

Willkommen zur

Trainingseinheit 8: Selbstwert & Stimmung

Wie äußert sich Depressivität?

???



Wie äußert sich Depressivität?

1. Traurigkeit, Niedergeschlagenheit
 2. Antriebsschwäche
 3. mangelndes Selbstwertgefühl, Angst vor Ablehnung
 4. Ängste (u.a. Zukunft)
 5. Schlafstörungen, Schmerzen
 6. Leistungsabfall (Konzentrationsprobleme, Gedächtnisschwäche)
- ...

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es
bei Depression?

???

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es bei Depression?

- **Psychotherapie:** z.B. Verhaltenstherapie, Offenlegung von Problemen und depressiven Grundannahmen (z.B. „Ich bin wertlos“), die wiederum andere depressive Gedanken anstoßen („Keiner mag mich“). Bearbeitung dieser Gedanken; Wirkung ist **langanhaltend**.



Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es bei Depression?

- **Psychotherapie:** z.B. Verhaltenstherapie, Offenlegung von Problemen und depressiven Grundannahmen (z.B. „Ich bin wertlos“), die wiederum andere depressive Gedanken anstoßen („Keiner mag mich“). Bearbeitung dieser Gedanken; Wirkung ist **langanhaltend**.
- **Medikamente (Antidepressiva):** v.a. bei schwerer Depression geeignet oder zur Unterstützung von Psychotherapie, hilft aber nur solange Medikament eingenommen wird.



Was soll das Ganze?



Viele Menschen mit psychischen Erkrankungen weisen Denkverzerrungen auf, die eine **Depression begünstigen**.

Diese Denkverzerrungen können durch konsequentes Training verändert werden.

Psychose & Depression

Auswirkungen der Psychose auf Selbstwertgefühl
und Stimmung





 Negative Auswirkungen von Wahn auf die Stimmung	 <u>Kurzfristige</u> positive Auswirkungen von Wahn auf die Stimmung
???	???
???	???
???	???

Psychose & Depression

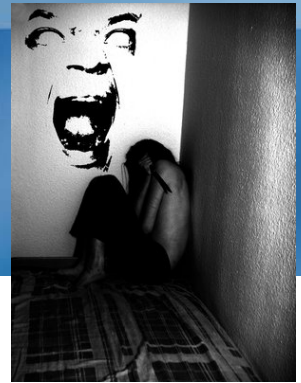
Auswirkungen der Psychose auf Selbstwertgefühl
und Stimmung





 Negative Auswirkungen von Wahn auf die Stimmung	 <u>Kurzfristige</u> positive Auswirkungen von Wahn auf die Stimmung
Während der Psychose: Bedrohungserleben	???
Während der Psychose: Hören von Stimmen, die einen beschimpfen	???
Nach der Psychose: Scham , man steht manchmal wie vor einem Scherbenhaufen	???

Psychose & Depression

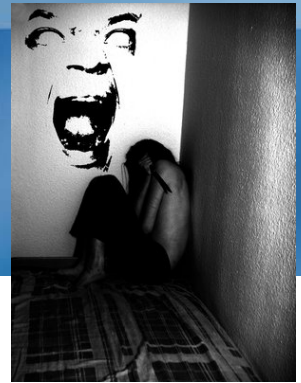
Auswirkungen der Psychose auf Selbstwertgefühl
und Stimmung



 Negative Auswirkungen von Wahn auf die Stimmung	 <u>Kurzfristige</u> positive Auswirkungen von Wahn auf die Stimmung
Während der Psychose: Bedrohungserleben	Während der Psychose: Kick, Spannung , „endlich passiert mal was“
Während der Psychose: Hören von Stimmen, die einen beschimpfen	Während der Psychose: Hören von Stimmen, die einem schmeicheln und bestätigen
Nach der Psychose: Scham , man steht manchmal wie vor einem Scherbenhaufen	Im (Größen-)Wahn: Gefühl von Macht, Talent, Bedeutung (mächtige Feinde) und Bestimmung

Psychose & Depression

Auswirkungen der Psychose auf Selbstwertgefühl
und Stimmung



Die **kurzfristigen positiven Wirkungen** von Psychose auf das Selbstwertgefühl werden meist aufgezehrt durch die oft **langfristigen negativen Konsequenzen**. Beispiele:

- Schulden: Wenn der Betroffene glaubte, z.B. reich oder berühmt zu sein
- Einsamkeit: falls Freunde sich abgewendet haben
- Arbeitsplatz: evtl. droht Jobverlust wg. unangemessenem Verhalten

Absetzen der Medikamente, um eine spannende Ersatzwelt wiederzuerleben, ist äußerst gefährlich –
zumal in der Psychose oft die Angst überwiegt!

Was zeichnet das Denken von Menschen mit
Depression und mangelndem
Selbstwertgefühl aus?



1. Übertriebene Verallgemeinerung

Was wäre eine angemessene/hilfreichere Bewertung?

(keine bloße Schönfärberei)

Ereignis/Wahrnehmung	Übertriebene Verallgemeinerung Konstruktiver Umgang
„Ich habe ein paar Pfunde zuviel“, „Ich habe eine krumme Nase“	„Ich bin hässlich.“ ???
Ein Vorstellungsgespräch läuft nicht wie geplant.	„Ich werde nie wieder Arbeit finden.“ ???

1. Übertriebene Verallgemeinerung

Was wäre eine angemessene/hilfreichere Bewertung?

(keine bloße Schönfärberei)

Ereignis/Wahrnehmung	Übertriebene Verallgemeinerung Konstruktiver Umgang
„Ich habe ein paar Pfunde zuviel“, „Ich habe eine krumme Nase“	„Ich bin hässlich.“ „Ich bin nicht hässlich, nur weil ein Makel besteht; dafür mag ich meine Augen.“
Ein Vorstellungsgespräch läuft nicht wie geplant.	„Ich werde nie wieder Arbeit finden.“ ???

1. Übertriebene Verallgemeinerung

Was wäre eine angemessene/hilfreichere Bewertung?

(keine bloße Schönfärberei)

Ereignis/Wahrnehmung	Übertriebene Verallgemeinerung Konstruktiver Umgang
„Ich habe ein paar Pfunde zuviel“, „Ich habe eine krumme Nase“	„Ich bin hässlich.“ „Ich bin nicht hässlich, nur weil ein Makel besteht; dafür mag ich meine Augen.“
Ein Vorstellungsgespräch läuft nicht wie geplant.	„Ich werde nie wieder Arbeit finden.“ „Einmal ist kein Mal“; „Ich sollte überlegen, was ich nächstes Mal besser mache.“

1. Übertriebene Verallgemeinerung

Was wäre eine angemessene/hilfreichere Bewertung?

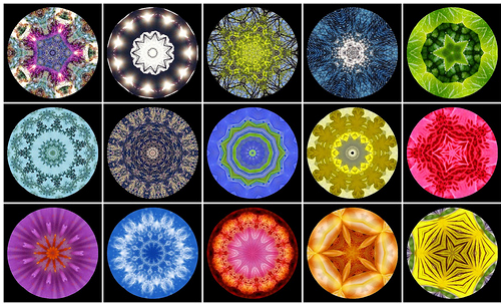
(keine bloße Schönfärberei)

Ereignis/Wahrnehmung	Übertriebene Verallgemeinerung Konstruktiver Umgang
„Ich habe ein paar Pfunde zuviel“, „Ich habe eine krumme Nase“	„Ich bin hässlich.“ „Ich bin nicht hässlich, nur weil ein Makel besteht; dafür mag ich meine Augen.“
Ein Vorstellungsgespräch läuft nicht wie geplant.	„Ich werde nie wieder Arbeit finden.“ „Einmal ist kein Mal“; „Ich sollte überlegen, was ich nächstes Mal besser mache.“

Fehler zulassen!: Jeder macht mal Fehler. Wenn Sie sich mal verhaspeln, heißt das noch nicht, dass Sie sich nicht ausdrücken können; wenn Sie einen Fehler machen, sind Sie noch lange nicht schlampig.

Stattdessen:

Schließen Sie nicht von einem Makel auf alles!



Jeder Mensch ist komplex – wie ein Mosaik aus vielen Einzelteilen bestehend. Wir haben alle unsere hellen und dunklen Flecken! Darüber hinaus gibt es ganz unterschiedliche Möglichkeiten, menschliche Merkmale zu betrachten:

Was ist Glück? Reichtum, Freunde, Gesundheit, beruflicher Erfolg, Zufriedenheit?

Was ist Intelligenz? Hervorragende Schulleistungen, Studium, soziales Einfühlungsvermögen?

2. Eingeengte Wahrnehmung (Haar in der Suppe)

Was wäre eine angemessene/hilfreichere Bewertung?

Ereignis	Eingeengte Bewertung	Alternative Bewertung
Sie verhaspeln sich bei einem Gruppengespräch.	„Ich kann mich nicht ausdrücken“	???
Sie haben Nachtisch zubereitet, der nicht schmeckt.	„Das muss wieder mir passieren!“	???



2. Eingeengte Wahrnehmung (Haar in der Suppe)

Was wäre eine angemessene/hilfreichere Bewertung?

Ereignis	Eingeengte Bewertung	Alternative Bewertung
Sie verhaspeln sich bei einem Gruppengespräch.	„Ich kann mich nicht ausdrücken“	„Anderen passiert das auch, ansonsten kam mein Beitrag gut an.“
Sie haben Nachtisch zubereitet, der nicht schmeckt.	„Das muss wieder mir passieren!“	???



2. Eingeengte Wahrnehmung (Haar in der Suppe)

Was wäre eine angemessene/hilfreichere Bewertung?

Ereignis	Eingeengte Bewertung	Alternative Bewertung
Sie verhaspeln sich bei einem Gruppengespräch.	„Ich kann mich nicht ausdrücken“	„Anderen passiert das auch, ansonsten kam mein Beitrag gut an.“
Sie haben Nachtisch zubereitet, der nicht schmeckt.	„Das muss wieder mir passieren!“	Andere Gänge haben vielleicht gut geschmeckt, gute Gespräche geführt beim Essen



2. Eingeengte Wahrnehmung (Haar in der Suppe)

Was wäre eine angemessene/hilfreichere Bewertung?

Ereignis	Eingeengte Bewertung	Alternative Bewertung
Sie verhaspeln sich bei einem Gruppengespräch.	„Ich kann mich nicht ausdrücken“	„Anderen passiert das auch, ansonsten kam mein Beitrag gut an.“
Sie haben Nachtisch zubereitet, der nicht schmeckt.	„Das muss wieder mir passieren!“	Andere Gänge haben vielleicht gut geschmeckt, gute Gespräche geführt beim Essen



„Gedankenlesen“: Nicht in Verhaltensweisen von anderen zu viel hineininterpretieren! Für eine Situation kann es viele Erklärungsmöglichkeiten geben!



3. Von sich selbst auf andere schließen

Es besteht ein Unterschied zwischen meiner Selbstsicht und wie andere mich sehen!

- Wenn ich mich für wertlos, hässlich etc. halte, müssen andere das noch lange nicht genauso sehen.
- Es gibt meist verschiedene Meinungen/ Ansichten/Geschmäcker! Was ich mit Klugheit, Attraktivität verbinde, versteht nicht jeder darunter.



4. Ablehnung positiver & Annahme negativer Rückmeldung!

Was wäre eine angemessene/hilfreichere Bewertung?

Ereignis	Depressive Bewertung Angemessene Bewertung
Sie werden gelobt! 	„Der andere versucht mir nur zu schmeicheln, ist unehrlich“; „Das sieht nur der so.“ ???
Sie werden kritisiert! 	„Der andere hat mich durchschaut, ich bin nichts wert...“ ???



4. Ablehnung positiver & Annahme negativer Rückmeldung!

Was wäre eine angemessene/hilfreichere Bewertung?

Ereignis	Depressive Bewertung Angemessene Bewertung
Sie werden gelobt! 	„Der andere versucht mir nur zu schmeicheln, ist unehrlich“; „Das sieht nur der so.“ „Schön, dass jemand meine Leistung anerkennt!“
Sie werden kritisiert! 	„Der andere hat mich durchschaut, ich bin nichts wert...“ ???

4. Ablehnung positiver & Annahme negativer Rückmeldung!

Was wäre eine angemessene/hilfreichere Bewertung?

Ereignis	Depressive Bewertung Angemessene Bewertung
Sie werden gelobt! 	„Der andere versucht mir nur zu schmeicheln, ist unehrlich“; „Das sieht nur der so.“ „Schön, dass jemand meine Leistung anerkennt!“
Sie werden kritisiert! 	„Der andere hat mich durchschaut, ich bin nichts wert...“ „Will der andere mir eins auswischen?“; „Der andere hat evtl. schlechten Tag!“; „Kann ich aus der Kritik lernen?“

5. Alles-oder-nichts-Denken/ Katastrophendenken/Schwarz-Weiß-Malerei

Was wäre eine angemessene/hilfreichere Bewertung?

Ereignis	Depressive Bewertung Alternativer Umgang
Ihr Chef grüßt Sie nicht.	„Ich werde entlassen!“ ???



5. Alles-oder-nichts-Denken/ Katastrophendenken/Schwarz-Weiß-Malerei

Was wäre eine angemessene/hilfreichere Bewertung?

Ereignis	Depressive Bewertung Alternativer Umgang
Ihr Chef grüßt Sie nicht.	„Ich werde entlassen!“ „Hat er mich überhaupt gesehen, hat er vielleicht nur einen schlechten Tag?“



6. Unterdrückung negativer Gedanken

Was wäre eine angemessene/hilfreichere Bewertung?

Ereignis	Problematische Bewertung Alternativer Umgang
Sie haben wiederkehrende negative Gedanken (z.B. Selbstvorwürfe wie "Nieter", "Penner", "Mann, bist Du hässlich").	„Ich darf diese negativen Gedanken nicht denken“ ... <i>dies gelingt aber nicht</i> (-> siehe nächste Übung). ???



6. Unterdrückung negativer Gedanken

Was wäre eine angemessene/hilfreichere Bewertung?

Ereignis	Problematische Bewertung Alternativer Umgang
Sie haben wiederkehrende negative Gedanken (z.B. Selbstvorwürfe wie "Niete", "Penner", "Mann, bist Du hässlich").	„Ich darf diese negativen Gedanken nicht denken“ ... <i>dies gelingt aber nicht</i> (-> siehe nächste Übung). Hinterfragen Sie, ob die Gedanken wirklich gerechtfertigt sind? Was spricht gegen diese Gedanken? Lenken Sie sich durch angenehme Tätigkeiten ab!

6. Unterdrückung negativer Gedanken Übung

Es ist nicht möglich, unangenehme Gedanken aktiv zu unterdrücken.

Etwas bewusst nicht denken zu wollen, führt sogar eher dazu, dass die Gedanken verstärkt werden.

Probieren Sie es aus!

Denken Sie in der nächsten Minute nicht an einen Eisbären!

6. Unterdrückung negativer Gedanken Klappt das? Nein!



Die meisten von Ihnen haben vermutlich entweder direkt an einen Eisbären gedacht und/oder an etwas, was mit einem Eisbären zusammenhängt (z.B. Zoo, Arktis, Schnee etc.)

Der Effekt ist noch stärker, wenn versucht wird, unangenehme Gedanken wie z.B. Selbstvorwürfe („Niete“ etc.) aktiv zu unterdrücken. Die Gedanken können dann manchmal so stark werden, dass sie wie fremde Gedanken erscheinen!

Stattdessen: Inneren Abstand suchen...

Wenn Sie von besonders heftigen negativen Gedanken heimgesucht werden, versuchen Sie nicht die Gedanken zu unterdrücken (das verstärkt diese nur), sondern betrachten Sie das innere Geschehen ohne einzugreifen. Wie bei einem Gewitter, das man geschützt durch das Fenster betrachtet.



Die Gedanken beruhigen sich von selbst wieder, wie vorbeiziehende Gewitterwolken.

7. Weitere Aspekte des Denkens

- Vergleich mit anderen Menschen:
 - Vergleichen Sie sich nicht zu stark mit anderen Menschen!
 - Es gibt immer welche, die besser aussehen, erfolgreicher und beliebter sind. Aber auch diese „Glückspilze“ haben irgendwo Schwächen.

7. Weitere Aspekte des Denkens

➤ Vergleich mit anderen Menschen:

- Vergleichen Sie sich nicht zu stark mit anderen Menschen!
- Es gibt immer welche, die besser aussehen, erfolgreicher und beliebter sind. Aber auch diese „Glückspilze“ haben irgendwo Schwächen.

➤ Absolute Forderungen:

- Stellen Sie **keine** absoluten Forderungen an sich wie



- „Ich muss immer gut aussehen“
- „Ich muss immer klug wirken“
- „Ich muss in einer Runde immer etwas Geistreiches sagen“
- „Ich muss meine Arbeit perfekt erledigen“

Vergegenwärtigen von Stärken



- Anstatt immer nur auf unseren Nachteilen herumzureiten, sollten wir auch unsere *Schokoladenseiten* herausstellen.
- Jeder Mensch besitzt Fähigkeiten, die nicht jeder hat und auf die er/sie stolz sein kann...
das müssen nicht Weltrekorde oder berühmte Erfindungen sein!

Vergegenwärtigen von Stärken



1. Eigene Stärken überlegen:

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

z.B. Ich bin sehr geduldig...

Vergegenwärtigen von Stärken



1. Eigene Stärken überlegen:

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

z.B. Ich bin sehr geduldig...

2. Konkrete Situationen vorstellen:

Wann und wo? Was habe ich da konkret gemacht oder wer hat mir das rückgemeldet?

z.B. Ich habe neulich meiner Nichte bei ihren Mathematik-Aufgaben geholfen, sie hat daraufhin eine gute Note bekommen...

Vergegenwärtigen von Stärken



1. Eigene Stärken überlegen:

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

z.B. Ich bin sehr geduldig...

2. Konkrete Situationen vorstellen:

Wann und wo? Was habe ich da konkret gemacht oder wer hat mir das rückgemeldet?

z.B. Ich habe neulich meiner Nichte bei ihren Mathematik-Aufgaben geholfen, sie hat daraufhin eine gute Note bekommen...

3. Aufschreiben!

Regelmäßig lesen und laufend erweitern. Im Notfall darauf zurückgreifen (z.B. wenn man sich wertlos fühlt).

Schreiben Sie auf, wenn etwas gut gelaufen ist oder wenn Sie für eine Sache Komplimente bekommen haben...

Tipps um Stimmung und Selbstwertgefühl zu steigern I

???

Tipps um Stimmung und Selbstwertgefühl zu steigern I

- Schreiben Sie **jeden Abend** stichwortartig ein paar Dinge auf (bis zu 5), die gut gelaufen sind. Gehen Sie diese ein wenig im Geiste durch.



Tipps um Stimmung und Selbstwertgefühl zu steigern I



- Schreiben Sie **jeden Abend** stichwortartig ein paar Dinge auf (bis zu 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 eventuell erst ein bisschen komisch dabei vor!]

Tipps um Stimmung und Selbstwertgefühl zu steigern I



- Schreiben Sie **jeden Abend** stichwortartig ein paar Dinge auf (bis zu 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 eventuell erst ein bisschen komisch dabei vor!]
- Nehmen Sie Komplimente an und schreiben Sie diese möglichst kurz auf, damit Sie darauf in schlechten Zeiten zurückgreifen können (Reserve)!

Tipps um Stimmung und Selbstwertgefühl zu steigern II

- Erinnern Sie sich an Situationen, in denen es Ihnen richtig gut ging, möglichst mit allen Sinnen (Sehen, Fühlen, Riechen...). Nehmen Sie z.B. Fotoalben zur Hilfe.



Tipps um Stimmung und Selbstwertgefühl zu steigern II

- Erinnern Sie sich an Situationen, in denen es Ihnen richtig gut ging, möglichst mit allen Sinnen (Sehen, Fühlen, Riechen...). Nehmen Sie z.B. Fotoalben zur Hilfe.
- Machen Sie Dinge, die Ihnen gut tun und Spaß bringen – möglichst gemeinsam mit anderen (z.B. Kino, ins Café gehen).



Tipps um Stimmung und Selbstwertgefühl zu steigern II



- Erinnern Sie sich an Situationen, in denen es Ihnen richtig gut ging, möglichst mit allen Sinnen (Sehen, Fühlen, Riechen...). Nehmen Sie z.B. Fotoalben zur Hilfe.
- Machen Sie Dinge, die Ihnen gut tun und Spaß bringen – möglichst gemeinsam mit anderen (z.B. Kino, ins Café gehen).
- Körperliche Betätigung (mind. 20 Minuten täglich) – aber keine Quälerei –z.B. strammer Spaziergang oder Joggen.

Tipps um Stimmung und Selbstwertgefühl zu steigern II



- Erinnern Sie sich an Situationen, in denen es Ihnen richtig gut ging, möglichst mit allen Sinnen (Sehen, Fühlen, Riechen...). Nehmen Sie z.B. Fotoalben zur Hilfe.
- Machen Sie Dinge, die Ihnen gut tun und Spaß bringen – möglichst gemeinsam mit anderen (z.B. Kino, ins Café gehen).
- Körperliche Betätigung (mind. 20 Minuten täglich) – aber keine Quälerei –z.B. strammer Spaziergang oder Joggen.
- Hören Sie Ihre Lieblingslieder.

Übertragung auf den Alltag

Lernziele:

- Depression ist kein unabwendbares Schicksal.

Übertragung auf den Alltag

Lernziele:

- Depression ist kein unabwendbares Schicksal.
- Achten Sie bei sich auf die eben besprochenen typischen depressiven Denkverzerrungen und versuchen Sie diese zu verändern (siehe Merkblatt).

Übertragung auf den Alltag

Lernziele:

- Depression ist kein unabwendbares Schicksal.
- Achten Sie bei sich auf die eben besprochenen typischen depressiven Denkverzerrungen und versuchen Sie diese zu verändern (siehe Merkblatt).
- Wenden Sie zumindest einige der eben genannten Tipps an, um Ihren Selbstwert zu heben bzw. zu stabilisieren.

Übertragung auf den Alltag

Lernziele:

- Depression ist kein unabwendbares Schicksal.
- Achten Sie bei sich auf die eben besprochenen typischen depressiven Denkverzerrungen und versuchen Sie diese zu verändern (siehe Merkblatt).
- Wenden Sie zumindest einige der eben genannten Tipps an, um Ihren Selbstwert zu heben bzw. zu stabilisieren.
- Bei starken depressiven Symptomen sollte unbedingt ein Psychologe oder Arzt aufgesucht werden.

Was hat das mit Psychose zu tun?

Viele [aber nicht alle] Menschen mit Psychose haben ein geringes Selbstwertgefühl, insbesondere *nach* der Psychose (z.B. aus Scham; Angst, Freunde könnten sich abwenden).

Was hat das mit Psychose zu tun?

Viele [aber nicht alle] Menschen mit Psychose haben ein geringes Selbstwertgefühl, insbesondere *nach* der Psychose (z.B. aus Scham; Angst, Freunde könnten sich abwenden).

Die akute Psychose löst neben Angst manchmal auch andere Gefühlsregungen aus:

- Spannung (*endlich passiert mal was!*)
- Gefühl von Bestimmung (Mission erfüllen, man ist *wichtig*)

Was hat das mit Psychose zu tun?

Viele [aber nicht alle] Menschen mit Psychose haben ein geringes Selbstwertgefühl, insbesondere *nach* der Psychose (z.B. aus Scham; Angst, Freunde könnten sich abwenden).

Die akute Psychose löst neben Angst manchmal auch andere Gefühlsregungen aus:

- Spannung (*endlich passiert mal was!*)
- Gefühl von Bestimmung (Mission erfüllen, man ist *wichtig*)

Beispiel (verfilmt in „23 – Nichts ist so wie es scheint“): Der Computer-Hacker Karl Koch glaubte, dass er vom Geheimbund der Illuminaten verfolgt wird. Einer der „Beweise“: Die Zahl 23 – für ihn die Zahl der Illuminaten - begegnet ihm häufig.

Bewertung: Angst und Bedrohung. Aber auch ein Gefühl von Bestimmung und Berufung gegen die angebliche Weltverschwörung der Illuminaten anzukämpfen.

Aber!: Karl verstrickte sich immer mehr in Verschwörungsideen. Durch seine zunehmend engstirnige Realitätswahrnehmung, erkennt er, dass die Zahl 23 nicht häufiger auftaucht als andere Zahlen und keine besondere Bedeutung besitzt.

Was hat das mit Psychose zu tun?

Viele [aber nicht alle] Menschen mit Psychose haben ein geringes Selbstwertgefühl, insbesondere *nach* der Psychose (z.B. aus Scham; Angst, Freunde könnten sich abwenden).

Die akute Psychose löst neben Angst manchmal auch andere Gefühlsregungen aus:

- Spannung (*endlich passiert mal was!*)
- Gefühl von Bestimmung (Mission erfüllen, man ist *wichtig*)

Beispiel (verfilmt in „23 – Nichts ist so wie es scheint“): Der Computer-Hacker Karl Koch glaubte, dass er vom Geheimbund der Illuminaten verfolgt wird. Einer der „Beweise“: Die Zahl 23 – für ihn die Zahl der Illuminaten - begegnet ihm häufig.

Bewertung: Angst und Bedrohung. Aber auch ein Gefühl von Bestimmung und Berufung gegen die angebliche Weltverschwörung der Illuminaten anzukämpfen.

Aber!: Karl verstrickte sich immer mehr in Verschwörungsideen. Durch seine zunehmend engstirnige Realitätswahrnehmung, erkennt er, dass die Zahl 23 nicht häufiger auftaucht als andere Zahlen und keine besondere Bedeutung besitzt.

Die besprochenen Techniken sollen helfen, ein gesundes und dauerhaftes Selbstbewusstsein aufzubauen.

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!

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/mkt. 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
lonesome:cyclcr	flickr	Tell me when, I'll meet you there, by the trees	CC	Dark clouds/dunkle Wolken
Saschapohflepp	flickr	Freud's couch, genuine article	CC	Freud´s couch/Freud´s Sofa
Viciarg http://viciarg.deviantart.com/		bare	PP (only for use in MCT/ausschließlich für die Verwendung im MKT)	Psychosis & Depression/Psychose & Depression
a c h a n	flickr	despair....	CC	Desperate man/verzweifelter Mann
Lady-bug	flickr	Kaleidoscope Mosaic	CC	Mosaic/ Mosaik
Matteo_dudek	flickr	Tunnel of nothing	CC	Tunnel/Tunnel
studio 520	flickr	Austin says thumbs up!	CC	Thumbs up/Daumen hoch
studio 520	flickr	Austin says thumbs down!	CC	Thumbs down/Daumen runter
P Keigan	flickr	Sadness	CC	Catastrophic thinking/Katastrophendenken
Tarnishedrose	flickr	:: Coulrophobia VII ::	CC	Fear of clowns/Angst vor Clown

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/mkt. 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
Itshears	flickr	Polar Bear	CC	Polar bear/Eisbär
Brenda Anderson	flickr	storm through a dirty window	CC	Window with thunderclouds/Fenster mit Gewitterwolken
Saffy	flickr	Goodbye Dandelion. Sorry for delays i'm a bit overwhelmed.	CC	Barbie doll/ Barbiepuppe
c.a.muller	flickr	JUMPING	CC	Jumping/Springen
GreyArea	flickr	Smiley Face	CC	Smiley

Mit freundlicher Unterstützung der Janssen-Cilag GmbH*
With kind support of Janssen-Cilag



* 4000 € für die Verbesserung und Verbreitung des Trainings
4000 € for the improvement and distribution of the training