

Willkommen zum

# **Metakognitiven Training bei Depression (D-MKT)**

01/12

© Jelinek, Hauschildt  
& Moritz; ljelinek@uke.de

# Metakognitives Training (MKT)

- **Kognition** = aus dem Lateinischen abgeleitet für Denken
- **Metakognition** = Denken über das Denken (*meta* = griechisch für über)

# D-MKT: Satellitenposition

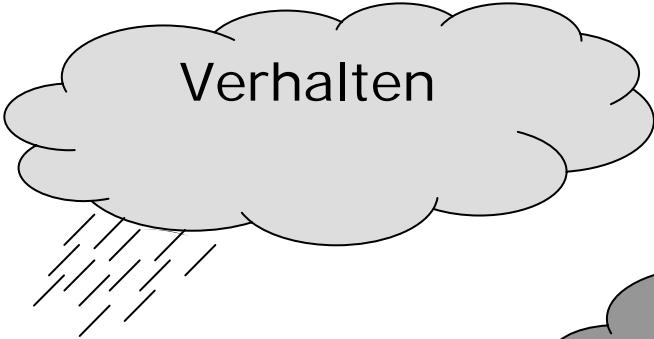


# D-MKT

- Das MKT gegen Depressionen beabsichtigt, Wissen über depressionstypische Denkverzerrungen zu vermitteln und Bewältigungsstrategien aufzuzeigen.

Denkverzerrungen: ungünstige Stile der Informationsaufnahme und -bewertung, die zur Entstehung oder Aufrechterhaltung von Depression beitragen (z.B. ausschließlich auf negative Details achten).

# D-MKT: Themen



Verhalten



Gedächtnis



Depression



Wahrnehmung  
von Gefühlen



Denken und  
Schlussfolgern



Selbstwert

# Trainingseinheit heute

Verhalten

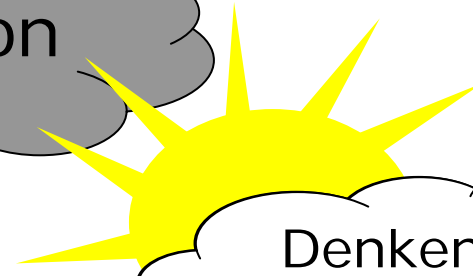
Gedächtnis

Depression

Wahrnehmung  
von Gefühlen

Denken und  
Schlussfolgern

Selbstwert



# D-MKT Trainingseinheit:



## Denken und Schlussfolgern 1

01/12

# Warum sich mit „Denken und Schlussfolgern“ bei Depression beschäftigen?

- Bei vielen Menschen mit Depressionen zeigen sich Besonderheiten in der Art Informationen zu verarbeiten, d.h. beim Denken und Schlussfolgern (z.B. Fehler bei sich suchen, besondere Beachtung negativer Details)
- Die Art wie wir denken, beeinflusst unsere Gefühle und unser Verhalten.
- So können bestimmte depressive Denkmuster und -stile zur Entstehung oder Aufrechterhaltung von Depressionen beitragen.

# Denkverzerrungen

- Depressive Denkmuster sind häufig nicht an der Realität orientiert oder sehr einseitig.
- Wir sprechen hier auch von *Denkverzerrungen*.



# Denkverzerrungen bei Depression

nach Hautzinger

1. Geistiger Filter
2. Übertriebene Verallgemeinerung
3. Etikettierungen



# Geistiger Filter oder „das Haar in der Suppe“

nach Hautzinger

- Heraussuchen einzelner negativer Details und deren ausschließliche Beachtung.
- Die gesamte Sicht der Realität ist verdunkelt, wie ein Tropfen Tinte, der einen Becher Wasser trübt.





# Geistiger Filter

## Beispiel 1

**Situation:** Während Sie in einer Teamsitzung Ihre Ideen vorstellen, hören viele Personen zu; eine Person spielt mit dem Handy.

Geistiger Filter:

???



# Geistiger Filter

## Beispiel 1

**Situation:** Während Sie in einer Teamsitzung Ihre Ideen vorstellen, hören viele Personen zu; eine Person spielt mit dem Handy.

Geistiger Filter:

„Keiner hat zugehört - meine Ideen sind schlecht!“



# Geistiger Filter

## Beispiel 1

**Situation:** Während Sie in einer Teamsitzung Ihre Ideen vorstellen, hören viele Personen zu; eine Person spielt mit dem Handy.

Geistiger Filter:

„Keiner hat zugehört - meine Ideen sind schlecht!“

Welche Konsequenzen hat dieser geistige Filter?

???



# Geistiger Filter

## Beispiel 1

**Situation:** Während Sie in einer Teamsitzung Ihre Ideen vorstellen, hören viele Personen zu; eine Person spielt mit dem Handy.

**Geistiger Filter:**

„Keiner hat zugehört - meine Ideen sind schlecht!“

**Welche Konsequenzen hat dieser geistige Filter?**

„Ich fühle mich inkompetent, mein Selbstvertrauen sinkt. Ich stelle vermutlich in der nächsten Teamsitzung keine meiner Ideen mehr vor.“



# Geistiger Filter

## Beispiel 1

**Situation:** Während Sie in einer Teamsitzung Ihre Ideen vorstellen, hören viele Personen zu; eine Person spielt mit dem Handy.

Geistiger Filter:

„Keiner hat zugehört - meine Ideen sind schlecht!“



Gerechtfertigt? **NEIN!** Daher: Was kann ich stattdessen denken?



# Geistiger Filter

## Beispiel 1

Was kann ich stattdessen denken?

???



# Geistiger Filter

## Beispiel 1

Was kann ich stattdessen denken?

„Einige Leute haben inhaltliche Fragen gestellt, sie müssen also zugehört haben. Nicht jedem können meine Ideen gefallen. Diese Kollegin spielt häufig in Teamsitzungen mit ihrem Handy.“



# Geistiger Filter

## Beispiel 1

Was kann ich stattdessen denken?

„Einige Leute haben inhaltliche Fragen gestellt, sie müssen also zugehört haben. Nicht jedem können meine Ideen gefallen. Diese Kollegin spielt häufig in Teamsitzungen mit ihrem Handy.“

Welche Konsequenzen hat dieser Gedanke?

???



# Geistiger Filter

## Beispiel 1

Was kann ich stattdessen denken?

„Einige Leute haben inhaltliche Fragen gestellt, sie müssen also zugehört haben. Nicht jedem können meine Ideen gefallen. Diese Kollegin spielt häufig in Teamsitzungen mit ihrem Handy.“

Welche Konsequenzen hat dieser Gedanke?

„Ich ärgere mich möglicherweise kurz über die Kollegin. Ich greife einige der Fragen meiner Kollegen auf. Ich bin zufrieden mit meinem Beitrag und stelle zukünftig wieder etwas vor.“



# Geistiger Filter

## Eigene Beispiele?

Gab es Situationen in denen Sie vor allem negative Details beachtet haben?

Was könnten Sie stattdessen denken?

# Übertriebene Verallgemeinerung

nach Hautzinger

- Einzelne unerfreuliche Begebenheit wird als Teil einer endlosen Serie angesehen.
- Bei Beschreibung solcher Begebenheiten werden häufig Worte wie „immer“ oder „niemals“ verwendet.





# Übertriebene Verallgemeinerung

## Beispiel 1

<b>Ereignis</b>	<b>Übertriebene Verallgemeinerung</b> <b>Hilfreicher Umgang</b>
Sie haben ein Fremdwort falsch benutzt.	??? ???



# Übertriebene Verallgemeinerung

Was wäre eine hilfreichere Bewertung?

<b>Ereignis</b>	<b>Übertriebene Verallgemeinerung</b> <b>Hilfreicher Umgang</b>
Sie haben ein Fremdwort falsch benutzt.	„Ich bin dumm, nie mache ich etwas richtig!“ ???



# Übertriebene Verallgemeinerung

Was wäre eine hilfreichere Bewertung?

<b>Ereignis</b>	<b>Übertriebene Verallgemeinerung</b> <b>Hilfreicher Umgang</b>
Sie haben ein Fremdwort falsch benutzt.	„Ich bin dumm, nie mache ich etwas richtig!“ „Ein Wort falsch zu benutzen hat nichts mit meiner Intelligenz zu tun, das kann jedem passieren.“



# Übertriebene Verallgemeinerung

## Beispiel 2

<b>Ereignis</b>	<b>Übertriebene Verallgemeinerung</b> <b>Hilfreicher Umgang</b>
Sie haben ein Fremdwort falsch benutzt.	„Ich bin dumm, nie mache ich etwas richtig!“ „Ein Wort falsch zu benutzen hat nichts mit meiner Intelligenz zu tun, das kann jedem passieren.“
An Ihrem neuen Arbeitsplatz läuft ein Kundengespräch aus dem Ruder.	??? ???



# Übertriebene Verallgemeinerung

Was wäre eine hilfreichere Bewertung?

<b>Ereignis</b>	<b>Übertriebene Verallgemeinerung</b> <b>Hilfreicher Umgang</b>
Sie haben ein Fremdwort falsch benutzt.	„Ich bin dumm, nie mache ich etwas richtig!“ „Ein Wort falsch zu benutzen hat nichts mit meiner Intelligenz zu tun, das kann jedem passieren.“
An Ihrem neuen Arbeitsplatz läuft ein Kundengespräch aus dem Ruder.	„Ich bin einfach unfähig gute Gespräche zu führen, das packe ich niemals.“ ???



# Übertriebene Verallgemeinerung

Was wäre eine hilfreichere Bewertung?

<b>Ereignis</b>	<b>Übertriebene Verallgemeinerung</b> <b>Hilfreicher Umgang</b>
Sie haben ein Fremdwort falsch benutzt.	„Ich bin dumm, nie mache ich etwas richtig!“ „Ein Wort falsch zu benutzen hat nichts mit meiner Intelligenz zu tun, das kann jedem passieren.“
An Ihrem neuen Arbeitsplatz läuft ein Kundengespräch aus dem Ruder.	„Ich bin einfach unfähig gute Gespräche zu führen, das packe ich niemals.“ „Das kann passieren. Ich habe auch schon gute Kundengespräche geführt. Mal sehen, was ich daraus lernen kann.“



# Eigene Beispiele

Was wäre eine hilfreichere Bewertung?

<b>Ereignis</b>	<b>Übertriebene Verallgemeinerung</b> <b>Hilfreicher Umgang</b>
???	??? ???



# Etikettierungen

nach Hautzinger

- Form der „übertriebenen Verallgemeinerung“
- Was wir selbst oder andere tun oder sagen führt zur vorschnellen gefühlsbetonten Bewertung der ganzen Person
- Statt uns nach einem Misserfolg über mögliche Ursachen klar zu werden, drücken wir uns selbst sofort ein übertrieben negatives Etikett auf
- Statt nach möglichen Gründen für das störende Verhalten einer anderen Person zu fragen, belegen wir diese vorschnell und gänzlich mit einer negativen Wertung



# Etikettierungen Beispiele

- Statt „ich habe ein Glas zerbrochen“ sich sagen: „ich bin ein Trampeltier!“
- Statt „der andere hat sich verrechnet“ sich sagen: „er ist ein Volltrottel!“



# Etikettierungen Beispiele

- Statt „ich habe ein Glas zerbrochen“ sich sagen: „ich bin ein Trampeltier!“
- Statt „der andere hat sich verrechnet“ sich sagen: „er ist ein Volltrottel!“

## Etikettierung

Häufiges und vorschnelles Verwenden von ungenauer, gefühlsbetonter Sprache

# Eigene Beispiele



- Welche weiteren Beispiele von Etikettierung fallen Ihnen ein?
- Haben Sie selbst Erfahrungen mit Etikettierung gemacht?

# Geistige Filter, Übertriebene Verallgemeinerung, Etikettierungen



Wie gelangen Sie zu einer  
hilfreichen Bewertung?



# Wie gelangen Sie zu einer hilfreichen Bewertung?

- Steigen Sie aus dem Laufrad der Verallgemeinerung aus





# Wie gelangen Sie zu einer hilfreichen Bewertung?

1. Machen Sie konkrete, situationsgebundene Aussagen

Z.B. wenn Sie den Geburtstag einer Freundin vergessen haben, sagen Sie sich anstatt...

„Immer bin ich eine schlechte Freundin.“



???



# Wie gelangen Sie zu einer hilfreichen Bewertung?

1. Machen Sie konkrete, situationsgebundene Aussagen

Z.B. wenn Sie den Geburtstag einer Freundin vergessen haben, sagen Sie sich anstatt...

„Immer bin ich eine schlechte Freundin.“



„Ich habe in diesem Jahr den Geburtstag vergessen. Das ist unangenehm, ich kann ihr aber auch verspätet von ganzem Herzen gratulieren!“



# Wie gelangen Sie zu einer hilfreichen Bewertung?

2. Versuchen Sie nicht die Zukunft vorherzusagen  
– bleiben Sie im Hier und Heute!

Z.B. wenn Ihnen ein Gericht misslingt, sagen Sie sich anstatt...

„Ich war schon immer am Herd eine Null und werde es nie lernen. Es ist hoffnungslos.“



???



# Wie gelangen Sie zu einer hilfreichen Bewertung?

2. Versuchen Sie nicht die Zukunft vorherzusagen  
– bleiben Sie im Hier und Heute!

Z.B. wenn Ihnen ein Gericht misslingt, sagen Sie sich anstatt...

„Ich war schon immer am Herd eine Null und werde es nie lernen. Es ist hoffnungslos.“



„Heute hat es nicht geklappt. Das ist ärgerlich. Ein anderes Gericht ist mir bereits gelungen. Ich probiere es noch mal in Ruhe an einem anderen Tag oder bitte jemanden um Hilfe.“



# Wie gelangen Sie zu einer hilfreichen Bewertung?

## 3. Perspektivwechsel

- Was würden Sie einem gutem Freund sagen, dem das Gleiche oder etwas Ähnliches passiert ist?



# Perspektivwechsel –Beispiel

Beispiel: Es gelingt Ihnen nicht ein Regal zusammenzubauen.

- Überlegen Sie nun, wie hart Sie möglicherweise mit sich selbst ins Gericht gehen.
- Überlegen Sie stattdessen, was Sie einem guten Freund sagen würden.
- Wahrscheinlich würden Sie ihm Trost spenden und gute Gründe nennen, weshalb sein Misslingen verzeihlich ist.

Eigene Beispiele?



# Wie gelangen Sie zu einer hilfreichen Bewertung?

4. Finden Sie Folgendes anhand eines Experiments heraus:

Denken alle so wie ich?

Befragen Sie eine vertraute Person in Ihrer Umgebung, wie er/sie einzelne Situationen, die möglichst gemeinsam erlebt wurden, bewertet (z.B. die Kollegin hat während meines Beitrages mit dem Handy gespielt. Was denkst du, warum könnte sie mit dem Handy gespielt haben?).

Spielen Sie Detektiv und entdecken Sie so Ihre (depressiven) Denkmuster!

# Geistige Filter, übertriebene Verallgemeinerung, Etikettierungen



Was kann noch bei  
verzerrten Bewertungen helfen?



## Was kann noch bei verzerrten Bewertungen helfen?

- Wenn für Sie ein einzelner negativer Aspekt eines Ereignisses alles Positive in den Schatten stellt („Haar in der Suppe“, „Tropfen Tinte, der das Wasser trübt“), steigern Sie das Szenario ins Absurde und schmücken Sie es nach Möglichkeit sogar witzig aus!
- Nehmen Sie Ihre eigene Denkverzerrung ein wenig auf die Schippe. Dies kann helfen, Abstand zu gewinnen und Relationen wieder zurechtzurücken.

# Bewusste Übertreibung

## Beispiel 1

<b>Ereignis</b>	<b>Depressive Bewertung</b>
Sie sind im Urlaub, es regnet einen Tag.	„Der ganze Urlaub wird eine Katastrophe – es hört bestimmt nie auf zu regnen. Ich hätte Zuhause bleiben sollen.“

Mögliche Übertreibung:

???

# Bewusste Übertreibung

## Beispiel 1

<b>Ereignis</b>	<b>Depressive Bewertung</b>
Sie sind im Urlaub, es regnet einen Tag.	„Der ganze Urlaub wird eine Katastrophe – es hört bestimmt nie auf zu regnen. Ich hätte Zuhause bleiben sollen.“

Mögliche Übertreibung:

Sie berichten allen von der Katastrophe. Wochenlange Regengüsse im Urlaubsort; die Einheimischen beginnen mit dem Bau einer Arche und Evakuierung; Sie werden gefeiert als das „Orakel“ der Katastrophe und „Retter“ der Einheimischen vor der Flut.

# Bewusste Übertreibung

## Beispiel 2

<b>Ereignis</b>	<b>Depressive Bewertung</b>
Sie haben Ihren Weihnachtsbaumschmuck in diesem Jahr selbst gebastelt. Ein Strohstern ist missraten.	Ich bin eine Niete, nichts kann ich richtig. Das Weihnachtsfest ist ruiniert.

Mögliche Übertreibung:

???

# Bewusste Übertreibung

## Beispiel 2

<b>Ereignis</b>	<b>Depressive Bewertung</b>
Sie haben Ihren Weihnachtsbaumschmuck in diesem Jahr selbst gebastelt. Ein Strohstern ist missraten.	Ich bin eine Niete, nichts kann ich richtig. Das Weihnachtsfest ist ruiniert.

Mögliche Übertreibung:

Ein Bekannter entdeckt den missratenen Strohstern. Er ist begeistert von dem kreativen Umgang mit „traditionellem Brauchtum“, er bittet Sie um eine Serienproduktion. Ihre Strohsterne kommen in Mode und ganz Deutschland ist mit den missratenen Strohsternen geschmückt.



# Geistiger Filter, übertriebene Verallgemeinerung und Etikettierungen

## Lernziele:

- Achten Sie auf die besprochenen depressiven Bewertungen (Geistiger Filter, übertriebene Verallgemeinerung, Etikettierungen) im Alltag!
- Ziehen Sie hilfreichere Bewertungen heran, z.B.
  - Machen Sie konkrete, situationsgebundene Aussagen
  - Versuchen Sie nicht die Zukunft vorherzusagen – bleiben Sie im Hier und Heute!
  - Machen Sie einen Perspektivwechsel: („Was würde ich einem guten Freund sagen, dem das Gleiche oder etwas Ähnliches passiert ist?“)



# Geistiger Filter, übertriebene Verallgemeinerung und Etikettierungen

## Lernziele:

- Wenden Sie Strategien zum alternativen Umgang an und üben Sie diese, z.B.:
  - Gewinnen Sie Abstand, indem Sie Ihre Bewertung bewusst übertreiben („Szenario ins Groteske steigern/witzig ausschmücken“)

**Vielen Dank!**



Denken und  
Schlussfolgern

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](http://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](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
Lisa Schilling	Work made for AG Klinische Neuropsychologie	[untitled]	PP
viZZual.com	flickr	On target	CC
Arbron	flickr	Fun with distortions	CC
go_nils	flickr	Inkhart	CC
necrocake	flickr	Hannelore actually works out	CC
Adam Jones, Ph.D	flickr	Pickled Vegetables in a Boutique - Tiradentes - Brazil	CC
JDAC	flickr	Greg	CC