

Willkommen zum

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

# Metakognitives Training (MKT)

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

# D-MKT: Satellitenposition

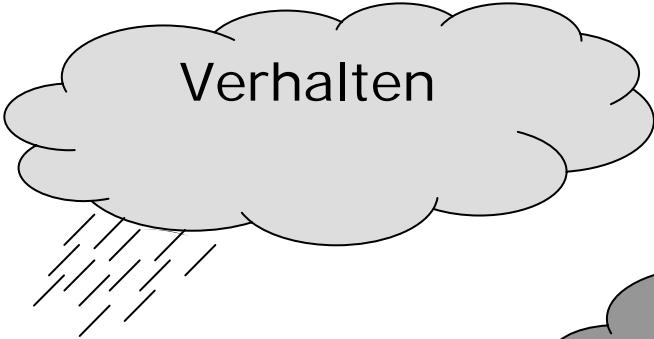


# D-MKT

- 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. ständig unfaire Vergleiche mit anderen anzustellen).

# 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:



**Selbstwert**

01/12

*"On target" von viZZZual.com*

# Selbstwert: Was ist das?

- Wert, den eine Person sich *selbst* beimisst
- *subjektive* Bewertung der eigenen Person
- muss nichts damit zu tun haben, wie andere Menschen einen erleben



Was zeichnet Menschen mit hohem  
Selbstwertgefühl aus?

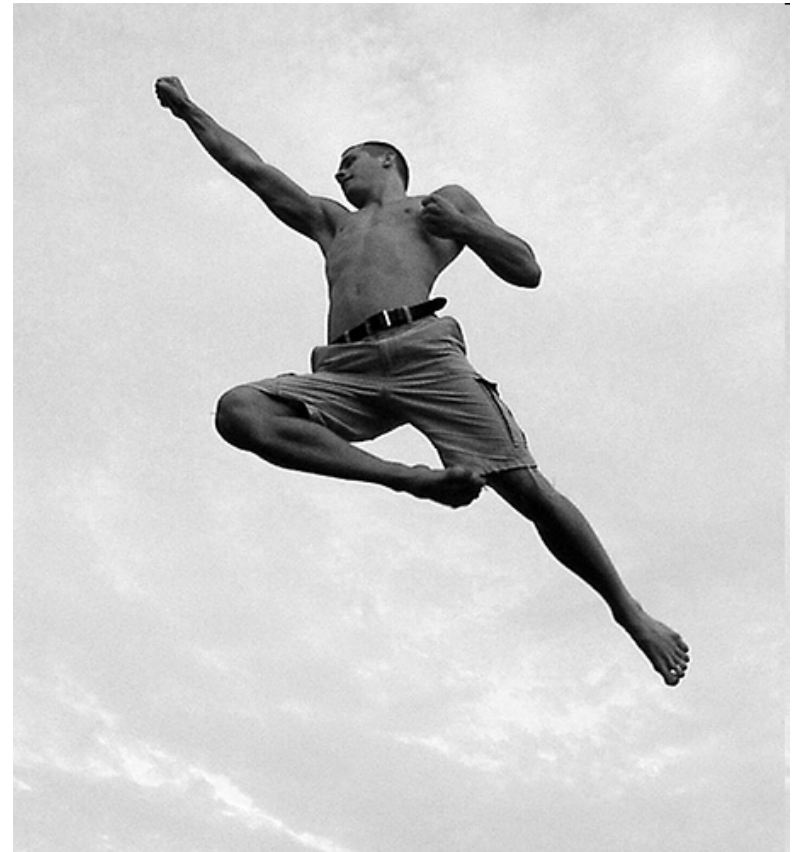
# Direkt sichtbar

- Stimme: ???
- Mimik/Gestik: ???
- Körperhaltung: ???



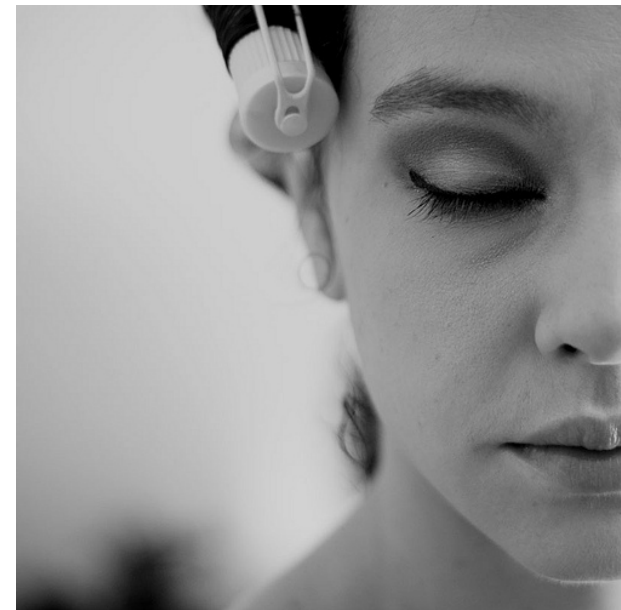
# Direkt sichtbar

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



# Nicht direkt sichtbar

- Vertrauen in eigene 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



# Selbstwertquellen

- Selbstwert ist keine feste Größe, sondern kann in verschiedenen Lebensbereichen unterschiedlich hoch sein
- Mitentscheidend ist die Frage, ob wir allein unsere Mängel (*leere Fächer*) betrachten oder auch unsere Fähigkeiten und Stärken (*volle Fächer*)



# Personen mit niedrigem Selbstwert...

nach Potreck-Rose & Jacob, 2008

- ... neigen dazu, immer in das „Versager-Fach“ zu schauen



# Personen mit niedrigem Selbstwert...

nach Potreck-Rose & Jacob, 2008

- ... neigen dazu, immer in das „Versager-Fach“ zu schauen
- ... neigen zu pauschalen Selbst-Urteilen („Ich bin wertlos“)

**Versager!**



# Personen mit niedrigem Selbstwert...

nach Potreck-Rose & Jacob, 2008

- ... neigen dazu, immer in das „Versager-Fach“ zu schauen
- ... neigen zu pauschalen Selbst-Urteilen („Ich bin wertlos“)
- ... unterscheiden wenig zwischen Verhalten und Person (etwas misslingt = Versager)



# Nichts unterschlagen...

nach Potreck-Rose & Jacob, 2008

*Guter Zuhörer;  
vergesse selten  
Geburtstage; bin gern  
für andere da; treu...*

**Beziehungen**

*Fange keinen Ball;  
kann nicht weit werfen;  
tanze gut und gern...*

*„Falschen“ Beruf  
gelernt; Firma pleite  
gegangen; derzeit  
arbeitslos...*

**Beruf**

**Sport**

*Kann gut meine  
Wohnung dekorieren;  
koche gern für andere...*

*Bin zufrieden mit  
Körpergröße, mit  
meinen Händen,  
unzufrieden mit  
meinem Gewicht...*

**Aussehen**

**Freizeit**

*Bin verlässliches  
Chormitglied; habe  
gutes  
Rhythmusgefühl...*

**Hobbies**



# In welches Fach haben Sie lange nicht geschaut?

nach Potreck-Rose & Jacob, 2008



# Vergegenwärtigen von Stärken oder „Wie finde ich verlorene Schätze“?

- 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...
- Hinderliche Annahme: „Eigenlob stinkt!“





# Vergegenwärtigen von Stärken oder „Wie finde ich verlorene Schätze“?

## 1. Eigene Stärken überlegen:

*Was gelingt mir gut? Für was habe ich schon häufiger Komplimente bekommen? Was gefällt mir bei anderen? Wo ist mir das auch schon mal gelungen?  
z.B. Ich bin handwerklich begabt...*



# Vergegenwärtigen von Stärken oder „Wie finde ich verlorene Schätze“?

## 1. Eigene Stärken überlegen:

*Was gelingt mir gut? Für was habe ich schon häufiger Komplimente bekommen? Was gefällt mir bei anderen? Wo ist mir das auch schon mal gelungen?*

*z.B. Ich bin handwerklich begabt...*

## 2. Konkrete Situationen vorstellen:

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

*z.B. Ich habe letzte Woche einer Freundin beim Renovieren geholfen, da war ich ihr eine große Hilfe..*



# Vergegenwärtigen von Stärken oder „Wie finde ich verlorene Schätze“?

## 1. Eigene Stärken überlegen:

*Was gelingt mir gut? Für was habe ich schon häufiger Komplimente bekommen? Was gefällt mir bei anderen? Wo ist mir das auch schon mal gelungen?*

*z.B. Ich bin handwerklich begabt...*

## 2. Konkrete Situationen vorstellen:

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

*z.B. Ich habe letzte Woche einer Freundin beim Renovieren geholfen, da war ich ihr eine große Hilfe...*

## 3. Aufschreiben!

*Regelmäßig lesen und laufend erweitern. Im Notfall darauf zurückgreifen (z.B. wenn man meint, wertlos zu sein).*

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




# Umgang mit eigenen Stärken

nach Potreck-Rose & Jacob, 2008

	<b>Zur Schau stellen eigener Stärken:</b>		
	wenig ↓	mittel ⇒	stark ↑
<b>Zurechtkommen mit anderen Menschen</b>	???	???	???




# Umgang mit eigenen Stärken

nach Potreck-Rose & Jacob, 2008

	Zur Schau stellen eigener Stärken:		
	wenig ↓	mittel ⇒	stark ↑
Zurechtkommen mit anderen Menschen			

# Umgang mit eigenen Stärken

nach Potreck-Rose & Jacob, 2008

	Zur Schau stellen eigener Stärken:		
	wenig ↓	mittel ⇒	stark ↑
<b>Zurechtkommen mit anderen Menschen</b>			
<b>Blick auf sich selbst</b>	<b><u>Einseitig:</u> selbstkritisch Schwächen und Fehler überbetonen</b>	<b><u>Ausgewogen:</u> Selbstkritik &amp; Eigenlob, Stärken &amp; Schwächen sehen</b>	<b><u>Einseitig:</u> Stärken überbetonen, stolz, Schwächen ausblenden</b>

# Vergleiche mit anderen

Ohne dass wir es merken, vergleichen wir uns mit anderen. Hier kommt es sehr darauf an, worin oder mit wem man sich vergleicht:

- Wenn man in diesen Vergleichen immer schlecht abschneidet, weil das Ideal gar nicht zu erreichen oder der Vergleich unfair ist, dann leidet der Selbstwert.



*"Mini Me Barbie" von Valerie Everett*

# Beispiele für unfaire Vergleiche?

- junges Mädchen, das ihr Aussehen mit Top-Models in Frauenzeitschriften vergleicht (Models mit eigenen Fitnesstrainern, professionellem Make-up, Bildbearbeitung etc.)
- Angestellter, der seine Leistung mit dem Firmengründer vergleicht (mehr Berufserfahrung, evtl. ungleiche Berufsausbildung etc.)
- Außerdem: beziehen Sie auch bei scheinbar „perfekten Biographien“ alle Lebensbereiche für die Beurteilung mit ein...

# "Perfektes Leben...?"

Kennen Sie die abgebildeten Personen?



...

Was haben diese 5 Menschen gemeinsam?

???

# "Perfektes Leben...?"

Was haben diese 5 Menschen  
gemeinsam?



Robbie  
Williams

Marilyn  
Monroe

Jim  
Carrey

Amy  
Winehouse

David  
Beckham

...berühmt, reich, gut aussehend, erfolgreich???

**ABER:** Alle von diesen Berühmtheiten  
hatten/haben psychische Probleme.

# "Perfektes Leben...?"



Robbie Williams wurde bekannt als Mitglied der Band „Take That“, die er aufgrund von Drogenexzessen verlassen musste. Er startete danach erfolgreich eine Karriere als Sänger. Im Februar 2007 wurde er wegen seiner Tablettensucht und Depressionen in eine Klinik eingewiesen.



Marilyn Monroe, ein berühmtes Fotomodell und Schauspielerin, litt während ihrer Karriere unter Alkohol- und Drogen-bedingten Problemen. Sie begab sich in Psychotherapie. Schließlich nahm sie sich mit 36 Jahren mit einer Überdosis an Schlaftabletten das Leben.



Der Komiker und Schauspieler Jim Carry litt lange unter starken Depressionen. Antidepressiva halfen ihm zunächst, seine Tiefpunkte zu überwinden. Mittlerweile hat er diese abgesetzt und arbeitet erfolgreich mit anderen Strategien (z.B. ausgewogene Ernährung, Psychotherapie) gegen seine Depression.



Die britische Soulsängerin und -writerin Amy Winehouse begann mit 18 Jahren ihre erfolgreiche Musikkarriere. Wegen eines "völligen Erschöpfungszustandes" und ihres Drogenkonsums musste sie im Sommer 2007 mehrere Festivaltermine absagen und erlitt einen Nervenzusammenbruch. Sie leide darüber hinaus an einer Magersucht und Bulimie.



Der britische Fußballstar David Beckham leidet unter einer Zwangsstörung. Es fällt ihm sehr schwer zu ertragen, wenn Gegenstände in seiner Umgebung in Unordnung bzw. nicht symmetrisch angeordnet sind. Im Interview äußerte er, dass er stark darunter leide, da seine Beschwerden zu einem hohen Zeitverlust sowie zwischenmenschlichen Konflikten führen.

# Perfektion – ein überhöhter Anspruch?



- Nennen Sie eine wirklich perfekte Person
  - Der Papst, die Kanzlerin, der US-Präsident?
  - Jeder hat Ecken, Kanten und auch Fehler. Personen, die perfekt aussehen oder reden, werden teilweise auch als langweilig erlebt oder schrecken ab.
- "Ich darf keine Fehler machen"
  - Auch bei monotonen Arbeiten sind mindestens 5% Fehlerrate normal. Irren ist menschlich!

# Perfektion – ein überhöhter Anspruch?



- Keine seriöse wissenschaftliche Studie nimmt für sich in Anspruch 100%-iges Wissen zu erzeugen und unangreifbar zu sein. Bei 95% Sicherheit wird in der Wissenschaft von der Signifikanz (Bedeutsamkeit) eines Befundes gesprochen und er wird vorläufig als korrekt – aber keinesfalls als unumstößliche Wahrheit - angenommen.
- Streben nach Perfektion kann unglücklich und ängstlich machen.
  - So haben viele Konzertmusiker, von denen Perfektion erwartet wird, Angststörungen – aus der Sorge heraus zu versagen.

# Machen Sie bewusst mal einen kleinen Fehler!



<b>Fehler</b>	<b>Befürchtete Konsequenz</b>	<b>Tatsächliche Konsequenz?</b>
Schlips falsch gebunden	Jeder bemerkt den Fehler. Sie werden schallend ausgelacht, der Chef rüffelt Sie („Sie sind doch kein Kind mehr.“)	Keiner der männlichen Kollegen nahm Notiz, ältere Kollegin lächelte nachsichtig und machte Sie auf den Fehler mit den Worten aufmerksam: „Sie erinnern mich manchmal an meinen Mann...“
???	???	???

# Weitere Beispiele?



- Tragen Sie ein Hemd, das einen kleinen Fleck hat
- Ziehen Sie zwei unterschiedliche Paar Socken an
- Benutzen Sie eine Redewendung bewusst falsch (Die "Kuh vom Greis" statt "Kuh vom Eis" holen)



# Tipps um Stimmung und Selbstwertgefühl zu steigern

???



# Tipps um Stimmung und Selbstwertgefühl zu steigern

- **Freude-Tagebuch:** Schreiben Sie jeden Abend stichwortartig Dinge auf, die gut gelaufen sind. Gehen Sie diese ein wenig im Geiste durch.
- Nehmen Sie Komplimente an und schreiben Sie diese möglichst kurz auf, damit Sie darauf in schlechten Zeiten zurückgreifen können (Reserve)! [Was wir schwarz-auf-weiß haben erscheint uns oft realer als bloße Erinnerungen, die uns in schlechter Stimmung auch nicht zuverlässig zur Verfügung stehen]





# Tipps um Stimmung und Selbstwertgefühl zu steigern

- **Positive Aktivitäten:** Machen Sie Dinge, die Ihnen gut tun – möglichst gemeinsam mit anderen (z.B. Kino, ins Café gehen).
- Körperliche Betätigung (mind. 20 Minuten) – keine Quälerei – möglichst Ausdauertraining, z.B. strammer Spaziergang oder Joggen.
- Hören Sie Ihre Gute-Laune-Lieblingslieder





# Selbstwert

## Lernziele:

- Selbstwert ist der Wert, den eine Person sich selbst zuweist.
- Versuchen Sie Ihren Selbstwert in den unterschiedlichen Lebensbereichen zu berücksichtigen (Beruf, Freizeit, Beziehungen etc.) und zu stärken!
- Machen Sie sich auf die Suche nach vergessenen Stärken und trainieren Sie eine ausgewogene Selbstwahrnehmung, in dem Sie z.B. ein Freude-Tagebuch führen.
- Wenn Sie sich mit anderen vergleichen, versuchen Sie fair zu bleiben! Treten Sie nicht gegen Stars an (obwohl, wie gesehen, auch diese außerhalb des Rampenlichts oft nicht perfekt oder glücklich sind).



# Hausaufgabe: Die Geschichte von einem Grafen...

... der sehr, sehr alt wurde, weil er ein Lebensgenießer „par excellence“ war. Er verließ niemals das Haus, ohne sich zuvor eine Handvoll Bohnen einzustecken. Er tat dies nicht etwa, um die Bohnen zu kauen. Nein, er nahm sie mit, um so die schönen Momente des Tages bewusster wahrnehmen und um sie besser zählen zu können. Für jede positive Kleinigkeit, die er tagsüber erlebte – zum Beispiel einen fröhlichen Plausch auf der Straße, das Lachen seiner Frau, ein köstliches Mahl, eine feine Zigarre, einen schattigen Platz in der Mittagshitze, ein Glas guten Weines -, für alles, was die Sinne erfreute, ließ er eine Bohne von der rechten in die linke Jackentasche wandern. Manchmal waren es gleich zwei oder drei. Abends saß er dann zu Hause und zählte die Bohnen aus der linken Tasche. Er zelebrierte diese Minuten. So führte er sich vor Augen, wie viel Schönes ihm an diesem Tag widerfahren war, und freute sich. Und sogar an einem Abend, an dem er bloß eine Bohne zählte, war der Tag gelungen – hatte es sich zu leben gelohnt.

Quelle unbekannt

**Vielen Dank!**



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
<i>Lisa Schilling</i>	<i>Work made for for AG Neuropsychology</i>	[untitled]	PP
<i>viZZZual.com</i>	<i>Flickr</i>	<i>On Target</i>	CC
<i>viZZZual.com</i>	<i>Flickr</i>	<i>Cash Money – 100 Euro Note</i>	CC
<i>Xurble</i>	<i>Flickr</i>	<b>S is for Superman</b>	CC
<i>Bohman</i>	<i>Flickr</i>	<i>Superman</i>	CC
<i>Victor Bezrukov</i>	<i>Flickr</i>	<i>bride preparing</i>	CC
<i>Clemens Burkert</i>	<i>Work made for AG Neuropsychology</i>	<i>Regal</i>	pp

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
<i>stu_spivack</i>	<i>Flickr</i>	<i>Guittard single origin bittersweet chocolate</i>	<i>CC</i>
<i>Valerie Everett</i>	<i>Flickr</i>	<i>Mini Me Barbie</i>	<i>CC</i>
<i>jeaneeem</i>	<i>Flickr</i>	<i>Jeanie 174</i>	<i>CC</i>
<i>CATR *Recomiendo ver fotos con su tamaño original</i>	<i>Flickr</i>	<i>15455_1261237485521_1067219924_812280_2913 276_n</i>	<i>CC</i>
<i>kjarrett</i>	<i>Flickr</i>	<i>Holly and Jim Carrey</i>	<i>CC</i>
<i>petercruise</i>	<i>Flickr</i>	<i>amy winehouse</i>	<i>CC</i>
<i>Brian Sawyer</i>	<i>Flickr</i>	<i>David Beckham</i>	<i>CC</i>
<i>Il conte de luna</i>	<i>Flickr</i>	<i>Coffee beans</i>	<i>cc</i>