



Nachbereitung zur Trainingseinheit 1 (Zuschreibungsstil)



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

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 verstärkt **geringes Selbstvertrauen!**

Studien zeigen, dass viele *[aber nicht alle!]* Menschen mit **Wahnideen**:

- 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!



Fallbeispiel für eine Fehlzuschreibung:

Anna stürzt häufig.

Eigene Zuschreibung: Ihr Onkel sendet ihr Störimpulse über Kopfelektroden.

Wahrer Grund: Bei Anna wurde eine schwere neurologische Erkrankung diagnostiziert (Multiple Sklerose).



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

Beispiel: Eine Freundin hört Ihnen bei einem Gespräch nicht zu

Mögliche Gründe...

...man selbst	<ul style="list-style-type: none"> • Ich rede langweiliges Zeug • Ich nuschle
...der andere	<ul style="list-style-type: none"> • Sie ist unhöflich • Sie hat derzeit viel Stress
...eine Situation oder Zufall	<ul style="list-style-type: none"> • Das Radio ist an • Die Freundin ist durch klingelndes Handy abgelenkt

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).



Depressiver Zuschreibungsstil:

Für negative Ereignisse schreibt man sich selbst die Schuld zu (z.B. nicht bestandene Prüfung = „ich bin blöd“).

Positive Ereignisse werden dagegen auf Glück/Zufall oder die Hilfe anderer Personen zurückgeführt oder man bezweifelt die Bedeutung des positiven Ereignisses („kann jeder“, „ist doch nichts besonderes“).



Nachteil: Niedriges Selbstbewusstsein UND eine in dieser Absolutheit unrealistische Situationsbewertung.



Wahnhafter Zuschreibungsstil:

Für negative Ereignisse werden andere verantwortlich gemacht (z.B. nicht bestandene Prüfung = „Prüfer war voreingenommen“; man wird nicht eingestellt = „die hatten gleich etwas gegen mich“).

Bei positiven Erlebnissen schreibt man dagegen die Leistung allein sich selbst zu („ich bin der Größte“, „das kann nur ich“).



Nachteil: Das Selbstbewusstsein wird zwar erhöht ABER in dieser Absolutheit ist die Bewertung der Situation meist unrealistisch, was andere Menschen („Sündenböcke“) leicht verärgern und Konflikte nach sich ziehen kann.)



Lernziele:

Ein gesundes Mittelmaß sollte angestrebt werden:

- 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!
- Durchdenken Sie immer mehrere Möglichkeiten, die am Zustandekommen einer Situation beteiligt sein könnten (v.a. Selbst/Andere/Umstände)!
- Meist tragen mehrere Umstände zu Erfolg oder Misserfolg bei.



Zuschreibungsstil [bitte finden Sie eigene Beispiele]			
Beispiel	Selbst	Andere	Umstände
<i>bin durch eine Prüfung gefallen</i>	<i>war nicht optimal vorbereitet</i>	<i>Prüfer war sehr hart</i>	<i>wenig geschlafen</i>
<i>Freundin lädt Sie zum Essen ein</i>	<i>Ich habe Ihr letztes geholfen</i>	<i>Meine Freundin ist sehr großzügig</i>	<i>Freundin ist sehr wohlhabend</i>



Nachbereitung zu den Trainingseinheiten 2 & 7 (Voreiliges Schlussfolgern I und II)



Was soll das Ganze?

Studien zeigen, dass viele *[aber nicht alle!]* Menschen mit Psychose dazu neigen, vorschnelle Entscheidungen aufgrund weniger Informationen zu treffen.

Diese Vorgehensweise führt häufig zu falschen Entscheidungen. Es ist daher vorzuziehen – insbesondere bei wichtigen Dingen – möglichst viele Informationen zu berücksichtigen.

Die Realitätswahrnehmung ist bei vielen *[aber nicht allen!]* Menschen mit Psychose verändert. Interpretationen von Situationen, die andere für undenkbar halten, werden in Erwägung gezogen.



Fallbeispiel für voreiliges Schlussfolgern:

Ole behauptet auf einer Veranstaltung des Hochadels, der zukünftige König von Deutschland zu sein.

Hintergrund: Ole fand in einem Überraschungsei eine Königsfigur mit Krone.

Aber!: Keine adelige Herkunft, Monarchie längst abgeschafft; v.a. aber: Überraschungsei stellt keinen überzeugenden Beweis dar.



Wir fällen Urteile auf der Grundlage sehr komplexer Informationen in unserer Umgebung. Oft leiten wir Dinge ohne 100%-igen Beweis ab.

- **Gründe/Vorteile:** Zeitersparnis, gibt Sicherheit, man wirkt auf andere evtl. entschlossen und kompetent (Spruch: „Besser eine falsche Entscheidung als keine Entscheidung.“)
- **Nachteile:** Risiko, schwerwiegende falsche Entscheidungen zu begehen...

Es sollte ein Mittelweg angestrebt werden zwischen einer vorschnellen Entscheidung (**Risiko:** falsche oder schlechte Entscheidung) und einem übergenauren Vorgehen (**Nachteil:** großer Zeitverlust).

Kein 100%-iger Beweis, aber Zweifel relativ unbegründet:

- kleines flatterndes Objekt am Himmel: Vogel!
- Rauch dringt aus Wohnung: Feuer? Wahrscheinlich, denn „Wo Rauch ist, ist auch Feuer!“

ABER:

- Ein Mann spricht mit verwaschener Sprache: Betrunkener?
 - Es könnte eine Sprachstörung nach einem Schlaganfall vorliegen!
- es sollten daher keine voreiligen Schlussfolgerungen und Konsequenzen gezogen werden, wie z.B. sich angewidert abzuwenden



Lernziel:

- Wenn Beurteilungen wichtig und folgenschwer sind, sollten wir nicht vorschnell handeln sondern weitere Informationen suchen (auf „Nummer sicher“ gehen).
- Sammeln Sie daher so viel Informationen wie möglich und tauschen Sie sich mit anderen aus, v.a. bei folgenschweren Entscheidungen (z.B. Sie fühlen sich von den Nachbarn bedroht - > gehen Sie nicht gleich auf diese los!).
- Bei Dingen, die weniger bedeutsam sind, sollte man sich dagegen ruhig schnell entscheiden (z.B. Joghurtmarke, Kuchensorte im Café, Lottozahlen).
- Irren ist menschlich: bedenken Sie stets die Möglichkeit, dass Sie falsch liegen könnten.

- **Zweifel ist mit unangenehmen Gefühlen verbunden, hilft uns aber schwerwiegende Fehler zu vermeiden:**

Das Leben ist oft kompliziert und es kann schwierig sein alle Informationen auf einmal zu erfassen. Allerdings ist es sehr wichtig, dass wir nicht das Gegenteil machen und voreilig schlussfolgern. Vor allem in komplexen Situationen, in denen wir leicht wichtige Informationen übersehen könnten, ist es nicht hilfreich zu stark an seiner anfänglichen Beurteilung festzuhalten. Nehmen Sie sich Zeit, um nach mehr Informationen zu suchen und fragen Sie Vertrauenspersonen nach ihrer Meinung. Versuchen Sie Probleme aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten (Was sind die Vor- und Nachteile?). Dies mag vielleicht unangenehme Gefühle wie Zweifel auslösen, aber es hilft eine realistischere Sicht von einer Situation zu bekommen und kann uns davor bewahren, falsche Schlussfolgerungen zu ziehen. Dies wiederum kann helfen, negative Emotionen wie Angst oder Bedrohungserleben auf lange Sicht zu reduzieren.



Vorschnelle Entscheidungen/Urteile/Einschätzungen, die ich mal getroffen (...und vielleicht bereut) habe
<i>Beispiel 1: war sicher, das ich Hautkrebs habe, nachdem ich eine komische Stelle entdeckt habe – Fehlalarm; hätte ich gleich einen Arzt gefragt, hätte ich mir erhebliche Seelenqualen ersparen können.</i>
<i>Beispiel 2: Frau hat mich in der Disco angeblickt, ich dachte sie möchte mit mir tanzen, habe mir dann aber einen Korb eingeholt, weil ich die Situation wohl doch falsch eingeschätzt habe.</i>



Nachbereitung zur Trainingseinheit 3 (Korrigierbarkeit)



Was soll das Ganze?

Studien zeigen, dass viele [aber nicht alle!] Menschen mit Psychose einmal bezogene Positionen wenig verändern; selbst bei Beweis des Gegenteils oder stichhaltigen Gegenargumenten.

Dies kann zu zwischenmenschlichen Problemen führen und verhindert eine realistische Einschätzung der Umwelt.



Fallbeispiel für mangelnde Korrigierbarkeit:

Andrea schlitzte die Autorreifen von Kollegen auf!

Hintergrund: Andrea fühlt sich *gemobbt*.

Aber!: Obwohl einige Kollegen gegen Andrea gestänkert haben, hat sie alle über einen Kamm geschoren und sich immer mehr in Verfolgungsideen hineingesteigert. Sie vergaß, dass einige Kollegen sich durchaus fair verhalten haben.



Es gibt eine menschliche Neigung, an seiner ersten Meinung festzuhalten (z.B.: Vorurteile, „Erster Eindruck ist der beste Eindruck“ Haltung).

Gründe:

- Bequemlichkeit, Gedankenlosigkeit
- „Bestätigungstendenz“ (man sieht nur das, was man sehen will)
- einfache „Wahrheiten“ erleichtern Orientierung/Weltbild,
- Stolz



Probleme:

- falsche Urteile (→ Vorurteile) werden beibehalten
- unangemessene Generalisierung (von einem auf alle schließen! → ausländische Mitbürger, etc.);
- jemandem wird keine 2. Chance eingeräumt, die er vielleicht verdient hätte



Lernziele:

Situationen enden oftmals anders als erwartet: Frühe Festlegungen führen häufig zu Fehlern!

- Man sollte daher anderslautende Interpretationen/Meinungen immer mit berücksichtigen und offen sein, Überzeugungen zu korrigieren, wenn diese sich als nicht haltbar erweisen.
- Man sollte möglichst viele Informationen einholen, bevor man sich mit einer Meinung festlegt.



Nachbereitung zu den Trainingseinheiten 4 & 6 (Einführung I und II)



Was soll das Ganze?

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

1. Probleme haben, den Gesichtsausdruck anderer Leute einzuschätzen (z. B. Trauer, Freude).
2. Schwierigkeiten besitzen, Beweggründe (Motive) anderer Menschen aus Handlungsfolgen zu schließen.

• • • • • • • •



Fallbeispiel falsche Interpretation:

Als Paul sein Fenster öffnet, macht die Nachbarin Gardinen vor.

Bewertung: Paul ist nunmehr überzeugt, dass die Nachbarn ihn aus dem Haus mobben möchten.

Aber!: Eventuell war dies ein bloßer Zufall oder die Nachbarin war unbedeckt und wollte nicht gesehen werden.

• • • • • • • •

Wie Probleme der Emotionserkennung Fehleinschätzungen während der Psychose begünstigen – Beispiele:

Gefühle von Angst und Panik verhindern eine objektive Bewertung anderer Menschen und Situationen:

- Aufmunternde Worte von Freunden werden als bloßes Gerede wahrgenommen.
- Das verständnisvolle Lächeln des behandelnden Arztes wird z.B. als Fratze erlebt
- Das nervöse Gesicht eines Fahrgastes in der S-Bahn wird als Gefahrensignal fehlinterpretiert (z.B. drohender Anschlag).

• • • • • • • •



Wir neigen manchmal dazu, „Körpersprache“ überzubewerten (z.B. Jucken an Nase = Lügen?; Verschränken der Arme = Arroganz?) oder vorschnell zu erraten, was jemand gerade denkt oder beabsichtigt. Häufig ist es notwendig, jemanden näher zu kennen, um dies wirklich beurteilen zu können.

„Körpersprache“ oder eine schnelle Situationseinschätzung können selbstverständlich einen wichtigen Hinweis zur Beurteilung einer Situation liefern. Man sollte aber weitere Informationen heranziehen, um sich ein „Bild“ zu machen.

Was hilft bei der Einschätzung von Gesichtsausdrücken/Motiven anderer Personen?

Beispiel: Eine Person verschränkt die Arme.

Weshalb? Arroganz, Unsicherheit, der Person ist kalt?

- **Vorwissen über die Person:** Ist die Person bekannterweise ängstlich oder neigt zu Arroganz?
- **Umgebung/Situation:** Wenn jemand im Winter Arme verschränkt, ist ihm/ihr wahrscheinlich kalt.
- **Selbstbeobachtung:** Wann verschränke ich selbst die Arme? (**Vorsicht!**: nicht immer kann man von sich auf andere schließen)
- **Mimik:** Blickt die Person grimmig, freundlich etc.?



Lernziele:

- Um Schlüsse über andere Menschen zu ziehen, sollten wir diese gut kennen bzw. genau beobachtet haben.
- Gesichtsausdruck oder Gestik eines Menschen stellen wichtige Anhaltspunkte für dessen Gefühle dar. Man kann sich aber auch leicht täuschen!
- Um komplexe Situationen zu bewerten, ist es wichtig, die gesamte vorhandene Information auszuschöpfen.
- Je mehr Informationen berücksichtigt werden, desto wahrscheinlicher ist die richtige Beurteilung eines Menschen.



Situationen/Körpersprache, die ich (möglicherweise) falsch gedeutet habe

Beispiel 1: Leute haben gestern getuschelt, habe das auf mich bezogen, dachte die lästern, wahrscheinlich ging es aber gar nicht um mich.

Beispiel 2: Ich dachte, dass XY immer so krumm geht, weil er kein Selbstbewusstsein hat; habe jetzt erfahren, dass er einen Bandscheibenvorfall hatte.

Beispiel 3: C.D. wirkt immer so selbstbewusst; habe letzte Woche aber erfahren, dass es ihr richtig mies geht, sie sich das aber nicht anmerken lassen will.



Nachbereitung zur Trainingseinheit 5 (Gedächtnis)



Was soll das Ganze?

- Studien zeigen, dass viele Menschen mit Psychose [aber nicht alle!] sich bei falschen Erinnerungen (Trugerinnerungen) sicherer sind, dass diese tatsächlich stattgefunden haben, als Menschen ohne Psychose.
- Gleichzeitig sind viele Menschen mit Psychose bei Erinnerungen an Dinge, *die tatsächlich passiert sind*, unsicherer, ob ihre Erinnerungen stimmen.
- Das heißt: Die Unterscheidung echter Erinnerungen von Fehlerinnerungen ist beeinträchtigt! Dies kann eine realistische Sicht der Umwelt erschweren.



Fallbeispiel Fehlerinnerung:

Kurt berichtet, von der CIA entführt worden zu sein.

Hintergrund: Kurt wurde nach einem Rückfall zwangseingeliefert, in der Angst und Aufregung hielt er die Sanitäter für Agenten.



Die Speicherungsfähigkeit unseres Gedächtnisses ist begrenzt.

Beispiel: Ungefähr 40% der Informationen einer Geschichte, die wir vor einer halben Stunde gehört haben, können nicht aktiv wiedergegeben werden.

- **Vorteil:** Unser Gehirn wird nicht mit Nebensächlichkeiten überstrapaziert, *aber...*
- **Nachteil:** ... viele wichtige Erinnerungen gehen ebenfalls verloren (Termine, Urlaubserinnerungen, Schulwissen...)



Was stört das Einprägen von Informationen?

- **Ablenkung** während des Lernens (→ Radio, andere Leute im Raum)
- **Stress & Erwartungsdruck**
- **übermäßiger Alkoholkonsum!**
- **ablenkende Aktivitäten nach dem Lernen** (z.B. Fernsehen)



Wie kann ich mir Dinge besser merken?

- Wiederholen & Durcharbeiten; → **VERSTEHEN**
- Eselsbrücken anwenden oder ausdenken, v.a. bei abstrakten Zusammenhängen:, z.B.:
- Himmelsrichtungen: **N**icht (=Norden) **o**hne (= Osten) **S**eife (=Süden) **w**aschen (= Westen)
- Zeitumstellung: „Im **Sommer** stellt man die Gartenstühle (→ Uhr)

vor, im **Winter** stellt man sie wieder **zurück!**"

- neue Informationen mit Vorwissen verknüpfen
- nicht zu lange lernen, kein/wenig Alkohol während des Lernens, hinterher gleich schlafen...
- Informationen mit vielen Sinnen aufnehmen (zuhören, anschauen, aufschreiben)



Vorsicht: Falsche Erinnerungen können sich in unser Gedächtnis einnisten!!!

Beispiel: Viele Menschen (ca. 60-80%) meinen sich später zu erinnern, dass ein Ball auf dem Bild zu sehen war oder ein Handtuch. Tatsächlich sind diese beiden Objekte aber weggelassen worden.

Unsere Erinnerung spielt uns einen Streich!



Nicht alles, was wir erinnern, hat sich wirklich so abgespielt.

- Unser Gehirn ergänzt oft Eindrücke durch frühere, ähnliche Ereignisse (typische Strandszene aus Urlaub) bzw. vieles dichten wir durch „Logik“ dazu (im Beispiel: Ball, Handtuch)!
- Echte Erinnerungen können von falschen Erinnerungen meist durch ihre „Lebendigkeit“ unterschieden werden: Falsche Erinnerungen sind „blasser“ und können nicht im Detail erinnert werden (man „weiß“ es einfach nur [bzw. *meint* zu wissen]).



Lernziele:

- Unsere Erinnerungen können trügen!
- Insbesondere für wichtige Begebenheiten (Streit, Zeugenaussagen etc.) gilt: Wenn Sie sich nicht *lebhaft* (d.h. detailliert) erinnern:
- Bedenken Sie die Möglichkeit, dass Sie sich irren.
- Suchen Sie bestätigende Informationen (z.B. Beteiligte fragen).

Beispiel:

Sie haben sich mit jemandem gestritten und erinnern vage, dass Ihre Familie beschimpft wurde:

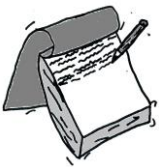
Berücksichtigen Sie die Möglichkeit, dass Ihnen das Gedächtnis einen Streich spielt oder Sie Dinge verzerrt erinnern! Fragen Sie Anwesende nach deren Erinnerung.



Wo hat mich meine Erinnerung mal getrogen?

Beispiel 1: Ich erinnere mich, wie XY mich in einem Streit mal als „Blödmann“ bezeichnet hat, alle anderen Anwesenden können das aber nicht bestätigen, habe ich mir in der Erregung evtl. eingebildet.

Beispiel 2: Ich erinnere mich, wie ich als dreijähriges Kind auf dem Eiffelturm stand. Andererseits war ich aber wohl zu klein, um solche Erinnerungen zu haben – meine Eltern haben mir das möglicherweise so oft erzählt, dass ich mir diese Begebenheit zusammengereimt habe.



Gedächtnis [bitte finden Sie eigene Beispiele]

Wie kann ich persönlich (kann abweichen von den Vorschlägen oben) mir Dinge besser merken bzw. was stört das Lernen?

Beispiel: leise Musik hören, stressfreie Umgebung, muss Lust dazu haben



Nachbereitung zur Trainingseinheit 8 (Stimmung)



Was soll das Ganze?

Viele Menschen mit psychischen Erkrankungen weisen Denkverzerrungen auf, welche die Entstehung einer **Depression begünstigen**. Diese Denkverzerrungen können durch konsequentes Training verändert werden.



Mangelndes Selbstbewusstsein und Neigung zu Depressivität sind zu einem gewissen Teil erblich vermittelt. Auch negative Lebensereignisse oder strenge/lieblose Erziehung können ein negatives Selbstbild prägen.

Aber: Depression ist kein Schicksal! Depressive Denkstrukturen können verändert werden – z.B. durch Psychotherapie und hier v.a. durch die sogenannte kognitive (gedankliche) Umstrukturierung.

Dies setzt aber voraus, dass man entsprechende Übungen regelmäßig und über lange Zeit durchführt. Ansonsten findet keine dauerhafte Veränderung der negativen Selbstsicht und der selbstabwertenden Denkmuster statt.

Im Folgenden werden Sie für die Nachbereitung der letzten Sitzung gebeten, einige Übungen zu machen. Dies ist nur ein Anstoß und sollte konsequent fortgesetzt werden...



Übertriebene Verallgemeinerung [bitte finden Sie eigene Beispiele]

Beispiel	Depressive Bewertung	Hilfreichere Bewertung
<i>Letztens wusste ich ein Fremdwort nicht, das alle anderen kannten.</i>	<i>Ich bin doof.</i>	<i>Dafür weiß ich andere Dinge; die anderen waren mit dem Thema besser vertraut, weil sie damit ständig zu tun haben.</i>



Lernziele:

- Es besteht ein Unterschied zwischen meiner Selbstsicht und der Art, wie andere mich sehen!
- Wenn ich mich für wertlos, hässlich etc. halte, müssen andere das nicht genauso empfinden.
- Es gibt meist verschiedene Meinungen/Ansichten/Geschmäcker! Was ich mit Klugheit, Attraktivität verbinde, muss nicht jeder so sehen.



Katastrophendenken [bitte finden Sie eigene Beispiele]		
Beispiel	Depressive Bewertung	Hilfreichere Bewertung
<i>Ein Freund rief letztens nicht zum verabredeten Zeitpunkt an.</i>	<i>Er mag mich nicht mehr, bei anderen hätte er sich das nicht erlaubt.</i>	<i>Einmal ist keinmal, vielleicht ist was dazwischengekommen, ich vergesse schließlich auch mal Dinge.</i>

Tipps um Niedergeschlagenheit/mangelndes Selbstbewusstsein zu vermindern (hilft nur bei konsequenter Anwendung):

- Schreiben Sie **jeden Abend** stichwortartig ein paar Dinge auf (ca. 5), die gut gelaufen sind. Gehen Sie diese ein wenig im Geiste durch.
- Sagen Sie sich täglich vor dem Spiegel: „Ich mag mich“ oder auch „Ich mag Dich“! [Anmerkung: Man kommt sich evtl. erst ein bisschen doof dabei vor...]
- Nehmen Sie Komplimente an und schreiben Sie diese möglichst kurz auf, damit Sie darauf in schlechten Zeiten zurückgreifen können (Reserve)!
- Erinnern Sie sich an Situationen, in denen es Ihnen richtig gut ging, möglichst mit allen Sinnen (Sehen, Fühlen, Riechen...), nehmen Sie Fotoalben zur Hilfe.
- Machen Sie Dinge, die Ihnen gut tun und Spaß bringen – möglichst gemeinsam mit anderen (z.B. Kino, ins Kaffee gehen).
- Körperliche Betätigung (mind. 20 Minuten) – keine Quälerei – möglichst Ausdauertraining, z.B. strammer Spaziergang oder Joggen.
- Hören Sie Ihre Lieblingslieder.



Nachbereitung zum Zusatzmodul I (Selbstwert)



Was soll das Ganze?

Viele Menschen mit psychischen Erkrankungen leiden an einem niedrigen Selbstwertgefühl.



Selbstwert: Was ist das?

Selbstwert ist der Wert, den eine Person sich *selbst* zuschreibt, also eine *subjektive* Bewertung der eigenen Person. Diese muss nichts damit zu tun haben, wie andere Menschen die eigene Person erleben.

Ein niedriges Selbstwertgefühl kann zu seelischen Problemen wie Unsicherheit, Hemmungen, Ängsten, depressiven Symptomen oder Einsamkeit führen.

Selbstwertquellen:

- Der Selbstwert ist keine feste Größe, sondern kann in verschiedenen Lebensbereichen unterschiedlich hoch sein.
- Mitentscheidend ist, ob wir nur unsere Mängel betrachten oder auch unsere Fähigkeiten und Stärken.



Personen mit niedrigem Selbstwert...

- neigen dazu, vor allem ihre (scheinbaren) Mängel zu betrachten.
- neigen zu pauschalen Selbst-Urteilen („Ich bin wertlos“).
- unterscheiden kaum zwischen einem bestimmten Verhalten/Ereignis und sich als Person (etwas misslingt = Versager).



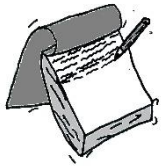
Personen mit einem gesunden Selbstwert...

Direkt sichtbar:

- Stimme: klar, deutlich, angemessene Lautstärke
- Mimik/Gestik: Blickkontakt; den Inhalt unterstreichend
- Körperhaltung: aufrecht

Nicht direkt sichtbar:

- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- Akzeptieren von Fehlern oder Misserfolg (ohne sich selbst abzuwerten)
- Reflektion der eigenen Person, Bereitschaft dazuzulernen (auch aus Fehlern)
- Positive Einstellung gegenüber sich selbst, z.B. sich selbst für etwas Gelungenes loben



Im Folgenden werden Sie für die Nachbereitung der letzten Sitzung gebeten, einige Übungen durchzuführen. Dies ist nur ein Anstoß und die Übungen sollten konsequent fortgesetzt werden...

1. Eigene Stärken finden:

Was gelingt mir gut? Für was habe ich schon häufiger Komplimente bekommen?

Beispiel:

„Ich bin ein guter Zuhörer und bringe meine Freunde zum Lachen.“

Welche Stärken haben Sie?

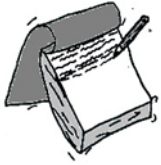
2. Stellen Sie sich Ihr Leben als ein Regal mit unterschiedlich gefüllten Fächern vor.

- Gibt es Fächer, in die Sie lange nicht geschaut haben? Füllen Sie die Fächer des Regals mit Fähigkeiten und Stärken in Ihren verschiedenen Lebensbereichen aus.

Freizeit		Hobbies
Beruf		Sport
Aussehen		Beziehungen

Speech bubbles for input:

- Green bubble pointing to 'Freizeit'
- Blue bubble pointing to 'Hobbies'
- Red bubble pointing to 'Beruf'
- Green bubble pointing to 'Sport'
- Blue bubble pointing to 'Aussehen'
- Red bubble pointing to 'Beziehungen'



3. 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.
- Schreiben Sie diese Erlebnisse in einem „Freude-Tagebuch“ auf, damit Sie in schlechten Zeiten darauf zurückgreifen können.
- Jeder Mensch besitzt sowohl Stärken als auch Schwächen. Betrachten Sie Ihre Schwächen als Chance, diesen Bereichen in Ihrem Leben mehr Beachtung und „Pflege“ zu schenken.



Grübeln – Was tun?

- Grübeln führt – anders als zielorientiertes Nachdenken – 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- Aufmerksamkeit verschieben:

- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit von Ihnen selbst auf Ihre Umgebung.
- Konzentrieren Sie sich auf Geräusche, Gerüche oder Farben. Besonders geeignet ist diese Übung bei einem Spaziergang, bei dem man wertfrei auf möglichst viele Details achtet.

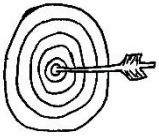
Anti- Grübel- Übung 2- Die Gedanken wegschicken:

- Schließen Sie Ihre Augen.
- Welcher unangenehme Gedanke ist gerade am aufdringlichsten? Schicken Sie ihn – ganz ohne Bewertung – z.B. auf einer Wolke davon oder setzen Sie ihn in einen Zug!



Tipps zur Steigerung des Selbstwertgefühls:

- Eigene Wünsche gegenüber anderen Menschen angemessen äußern.
- Versuchen Sie, vernehmlich und deutlich 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 Ihr Selbstwertgefühl hat.
- Stehen Sie zu Ihren Stärken! Versuchen Sie dabei, sowohl Ihre eigenen Stärken zu erwähnen als auch andere Menschen für deren Stärken wertzuschätzen.



Lernziele:

- Selbstwert ist der Wert, den wir uns selber zuschreiben.
- Versuchen Sie, Ihren Selbstwert mit den besprochenen Strategien zu stärken.
- Begeben Sie sich auf die Suche nach verborgenen Stärken – z.B. indem Sie Ihre Freunde befragen oder ein „Freude-Tagebuch“ (Aufschreiben positiver Tagesereignisse) führen.



Nachbereitung zum Zusatzmodul II [Umgang mit Vorurteilen (Stigma)]



Was soll das Ganze?

Viele Menschen mit Psychose [aber nicht alle] haben mit Vorurteilen zu kämpfen. Anderen *ausgewählten* Menschen die Symptome verständlich zu erklären, kann dem vorbeugen.



- **Stigmatisierung** bedeutet, dass Personen/Gruppen negative Eigenschaften zugeschrieben werden.
- Dies geschieht **ohne** kritische Überprüfung des Wahrheitsgehalts.
- Stigmatisierung führt dazu, dass der einzelne Mensch abgewertet oder ausgegrenzt wird.

Folgen von Stigmatisierung:

- Der Begriff Psychose bzw. Schizophrenie weckt bei vielen Menschen falsche Vorstellungen.
- Durch verzerrende Darstellungen in den Medien werden Betroffene teilweise pauschal als gefährlich und unberechenbar abgestempelt („kennst Du einen, kennst Du alle“).
- **Aber:** Sie sind viel mehr als Ihre Diagnose!

Um Stigmatisierung zu reduzieren, müssen die Vorurteile über Menschen mit Psychose/Schizophrenie abgebaut werden.

Was tun?

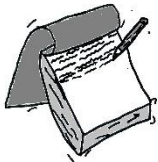
Informieren & die Störung angemessen kommunizieren.

Wie kommuniziere ich meine Erkrankung?

Vorschlag: Symptome erklären anstatt die Diagnose zu nennen:

- Mit Menschen, die Sie nicht gut kennen, sollten Sie nicht über die Psychose sprechen.
- Wenn Sie anderen über Ihre Probleme berichten möchten, ist es oft ratsam, Ihre Symptome grob zu umschreiben anstatt ihre Erkrankung beim (evtl. missverständlichen) Namen (Schizophrenie, Psychose) zu nennen. Beispiel: „Das Gefühl, dass andere einen kritisch beobachten, z.B. in der Bahn oder auf der Straße, kennt eigentlich fast jeder. Das war bei mir auch so, aber schlimmer und zog sich über einen längeren Zeitraum hin. Mittlerweile habe ich aber etwas dagegen unternommen und das Gefühl ist seltener geworden“.
- Um anderen die Erkrankung erklären zu können, ist es sinnvoll, dass Sie selbst Experte dafür werden.





Finden Sie eigene Vorschläge, wie Sie am besten die Hauptsymptome kommunizieren könnten

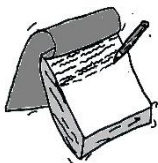
Symptom:	Kommunikationsvorschlag:
<i>Halluzinationen</i>	
<i>Wahnvorstellungen</i>	
Unspezifische Symptome wie <i>Depression, Sprachstörungen</i> und <i>Aufmerksamkeitsschwierigkeiten</i>	



Lernziele:

Um Vorurteilen und Stigmatisierung vorzubeugen ist es wichtig, die Erkrankung gegenüber anderen Menschen angemessen zu vermitteln.

- Psychische Störungen sind häufig.
- Sie sind nicht verpflichtet, Ihre Erkrankung zu nennen/zu melden.
- Mit Menschen, die Sie nicht gut kennen, sollten Sie eher nicht über die Psychose sprechen.
- Nahestehende Bezugspersonen einzuweihen kann dagegen manchmal wichtig sein (z.B. Entlastung, Rückfallschutz).
- Ratsam ist es, eher die Symptome der Psychose zu erklären, als die (evtl. missverständliche) Diagnose zu nennen.
- Sie sind nicht Ihre Diagnose! Diese ist nur eine von vielen Aspekten Ihrer Person.



Übung (aufbauend auf einer Übung aus Parallelversion B):

Überlegen Sie, welche wichtigen Ziele, Ideen oder auch Werte Sie vielleicht aus den Augen verloren haben und welche Sie wieder aufnehmen könnten. Das können auch scheinbar kleine Dinge sein. Einige dieser Ziele setzen vielleicht voraus, dass es Ihnen psychisch besser geht, aber viele andere kann man auch trotz oder sogar wegen seiner psychischen Störung erreichen z.B. Verständnis für Menschen in psychischen Notlagen, die sich Nicht-Betroffene nicht vorstellen können.

- Was sind das für Ziele, Ideen und Werte, die Sie aus den Augen verloren haben?
- Welche davon möchten Sie wieder aufnehmen?
- Was möchten Sie mehr beachten als jetzt oder vielleicht stärker ausbauen?

Tragen Sie in dieser Tabelle Ihre Werte und Umsetzungswege ein!

Lebensbereiche/ Werte <i>Welche Werte/ Lebensbereiche sind mir wichtig?</i>	Soll <i>Wie wichtig ist der Bereich? 1(völlig unwichtig) – 5(sehr wichtig)</i>	Umsetzung <i>Wie würde es aussehen, wenn Sie Ihr Verhalten an diesem Wert orientieren?</i>	Ist <i>Wie sehr richten Sie Ihr Leben aktuell nach diesem Wert aus? 1(nicht beachtet) – 5(sehr zentral)</i>	Soll- Ist- Vergleich <i>Wenn die Punkte 2 und 4 auseinander klaffen: Wie nehmen Sie den Unterschied wahr? Möchten Sie eventuell etwas daran ändern?</i>
Die Natur achten	5	Wenig Fleisch essen; Produkte mit wenig Verpackungen kaufen	2	Müll besser trennen; beim Einkauf an eine Einkaufsstüte (Jutebeutel) denken
Mitmenschlichkeit	4	Nachbarn aktiv helfen; Anteilnahme an Missständen der Welt; vom Guten in Anderen und mir selbst ausgehen; Betroffenen im Internet-Forum Rat geben und trösten	3	Ich bemerke, dass ich mehr auf das Wohlbefinden anderer achte, als auf mein Eigenes, daher will ich versuchen, mir etwas Gutes zu tun und mich selbst mehr zu loben