



Metakognitives Training (MKT)

# MKT 6 B – Einföhlung II

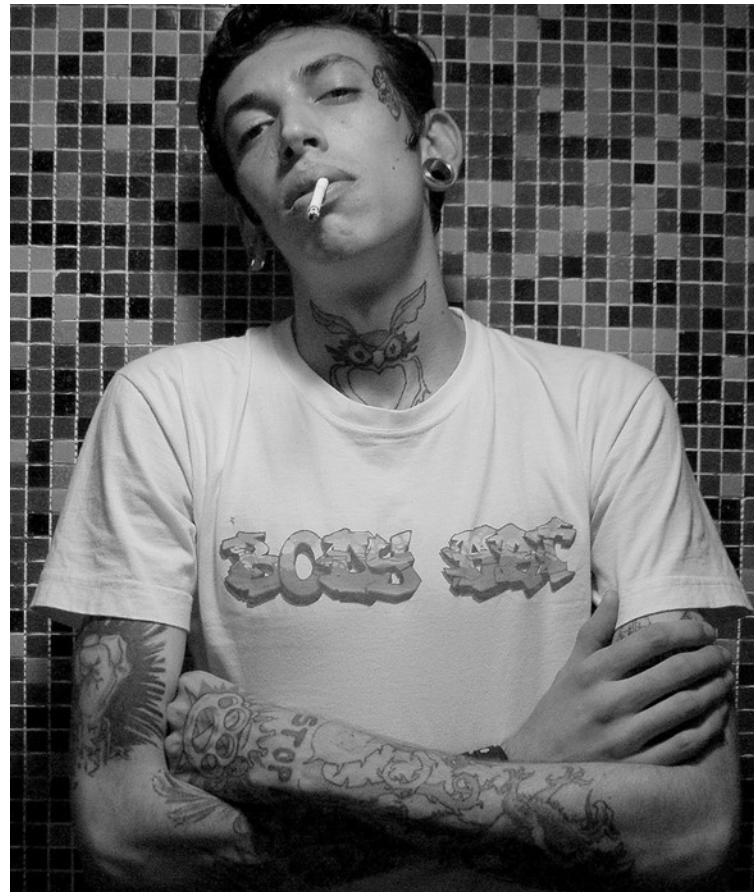
© Moritz & Woodward, 12|21

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





Auf welche äußerlichen Merkmale achten Sie zuerst, wenn Sie jemanden neu kennenlernen? Wie verlässlich sind diese?





# Auf welche äußerlichen Merkmale achten Sie zuerst, wenn Sie jemanden neu kennenlernen? Wie verlässlich sind diese?

Augen?

Sprache?

Körpersprache/  
Haltung?

Kleidung?

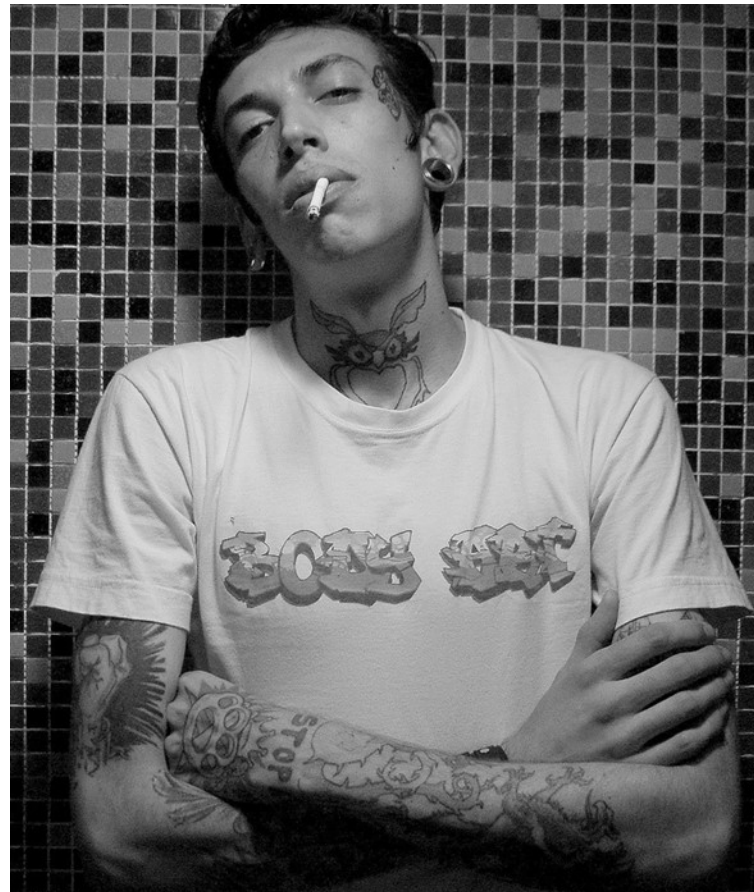
Hände?



*anderes? ...*



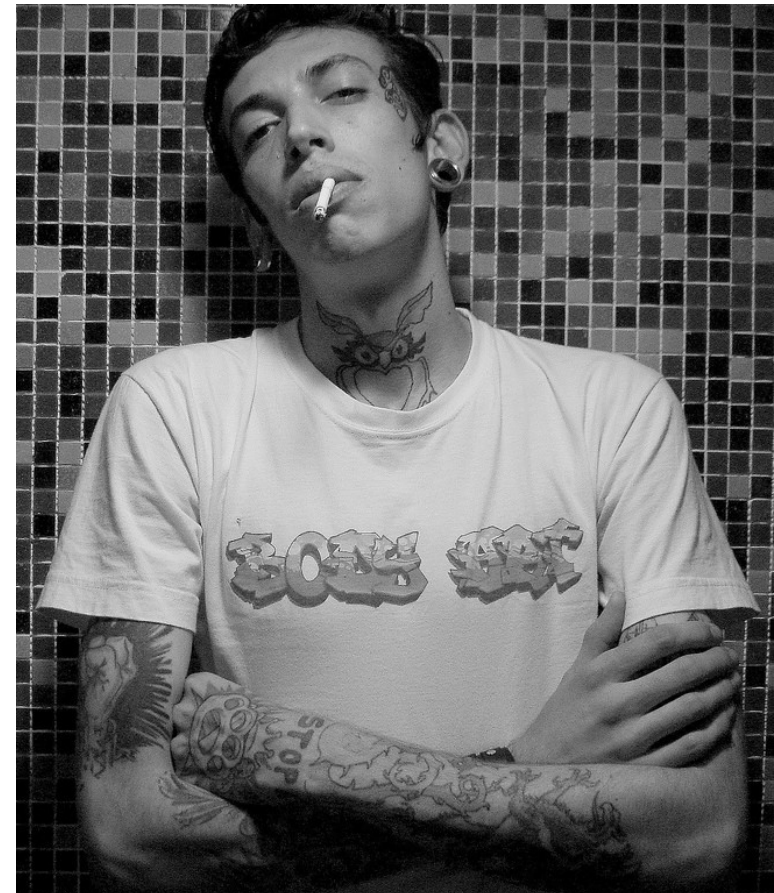
Welche weiteren Informationsquellen gibt es?  
Wie verlässlich sind diese?





# Welche weiteren Informationsquellen gibt es? Wie verlässlich sind diese?

- Vorwissen über bestimmte Person (Hörensagen): z.B. Bemerkung eines Freundes
- Vorwissen über ähnliche Personen/Gruppierung: z.B. sog. *Rocker*
- „Bauchgefühl“/Intuition
- Schriftliche Äußerungen: z.B. E-Mails, Internetchats





# Stärken und Schwächen von Beurteilungsmerkmalen

Nachdem wir eben einige Aspekte besprochen haben, die zur Beurteilung einer Person herangezogen werden können, werden wir nun die Stärken und Schwächen einiger dieser Beurteilungsmerkmale diskutieren.





# Diskutieren Sie Stärken und Schwächen des folgenden Merkmals/Verhaltens bei der Beurteilung eines Menschen

Gestik/Körpersprache/Haltung

Beispiel:



Beten oder Frieren?

Wichtiger Anhaltspunkt:  
???

Vorsicht:  
???



# Diskutieren Sie Stärken und Schwächen des folgenden Merkmals/Verhaltens bei der Beurteilung eines Menschen

Gestik/Körpersprache/Haltung

Beispiel:



Beten oder Frieren?

Wichtiger Anhaltspunkt:

- Gesten und Haltung können Worte unterstreichen, z.B. Faust ballen beim Drohen, Hand heben bei der Begrüßung, Kopf senken beim Gebet.

Vorsicht:

???





# Diskutieren Sie Stärken und Schwächen des folgenden Merkmals/Verhaltens bei der Beurteilung eines Menschen

Gestik/Körpersprache/Haltung

Beispiel:



Beten oder Frieren?

Wichtiger Anhaltspunkt:

- Gesten und Haltung können Worte unterstreichen, z.B. Faust ballen beim Drohen, Hand heben bei der Begrüßung, Kopf senken beim Gebet.
- Indirekte Zeichen sind oft aussagekräftig: Wildes Gestikulieren kann auf Nervosität schließen lassen (aber: kulturelle Unterschiede beachten!), krumme Haltung auf geringes Selbstvertrauen.

Vorsicht:

???



# Diskutieren Sie Stärken und Schwächen des folgenden Merkmals/Verhaltens bei der Beurteilung eines Menschen

Gestik/Körpersprache/Haltung

Beispiel:



Beten oder Frieren?

Wichtiger Anhaltspunkt:

- Gesten und Haltung können Worte unterstreichen, z.B. Faust ballen beim Drohen, Hand heben bei der Begrüßung, Kopf senken beim Gebet.
- Indirekte Zeichen sind oft aussagekräftig: Wildes Gestikulieren kann auf Nervosität schließen lassen (aber: kulturelle Unterschiede beachten!), krumme Haltung auf geringes Selbstvertrauen.

Vorsicht:

- Körpersprache kann trügen.  
Beispiele: Man kann sich eine sichere „Fassade“ auch antrainieren. Haltungsschäden können eine selbstbewusste Person unsicher wirken lassen.



# Diskutieren Sie Stärken und Schwächen des folgenden Merkmals/Verhaltens bei der Beurteilung eines Menschen

Schriftliche Äußerung



Beispiel:

„Arbeite nicht zu hart!“  
→ Spott, Anteilnahme,  
Floskel?

Wichtiger Anhaltspunkt:

???

Vorsicht:

???



# Diskutieren Sie Stärken und Schwächen des folgenden Merkmals/Verhaltens bei der Beurteilung eines Menschen

Schriftliche Äußerung



Beispiel:

„Arbeite nicht zu hart!“  
→ Spott, Anteilnahme,  
Floskel?

Wichtiger Anhaltspunkt:

- Häufig wird über schriftliche Äußerungen mehr nachgedacht als über das gesprochene Wort!

Vorsicht:

???



# Diskutieren Sie Stärken und Schwächen des folgenden Merkmals/Verhaltens bei der Beurteilung eines Menschen

## Schriftliche Äußerung



### Beispiel:

„Arbeite nicht zu hart!“  
→ Spott, Anteilnahme,  
Floskel?

## Wichtiger Anhaltspunkt:

- Häufig wird über schriftliche Äußerungen mehr nachgedacht als über das gesprochene Wort!

## Vorsicht:

- Manchmal muss man beim Geschriebenen „zwischen den Zeilen“ lesen, wobei auch hier Irrtümer vorkommen können!



# Diskutieren Sie Stärken und Schwächen des folgenden Merkmals/Verhaltens bei der Beurteilung eines Menschen

## Schriftliche Äußerung



### Beispiel:

„Arbeite nicht zu hart!“  
→ Spott, Anteilnahme,  
Floskel?

## Wichtiger Anhaltspunkt:

- Häufig wird über schriftliche Äußerungen mehr nachgedacht als über das gesprochene Wort!

## Vorsicht:

- Manchmal muss man beim Geschriebenen „zwischen den Zeilen“ lesen, wobei auch hier Irrtümer vorkommen können!
- Eine neue Studie zeigt, dass E-Mail-Schreiber und Empfänger sich zwar sehr sicher sind, den „Tonfall“ (z.B. Ironie) einer E-Mail richtig zu verstehen. In Wirklichkeit liegt die Übereinstimmung aber nur bei 56% kaum besser als durch Zufall!



# Diskutieren Sie Stärken und Schwächen des folgenden Merkmals/Verhaltens bei der Beurteilung eines Menschen

Vorwissen über ähnliche Personen/Kultur (Vorurteile)



Typisch türkisch, typisch deutsch?

Wichtiger Anhaltspunkt:  
???

Vorsicht:  
???





# Diskutieren Sie Stärken und Schwächen des folgenden Merkmals/Verhaltens bei der Beurteilung eines Menschen

Vorwissen über ähnliche Personen/Kultur (Vorurteile)



Typisch türkisch, typisch deutsch?

Wichtiger Anhaltspunkt:

- Die Kenntnis einer Kultur oder ethnischen Gruppe erleichtert es, deren Angehörige zu verstehen. Jede Kultur hat ihre eigenen Werte und Moralvorstellungen.

Vorsicht:

???



# Diskutieren Sie Stärken und Schwächen des folgenden Merkmals/Verhaltens bei der Beurteilung eines Menschen

Vorwissen über ähnliche Personen/Kultur (Vorurteile)



Typisch türkisch, typisch deutsch?

Wichtiger Anhaltspunkt:

- Die Kenntnis einer Kultur oder ethnischen Gruppe erleichtert es, deren Angehörige zu verstehen. Jede Kultur hat ihre eigenen Werte und Moralvorstellungen.

Vorsicht:

- Oft weichen Menschen von Klischee-Vorstellungen aber auch vom Gruppendurchschnitt ab! Ausländer hierzulande sind manchmal mit Vorurteilen konfrontiert („Polen klauen“), ebenso wie Deutsche manchmal im Ausland (wir seien humorlos, steif, rechthaberisch, Nazis etc.).



# Schein und Sein!

... keiner der eben besprochenen Aspekte (Sprache, Körpersprache, schriftliche Äußerungen etc.) ist für sich genommen verlässlich!

*Man sollte alle Aspekte berücksichtigen!*

Die Gesamtbetrachtung hilft, zu einer verlässlichen Entscheidung zu gelangen ...



# Was soll das Ganze?

Studien zeigen, dass viele (aber nicht alle!) Menschen mit psychischen Erkrankungen (v.a. Psychose):

- Probleme damit haben, den Gefühlsausdruck anderer Menschen einzuschätzen (z.B. Freude, Trauer).



# Was soll das Ganze?

Studien zeigen, dass viele (aber nicht alle!) Menschen mit psychischen Erkrankungen (v.a. Psychose):

- Probleme damit haben, den Gefühlsausdruck anderer Menschen einzuschätzen (z.B. Freude, Trauer).
- Schwierigkeiten haben zu erkennen, warum andere Menschen auf eine bestimmte Art und Weise handeln.



## Wie Probleme des Sich-Einfühlens Fehleinschätzungen während der Psychose begünstigen – Beispiele

Ereignis	Bewertung in Psychose	Andere Erklärungen
Nachdem der Arzt mit einem geredet hat, lacht er mit einer Krankenschwester	„Die lachen über mich“	Reiner Zufall, es ging im Gespräch mit der Schwester um etwas ganz anderes
Passant schaut einen zweimal an und dreht sich später noch mal um	<i>Überzeugung</i> , dass der Mann einen beschattet	Der Passant ist irritiert, da man auf seinen ersten Blick entsetzt reagiert hat, will mit dem zweiten Blick ergründen, was los ist
Man wird von fremder Person mehrfach angeblinzelt	Morsecode als Warnung	Sonne hat geblendet, Interesse, Zufall

Möchte vielleicht jemand eine kurze persönliche Erfahrung einbringen?



# Aufgabe

- Es wird Ihnen gleich eine Bildergeschichte gezeigt.
- Diskutieren Sie, was abgebildete Personen über andere Personen möglicherweise denken.

Wichtig für die Bearbeitung:





# Aufgabe

- Es wird Ihnen gleich eine Bildergeschichte gezeigt.
- Diskutieren Sie, was abgebildete Personen über andere Personen möglicherweise denken.

## Wichtig für die Bearbeitung:

- Bedenken Sie, dass die abgebildeten Personen nicht das gleiche Wissen besitzen, das Ihnen als Betrachter zur Verfügung steht.



# Aufgabe

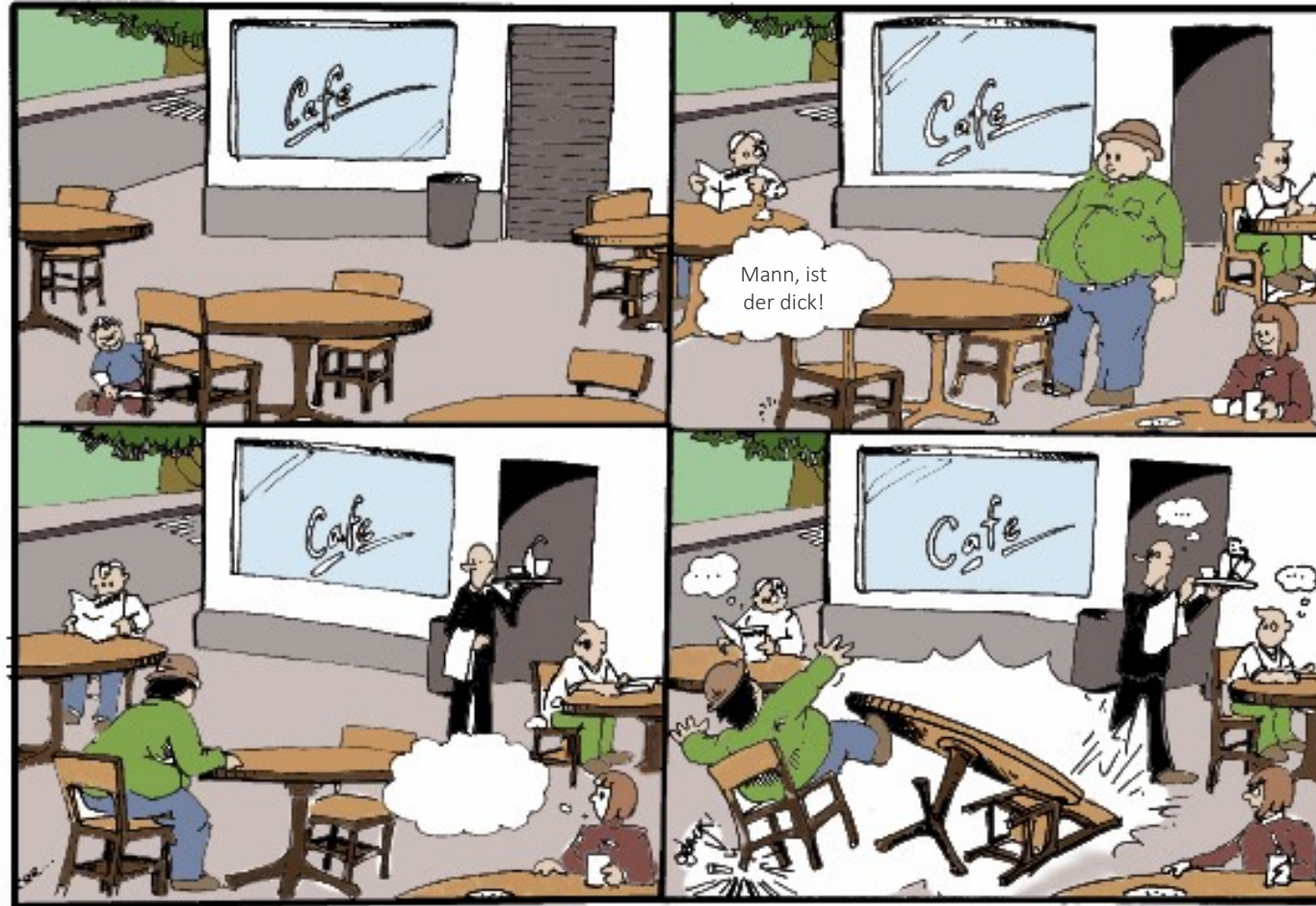
- Es wird Ihnen gleich eine Bildergeschichte gezeigt.
- Diskutieren Sie, was abgebildete Personen über andere Personen möglicherweise denken.

## Wichtig für die Bearbeitung:

- Bedenken Sie, dass die abgebildeten Personen nicht das gleiche Wissen besitzen, das Ihnen als Betrachter zur Verfügung steht.
- Überlegen Sie außerdem, welche zusätzlichen Informationen man benötigt, um eine endgültige Beurteilung vorzunehmen!



## Beispiel: Übergewichtiger Mann fällt vom Stuhl

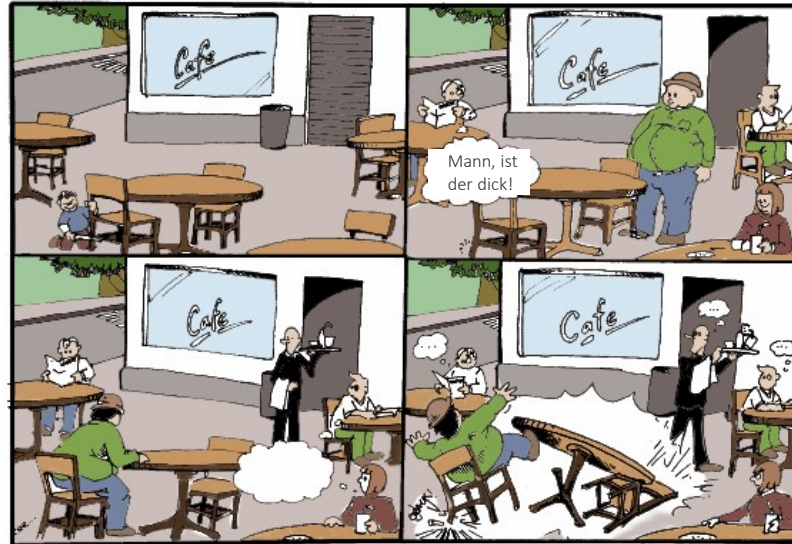


Was werden die meisten Leute denken ...?  
Und stimmt das?



# Übergewichtiger Mann fällt vom Stuhl

Was werden die meisten Leute denken?



Wahrscheinlich: Mann war zu schwer für den Stuhl

Weniger wahrscheinlich: Mann hat gekipelt; Stuhl ist insgesamt zu leicht gebaut

Unwahrscheinliche Annahme der Leute: Stuhl wurde angesägt – aber **RICHTIG**: Keiner hat gesehen, dass der Junge im ersten Bild den Stuhl angesägt hat!



Jetzt geht's los!



Was empfindet die Frau in dieser Situation möglicherweise?



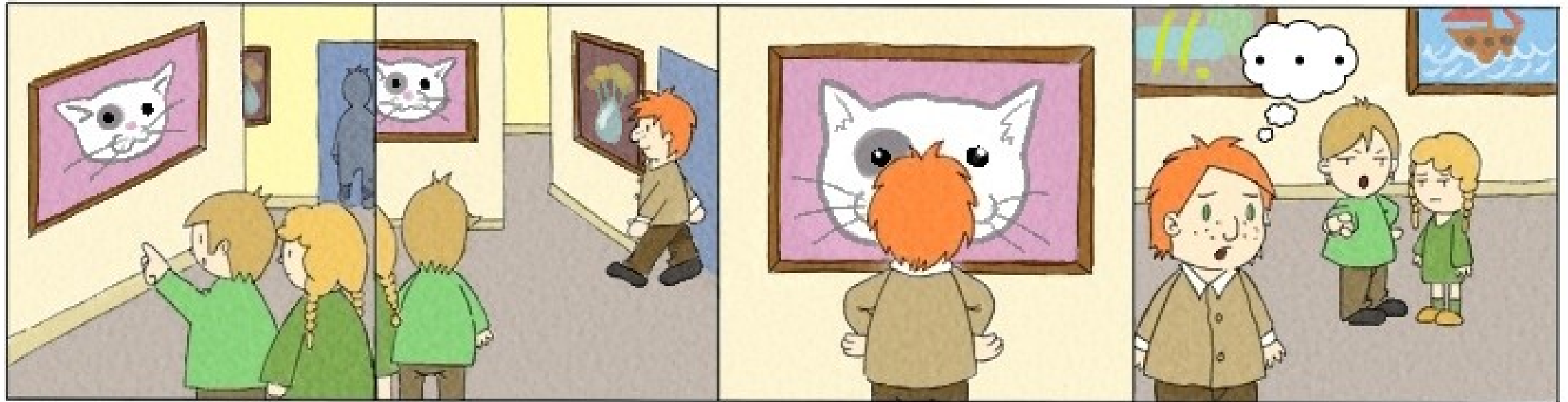


Was denkt der Mann?

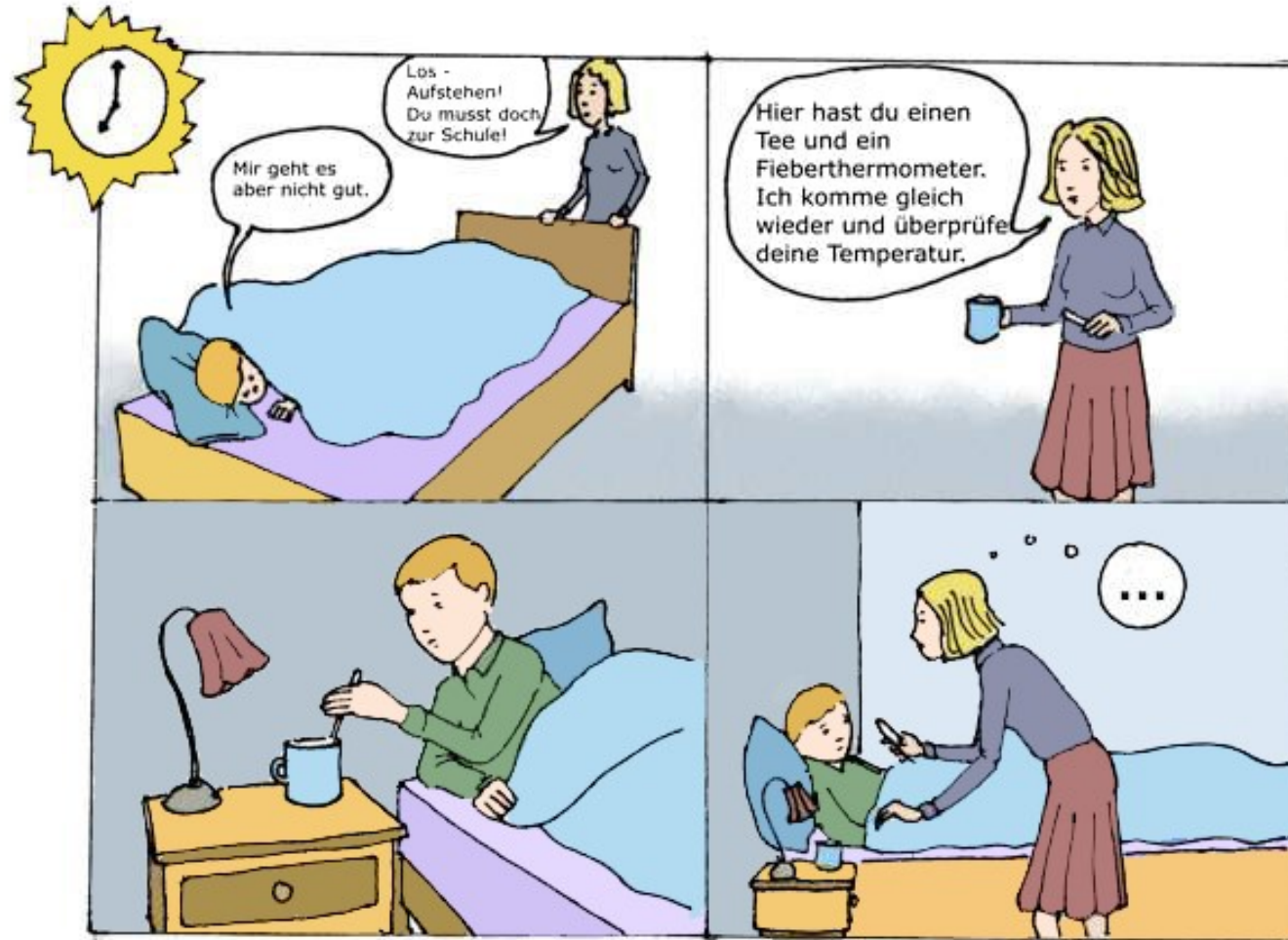




Was denkt der Parkwächter wahrscheinlich ...?  
Hat er recht?



Was denkt der Mann vor dem Bild möglicherweise ...? Hat er recht?



Was denkt die Mutter? Brauchen wir weitere Informationen, um das endgültig beurteilen zu können?



## Optional: Videoclip

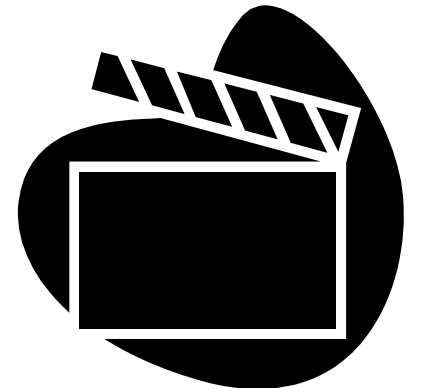
Videoclips, die das heutige Thema, aufgreifen, sind auf der folgenden Website zu finden:

[http://www.uke.de/mkt\\_videos](http://www.uke.de/mkt_videos)

Im Anschluss können Sie diskutieren, inwieweit das Video zum heutigen Thema passt.

*[für die Trainer:*

Einige Filmausschnitte enthalten Ausdrücke/Inhalte, die nicht für jedes Publikum und über alle Kulturen hinweg angemessen sein könnten. Daher bitte vor dem Präsentieren der Videos diese sorgfältig vorauswählen]





Was könnte der Mann im 3. Bild Denken ...? Hat er recht?



# Übertragung auf den Alltag

## Lernziele:

- Viele Missverständnisse und sogar Konflikte entstehen, weil nicht alle über dasselbe Wissen verfügen (z.B. *wenn ich meinen Freunden nicht mitteile, dass es mir schlecht geht, kann ich auch keine besondere Rücksichtnahme erwarten!*).



# Übertragung auf den Alltag

## Lernziele:

- Viele Missverständnisse und sogar Konflikte entstehen, weil nicht alle über dasselbe Wissen verfügen (z.B. *wenn ich meinen Freunden nicht mitteile, dass es mir schlecht geht, kann ich auch keine besondere Rücksichtnahme erwarten!*).
- Um komplexe Situationen richtig zu bewerten, ist es wichtig, verschiedene Blickwinkel einzunehmen und möglichst die gesamte vorhandene Information zu berücksichtigen.





## Was hat das mit Psychose zu tun?

Menschen mit Psychose (aber nicht alle!) interpretieren die Gesichtsausdrücke und Handlungen anderer Menschen oft falsch oder über.

**Beispiel:** Nadine fühlt sich angestarrt und hat das Gefühl, dass die Leute es auf sie abgesehen haben.

**Hintergrund:** Nadine lebt seit Wochen in ständiger Furcht und trägt eine dunkle Brille, um unerkannt zu bleiben. Durch ihr auffälliges Verhalten zieht sie die Blicke aber gerade auf sich, was sie wiederum falsch deutet.

„Irren ist menschlich“ – bedenken Sie andere Sichtweisen.



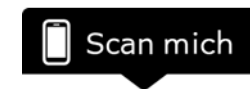
# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

*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
Lili Vieira de Carvalho	flickr	Tattoo poser	CC	Rocker
---	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Praying – being cold/Beten - Frieren
Muffet	flickr	letters	CC	Written statements (old, handwritten letters)/Schriftliche Äußerung (alte, handgeschriebene Briefe)
don2g	flickr	turkish parade	CC	„typical turkish/muslim?“ (turkish parade)/„Typisch türkisch?“ (türkische Parade)
stephcarter	flickr	Froehliche Weihnachten!!! (Day 44)	CC	„typical german?“ (woman in dirndl dress)/„Typisch deutsch?“ (Frau in Dirndl)
Verena Jung	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	
Britta Block	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strip: library/Bildergeschichte: Bücherei
M.A./Christin Hoche	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strips: car, illness/Bildergeschichten Auto, Krankheit
L. Müller	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strip: museum/Bildergeschichte: Museum
Marina Ruiz-Villarreal	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strip: overweight man, football, burglary, twins/Bildergeschichten: dicker Mann, Fußball, Einbruch, Zwillinge