Ex-Mann zufällig auf der Straße traf. Mit diesem hatte sie sich während ihrer Ehe häufig heftig gestritten.

**Aber:** Dies kann zwar einen Auslöser darstellen, aber es kamen weitere wichtige Faktoren hinzu: Absetzen der Medikamente, schwerer Streit im Betrieb mit darauf folgender Angst, den Arbeitsplatz zu verlieren.



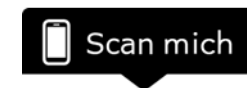
# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

*an die Trainer:*

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



[www.uke.de/mkt\\_app](http://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](http://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](http://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
Vic	flickr	Doctor greating patient [sic]	CC	A doctor is shaking a patient's hand/Ein Arzt schüttelt einem Patienten die Hand
Benny-Kristin Fischer	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Various motives: pupil, ice hockey player/ Verschiedene Motive: Schüler, Eishockeyspieler
Bdunnette	flickr	DSCF0486	CC	A friend is talking behind your back (wispering)/Freundin hat hinter Ihrem Rücken geredet (flüstern)
rileyroxx	flickr	Job Interview #2	CC	You are invited for a job interview (man dressed in grey shirt + tie)/Vorstellungsgespräch (Mann in schwarzem Hemd u. Krawatte)
bre pettis	flickr	This is what the webcam sees through a peephole	CC	A friend is unpleasantly surprised by your spontaneous visit (man in a spyhole)/Eine Freundin ist von ihrem Besuch unangenehm überrascht (Mann im Spion)
yanec	flickr	laughter workshop	CC	Other people laugh while you are talking (celebration)/Andere fangen an zu lachen, während Sie reden (Feier)
Heidi Wittwer	fotocommunity	schreiende Hand	PP	Screaming hand/Schreiende Hand
zen	flickr	zen driving home - day 14	CC	A friend gives you a lift home (man in the car)/ Ein Freund hat sie nach Hause gefahren (Mann im Auto)
Jswieringa	Flickr	Quarter Past three	CC	A friend did not show up for a meeting with you (clock)/Ein Freund versetzt sie (Wanduhr)





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](http://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](http://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
Rocketjim54	Flickr	mail box	CC	Postcard (mailbox)/Postkarte (Briefkasten)
trekguy	flickr	rear view side mirror	CC	A car has been driving behind you for some time (rearview mirror of the car)/Ein Wagen fährt längere Zeit hinter ihnen her (Rückspiegel e. Autos)
The Jamoker	flickr	Missed The Bus	CC	Bus passing by/Der Bus fährt weg
*MarS	flickr	wine II	CC	A neighbour invited you for a drink (Glass of white wine)/Nachbar hat sie auf ein Gläschen eingeladen (Glas m. Weisswein)
heater	flickr	Commute (reading gang signs)	CC	Reading the newspaper/Zeitungsleser
Katrin Ze.	fotocommunity	enttäuscht	CC	A friend thinks you are unfair/Ein Freund findet sie unfair (in der Ecke kauende Frau)
judge mental	flickr	The Fluoride uncertainty Theory	CC	A friend thinks you are smart (Albert Einstein)/ Ein Freund findet sie klug (Einstein)