

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

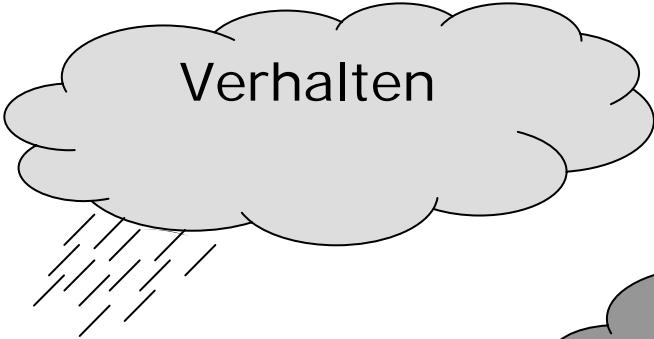


# D-MKT

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

Denkverzerrungen sind ungünstige Stile der Informationsaufnahme und -bewertung, die zur Entstehung oder Aufrechterhaltung von Depression beitragen (z.B. die Ursachen von Misserfolgen immer nur bei sich selbst zu suchen).

# D-MKT: Themen



Verhalten



Gedächtnis



Depression



Wahrnehmung  
von Gefühlen



Denken und  
Schlussfolgern



Selbstwert

# Trainingseinheit heute

Verhalten

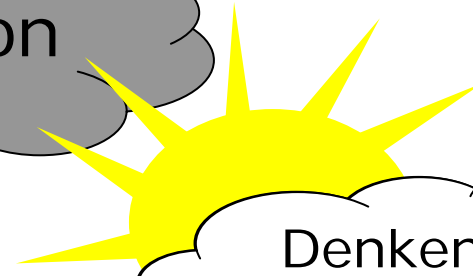
Gedächtnis

Depression

Wahrnehmung  
von Gefühlen

Denken und  
Schlussfolgern

Selbstwert



# D-MKT Trainingseinheit:



## Denken und Schlussfolgern 3

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)
- Die Art wie wir denken, beeinflusst unsere Gefühle, unsere Stimmung 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. Über- oder Untertreibung
2. Zuschreibungsstil





# Benennen Sie spontan...

## 2 Dinge

- die Ihnen heute misslungen sind
- die Ihnen heute gut gelungen sind

Was ist Ihnen leichter gefallen?

Was beschäftigt Sie mehr?

# Über- oder Untertreibung

nach Hautzinger



- Übertreiben von **Ausmaß** und **Folgeschwere** Ihrer Fehler und Probleme
- Eigene Fähigkeiten werden übersehen oder als unwichtig betrachtet





# Über- oder Untertreibung



## Beispiele

<b>Ereignis</b>	<b>Über- oder Untertreibung Hilfreichere Bewertung</b>
<p>Sie flicken einen platten Fahrradreifen.</p> 	<p>???</p> <p>???</p>
<p>Im Urlaub verfahren Sie sich mit dem Auto, bis ein Ortskundiger Ihnen den Weg erklärt.</p> 	<p>???</p> <p>???</p>



# Über- oder Untertreibung



## Beispiele

Ereignis	Über- oder Untertreibung Hilfreichere Bewertung
<p data-bbox="69 468 658 568">Sie flicken einen platten Fahrradreifen.</p> 	<p data-bbox="726 468 1721 576">„Das kann jeder. Das ist bedeutungslos.“ ???</p>
<p data-bbox="69 839 658 1058">Im Urlaub verfahren Sie sich mit dem Auto, bis ein Ortskundiger Ihnen den Weg erklärt.</p> 	<p data-bbox="726 839 803 948">??? ???</p>



# Über- oder Untertreibung



## Beispiele

Ereignis	Über- oder Untertreibung Hilfreichere Bewertung
<p>Sie flicken einen platten Fahrradreifen.</p> 	<p>„Das kann jeder. Das ist bedeutungslos.“ „Fahrradflicken kann ich gut. Da benötige ich keine Hilfe, sondern kann anderen sogar meine Hilfe anbieten. Gerade Hinterreifen sind oft knifflig.“</p>
<p>Im Urlaub verfahren Sie sich mit dem Auto, bis ein Ortskundiger Ihnen den Weg erklärt.</p> 	<p>???</p> <p>???</p>



# Über- oder Untertreibung



## Beispiele

Ereignis	Über- oder Untertreibung Hilfreichere Bewertung
<p>Sie flicken einen platten Fahrradreifen.</p> 	<p>„Das kann jeder. Das ist bedeutungslos.“ „Fahrradflicken kann ich gut. Da benötige ich keine Hilfe, sondern kann anderen sogar meine Hilfe anbieten. Gerade Hinterreifen sind oft knifflig.“</p>
<p>Im Urlaub verfahren Sie sich mit dem Auto, bis ein Ortskundiger Ihnen den Weg erklärt.</p> 	<p>„Ich bin unfähig Straßenkarten zu lesen und habe keinerlei Orientierungssinn. Ohne Hilfe bin ich aufgeschmissen. Ich bekomme langsam Alzheimer.“ ???</p>



# Über- oder Untertreibung



## Beispiele

Ereignis	Über- oder Untertreibung Hilfreichere Bewertung
<p>Sie flicken einen platten Fahrradreifen.</p> 	<p>„Das kann jeder. Das ist bedeutungslos.“ „Fahrradflicken kann ich gut. Da benötige ich keine Hilfe, sondern kann anderen sogar meine Hilfe anbieten. Gerade Hinterreifen sind oft knifflig.“</p>
<p>Im Urlaub verfahren Sie sich mit dem Auto, bis ein Ortskundiger Ihnen den Weg erklärt.</p> 	<p>„Ich bin unfähig Straßenkarten zu lesen und habe keinerlei Orientierungssinn. Ohne Hilfe bin ich aufgeschmissen. Ich bekomme langsam Alzheimer.“ „Es hat ziemlich lange gedauert, weil ich Schwierigkeiten beim Lesen der Straßenkarte hatte. Gut, dass ich jemanden um Hilfe gebeten habe, der sich hier auskennt. Nicht umsonst haben viele Leute mittlerweile Navigationsgeräte.“</p>



# Über- oder Untertreibung

## Eigene Beispiele

Ereignis	Über- oder Untertreibung Hilfreichere Bewertung
Positives Ereignis  	???  ???
Negatives Ereignis  	???  ???

# Zuschreibungsstil

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

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

Welche Ursachen könnte folgende Situation haben?

„Ein Freund erscheint nicht zu einer Verabredung.“  
(und sie können ihn telefonisch nicht erreichen)

# Gründe

Weshalb hat Ihr Freund Sie versetzt?

Zuschreibungsmöglichkeiten...

???

# Gründe

Weshalb hat Ihr Freund Sie versetzt?

Zuschreibungsmöglichkeiten...

- „Ich bin ihm nicht wichtig genug. Bei anderen hätte er sich das nicht erlaubt.“
- „Er ist vergesslich - er hat sich wohl mal wieder in der Zeit geirrt.“
- „Sein Auto hatte eine Panne.“

# Gründe

Weshalb hat Ihr Freund Sie versetzt?

Zuschreibungsmöglichkeiten...

...selbst

„Ich bin ihm nicht wichtig genug.“

...andere

„Er ist vergesslich.“

...Situation oder  
Zufall

„Auto hatte eine Panne.“

# Zuschreibung

Oft sind mehrere Faktoren *gleichzeitig* am Zustandekommen einer Situation beteiligt.

Dennoch bevorzugen viele Menschen *einseitige* Erklärungen (z.B. Schuld nur bei sich selbst zu suchen anstatt auch bei anderen oder andersherum).



# „Sie fallen durch eine Prüfung.“

Gründe...

...selbst?

...andere?

...Situation oder  
Zufall?



# „Sie fallen durch eine Prüfung.“

## Gründe...

### ... selbst:

- habe nicht genug gelernt
- habe nicht daran geglaubt zu bestehen
- bin „doof“

### ... andere:

- Prüfer hat genuschelt und leise gesprochen
- hätte ich bessere Dozenten/Lehrer gehabt, wäre ich besser vorbereitet gewesen

### ... Situation oder Zufall:

- wäre ein anderes Themengebiet dran gekommen, hätte ich vielleicht bestanden
- wäre die Klimaanlage in dem Raum nicht so laut gewesen, hätte ich mich besser konzentrieren können



# „Sie fallen durch eine Prüfung.“

## Gründe...

### ... selbst:

- habe nicht genug gelernt
- habe nicht daran geglaubt zu bestehen
- bin „doof“

- Studien zeigen, dass depressive Personen dazu neigen bei negativen Ereignissen die Schuld vor allem bei **sich selbst** zu suchen!



# Welche Folgen kann so ein Zuschreibungsstil haben?

## Gründe...

### ... selbst:

- habe nicht genug gelernt
- habe nicht daran geglaubt zu bestehen
- bin „doof“



# Welche Folgen kann so ein Zuschreibungsstil haben?

## Gründe...

### ... selbst:

- habe nicht genug gelernt
- habe nicht daran geglaubt zu bestehen
- bin „doof“



- niedriges Selbstwertgefühl (z.B. "Ich bin ein Versager."); Traurigkeit, Niedergeschlagenheit; Rückzug, aus Angst Fehler zu machen
- ...

# Welche Folgen kann so ein Zuschreibungsstil haben?

## Gründe...

### ... selbst:

- habe nicht genug gelernt
  - habe nicht daran geglaubt zu bestehen
  - bin „doof“
- 
- niedriges Selbstwertgefühl (z.B. „Ich bin ein Versager.“); Traurigkeit, Niedergeschlagenheit; Rückzug, aus Angst Fehler zu machen
  - ...

Vorsicht bei einseitigen Erklärungen!



# „Sie fallen durch eine Prüfung.“

Überlegen Sie sich eine ausgewogene Erklärung, welche *mehrere* Ursachenquellen einbezieht (Mischung: andere, Situation & selbst)

- „Die Prüfungsfragen waren schwerer als in den Übungsaufgaben. Außerdem habe ich mir nur wenig Zeit für die Vorbereitung genommen, so dass ich mich schnell von der lauten Klimaanlage und den schlecht zu verstehenden Fragen des Prüfers habe verunsichern lassen.“
- „Vielleicht sollte ich nächstes Mal besser vorbereitet in die Prüfung gehen und den Prüfer bitten lauter zu sprechen, damit ich die Fragen gut verstehen kann. Bestimmt klappt es dann besser.“



# Konsequenzen bestimmter Zuschreibungsstile für negative Ereignisse!



<p><b>Zuschreibung: selbst</b> (z.B. „Das war mein Fehler! Ich muss mich bei den Fans entschuldigen!“)</p>	<p><b>Nachteil: ???</b></p> <p><b>Vorteil: ???</b></p>
<p><b>Zuschreibung: andere/Umstände</b> (z.B. „Das war die Schuld des Torwards!“; „Sonntagsspiele haben immer so ihre eigene Dynamik.“)</p>	<p><b>Nachteil: ???</b></p> <p><b>Vorteil: ???</b></p>



# Konsequenzen bestimmter Zuschreibungsstile für negative Ereignisse!



<p><b>Zuschreibung: selbst</b> (z.B. „Das war mein Fehler! Ich muss mich bei den Fans entschuldigen!“)</p>	<p><b>Nachteil:</b> mindert Selbstbewusstsein verstärkt Depression <b>Vorteil: ???</b></p>
<p><b>Zuschreibung: andere/Umstände</b> (z.B. „Das war die Schuld des Torwards!“; „Sonntagsspiele haben immer so ihre eigene Dynamik.“)</p>	<p><b>Nachteil: ???</b> <b>Vorteil: ???</b></p>



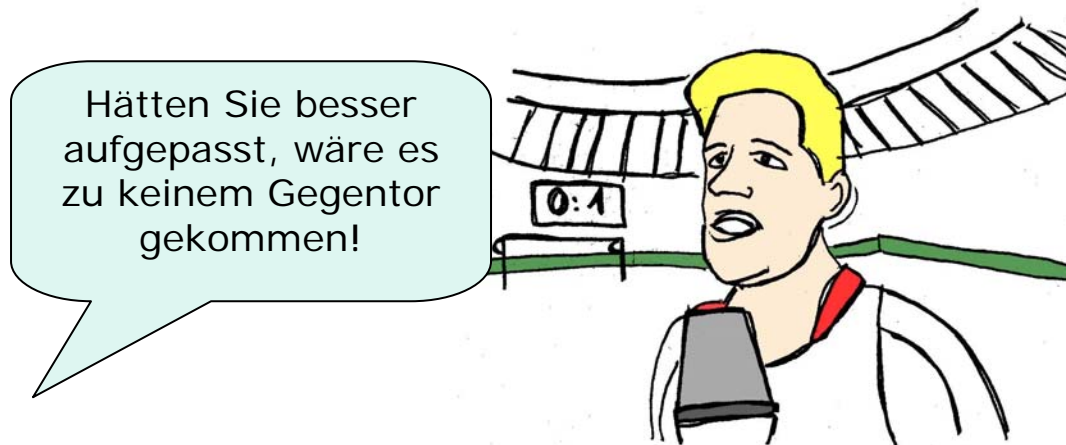
# Konsequenzen bestimmter Zuschreibungsstile für negative Ereignisse!



<p><b>Zuschreibung: selbst</b> (z.B. „Das war mein Fehler! Ich muss mich bei den Fans entschuldigen!“)</p>	<p><b>Nachteil:</b> mindert Selbstbewusstsein verstärkt Depression</p> <p><b>Vorteil:</b> es gilt als edel &amp; ritterlich, Verantwortung zu übernehmen</p>
<p><b>Zuschreibung: andere/Umstände</b> (z.B. „Das war die Schuld des Torwards!“; „Sonntagsspiele haben immer so ihre eigene Dynamik.“)</p>	<p><b>Nachteil: ???</b></p> <p><b>Vorteil: ???</b></p>



# Konsequenzen bestimmter Zuschreibungsstile für negative Ereignisse!



<p><b>Zuschreibung: selbst</b> (z.B. „Das war mein Fehler! Ich muss mich bei den Fans entschuldigen!“)</p>	<p><b>Nachteil:</b> mindert Selbstbewusstsein verstärkt Depression</p> <p><b>Vorteil:</b> es gilt als edel &amp; ritterlich, Verantwortung zu übernehmen</p>
<p><b>Zuschreibung: andere/Umstände</b> (z.B. „Das war die Schuld des Torwards!“; „Sonntagsspiele haben immer so ihre eigene Dynamik.“)</p>	<p><b>Nachteil:</b> es wird ungern gesehen, Verantwortung abzuwälzen („macht es sich zu leicht!“), Probleme mit Team</p> <p><b>Vorteil: ???</b></p>



# Konsequenzen bestimmter Zuschreibungsstile für negative Ereignisse!



<p><b>Zuschreibung: selbst</b> (z.B. „Das war mein Fehler! Ich muss mich bei den Fans entschuldigen!“)</p>	<p><b>Nachteil:</b> mindert Selbstbewusstsein verstärkt Depression <b>Vorteil:</b> es gilt als edel &amp; ritterlich, Verantwortung zu übernehmen</p>
<p><b>Zuschreibung: andere/Umstände</b> (z.B. „Das war die Schuld des Torwards!“; „Sonntagsspiele haben immer so ihre eigene Dynamik.“)</p>	<p><b>Nachteil:</b> es wird ungern gesehen, Verantwortung abzuwälzen („macht es sich zu leicht!“), Probleme mit Team <b>Vorteil:</b> Selbstbewusstsein nicht bedroht, Stimmung gut</p>



# Konsequenzen bestimmter Zuschreibungsstile für negative Ereignisse!



Ausgewogenere Antworten (z.B. Mischung andere, Umstände & selbst; bieten Sie mehrere Erklärungen):

???

???

???



# Konsequenzen bestimmter Zuschreibungsstile für negative Ereignisse!



Ausgewogenere Antworten (z.B. Mischung andere, Umstände & selbst; bieten Sie mehrere Erklärungen):

„Ich habe zwar auch gerade ein Formtief, aber das war auch ein wirklich treffsicherer Schuss!“

„Das ist natürlich ärgerlich, aber ich denke, dass ich so manche andere 100%ige Torchance dafür vereitelt habe...“



# Konsequenzen bestimmter Zuschreibungsstile für positive Ereignisse!



Das Essen schmeckt phantastisch! Wie machst du das bloß?

<p><b>Zuschreibung: selbst</b> (z.B. „Ich habe Talent zum Kochen“, „Ich habe mir Mühe gegeben“)</p>	<p><b>Nachteil: ???</b></p> <p><b>Vorteil: ???</b></p>
<p><b>Zuschreibung: andere/Umstände</b> (z.B. „Die Zutaten waren auch sehr teuer“, „Das liegt an dem Kochbuch“, „XY hat geholfen“)</p>	<p><b>Nachteil: ???</b></p> <p><b>Vorteil: ???</b></p>



# Konsequenzen bestimmter Zuschreibungsstile für positive Ereignisse!



Das Essen schmeckt phantastisch! Wie machst du das bloß?

<p><b>Zuschreibung: selbst</b> (z.B. „Ich habe Talent zum Kochen“, „Ich habe mir Mühe gegeben“)</p>	<p><b>Nachteil:</b> man wirkt auf andere evtl. arrogant (Volksmund: „Eigenlob stinkt“) <b>Vorteil: ???</b></p>
<p><b>Zuschreibung: andere/Umstände</b> (z.B. „Die Zutaten waren auch sehr teuer“, „Das liegt an dem Kochbuch“, „XY hat geholfen“)</p>	<p><b>Nachteil: ???</b> <b>Vorteil: ???</b></p>



# Konsequenzen bestimmter Zuschreibungsstile für positive Ereignisse!



Das Essen schmeckt phantastisch! Wie machst du das bloß?

<p><b>Zuschreibung: selbst</b> (z.B. „Ich habe Talent zum Kochen“, „Ich habe mir Mühe gegeben“)</p>	<p><b>Nachteil:</b> man wirkt auf andere evtl. arrogant (Volksmund: „Eigenlob stinkt“)</p> <p><b>Vorteil:</b> Selbstbewusstsein wird erhöht, Stimmung gut</p>
<p><b>Zuschreibung: andere/Umstände</b> (z.B. „Die Zutaten waren auch sehr teuer“, „Das liegt an dem Kochbuch“, „XY hat geholfen“)</p>	<p><b>Nachteil: ???</b></p> <p><b>Vorteil: ???</b></p>



# Konsequenzen bestimmter Zuschreibungsstile für positive Ereignisse!



Das Essen schmeckt phantastisch! Wie machst du das bloß?

<p><b>Zuschreibung: selbst</b> (z.B. „Ich habe Talent zum Kochen“, „Ich habe mir Mühe gegeben“)</p>	<p><b>Nachteil:</b> man wirkt auf andere evtl. arrogant (Volksmund: „Eigenlob stinkt“) <b>Vorteil:</b> Selbstbewusstsein wird erhöht, Stimmung gut</p>
<p><b>Zuschreibung: andere/Umstände</b> (z.B. „Die Zutaten waren auch sehr teuer“, „Das liegt an dem Kochbuch“, „XY hat geholfen“)</p>	<p><b>Nachteil:</b> Selbstbewusstsein wird nicht gestärkt <b>Vorteil:</b> ???</p>



# Konsequenzen bestimmter Zuschreibungsstile für positive Ereignisse!



Das Essen schmeckt phantastisch! Wie machst du das bloß?

<p><b>Zuschreibung: selbst</b> (z.B. „Ich habe Talent zum Kochen“, „Ich habe mir Mühe gegeben“)</p>	<p><b>Nachteil:</b> man wirkt auf andere evtl. arrogant (Volksmund: „Eigenlob stinkt“) <b>Vorteil:</b> Selbstbewusstsein wird erhöht, Stimmung gut</p>
<p><b>Zuschreibung: andere/Umstände</b> (z.B. „Die Zutaten waren auch sehr teuer“, „Das liegt an dem Kochbuch“, „XY hat geholfen“)</p>	<p><b>Nachteil:</b> Selbstbewusstsein wird nicht gestärkt <b>Vorteil:</b> Man gilt als bescheiden &amp; sozial</p>



# Konsequenzen bestimmter Zuschreibungsstile für positive Ereignisse!



Das Essen schmeckt  
phantastisch! Wie  
machst du das bloß?

Ausgewogenere Antworten (z.B. Mischung andere,  
Umstände & selbst; bieten Sie mehrere Erklärungen):

???

???



# Konsequenzen bestimmter Zuschreibungsstile für positive Ereignisse!



Das Essen schmeckt phantastisch! Wie machst du das bloß?

Ausgewogenere Antworten (z.B. Mischung andere, Umstände & selbst; bieten Sie mehrere Erklärungen):

„Ich bin sehr stolz, dass es mir heute so gut gelungen ist, aber das Lob gebührt auch XY, der mir bei den Vorbereitungen geholfen hat.“

„Ich freue mich sehr, dass es dir schmeckt. Ich habe das Rezept extra schon mal ausprobiert, damit es auch wirklich gelingt. Für die originelle Zusammenstellung der Zutaten geht der Dank an Tim Mälzer.“

# Was hat das mit Depression zu tun?

Bei vielen Menschen mit Depression besteht die Tendenz, *komplexe* Ereignisse einseitig zu bewerten und auf *allgemeine* Ursachen zu reduzieren.

- Misserfolge werden dabei häufig der **eigenen Person (selbst)** zugeschrieben („sich selbst den Schuh anziehen“)
- Erfolge werden eher günstigen **Umständen/Glück (anderen)** zugeschrieben als sich selbst oder nicht gewürdigt („kann jeder“, „eine Schwalbe macht noch keinen Sommer“)

Dieser **Zuschreibungsstil** kann **ungünstige Verhaltensweisen fördern** und das **Selbstwertgefühl schwächen!**



# Wie einseitiges Zuschreiben ungünstige Verhaltensweisen während der Depression fördert – Beispiel A

<b>Ereignis</b> <b>Auf einer Party:</b>	<b>Einseitige depressive Zuschreibung</b>	<b>Verhalten</b>	<b>Langfristige Konsequenz</b>
Gespräche verstummen als Sie zu einer Gruppe hinzutreten.	???	???	???



# Wie einseitiges Zuschreiben ungünstige Verhaltensweisen während der Depression fördert – Beispiel A

<b>Ereignis</b> <b>Auf einer Party:</b>	<b>Einseitige depressive Zuschreibung</b>	<b>Verhalten</b>	<b>Langfristige Konsequenz</b>
Gespräche verstummen als Sie zu einer Gruppe hinzutreten.	„Die wollen mich wohl nicht dabei haben und finden mich doof.“	???	???



# Wie einseitiges Zuschreiben ungünstige Verhaltensweisen während der Depression fördert – Beispiel A

<b>Ereignis</b> <b>Auf einer Party:</b>	<b>Einseitige depressive Zuschreibung</b>	<b>Verhalten</b>	<b>Langfristige Konsequenz</b>
Gespräche verstummen als Sie zu einer Gruppe hinzutreten.	„Die wollen mich wohl nicht dabei haben und finden mich doof.“	Blickkontakt meiden; die Gruppe verlassen.	???



# Wie einseitiges Zuschreiben ungünstige Verhaltensweisen während der Depression fördert – Beispiel A

<b>Ereignis</b> <b>Auf einer Party:</b>	<b>Einseitige depressive Zuschreibung</b>	<b>Verhalten</b>	<b>Langfristige Konsequenz</b>
Gespräche verstummen als Sie zu einer Gruppe hinzutreten.	„Die wollen mich wohl nicht dabei haben und finden mich doof.“	Blickkontakt meiden; die Gruppe verlassen.	Neue soziale Kontakte werden nicht gesucht und bestehende nicht gepflegt (Isolation); selten small-talk üben



# Wie einseitiges Zuschreiben ungünstige Verhaltensweisen während der Depression fördert – Beispiel A

Ereignis Auf einer Party:	Einseitige depressive Zuschreibung	Verhalten	Langfristige Konsequenz
Gespräche verstummen als Sie zu einer Gruppe hinzutreten.	„Die wollen mich wohl nicht dabei haben und finden mich doof.“	Blickkontakt meiden; die Gruppe verlassen.	Neue soziale Kontakte werden nicht gesucht und bestehende nicht gepflegt (Isolation); selten small-talk üben

Ereignis	Alternative Zuschreibung	Verhalten	Langfristige Konsequenz
Gespräche verstummen als Sie zu einer Gruppe hinzutreten.	???	???	???



# Wie einseitiges Zuschreiben ungünstige Verhaltensweisen während der Depression fördert – Beispiel A

Ereignis Auf einer Party:	Einseitige depressive Zuschreibung	Verhalten	Langfristige Konsequenz
Gespräche verstummen als Sie zu einer Gruppe hinzutreten.	„Die wollen mich wohl nicht dabei haben und finden mich doof.“	Blickkontakt meiden; die Gruppe verlassen.	Neue soziale Kontakte werden nicht gesucht und bestehende nicht gepflegt (Isolation); selten small-talk üben

Ereignis	Alternative Zuschreibung	Verhalten	Langfristige Konsequenz
Gespräche verstummen als Sie zu einer Gruppe hinzutreten.	„Ich habe die gerade beim Reden unterbrochen. Bestimmt finden wir ein neues Thema.“	???	???



# Wie einseitiges Zuschreiben ungünstige Verhaltensweisen während der Depression fördert – Beispiel A

<b>Ereignis</b> <b>Auf einer Party:</b>	<b>Einseitige depressive Zuschreibung</b>	<b>Verhalten</b>	<b>Langfristige Konsequenz</b>
Gespräche verstummen als Sie zu einer Gruppe hinzutreten.	„Die wollen mich wohl nicht dabei haben und finden mich doof.“	Blickkontakt meiden; die Gruppe verlassen.	Neue soziale Kontakte werden nicht gesucht und bestehende nicht gepflegt (Isolation); selten small-talk üben

<b>Ereignis</b>	<b>Alternative Zuschreibung</b>	<b>Verhalten</b>	<b>Langfristige Konsequenz</b>
Gespräche verstummen als Sie zu einer Gruppe hinzutreten.	„Ich habe die gerade beim Reden unterbrochen. Bestimmt finden wir ein neues Thema.“	Blickkontakt suchen; in der Gruppe bleiben	???



# Wie einseitiges Zuschreiben ungünstige Verhaltensweisen während der Depression fördert – Beispiel A

<b>Ereignis</b> <b>Auf einer Party:</b>	<b>Einseitige depressive Zuschreibung</b>	<b>Verhalten</b>	<b>Langfristige Konsequenz</b>
Gespräche verstummen als Sie zu einer Gruppe hinzutreten.	„Die wollen mich wohl nicht dabei haben und finden mich doof.“	Blickkontakt meiden; die Gruppe verlassen.	Neue soziale Kontakte werden nicht gesucht und bestehende nicht gepflegt (Isolation); selten small-talk üben

<b>Ereignis</b>	<b>Alternative Zuschreibung</b>	<b>Verhalten</b>	<b>Langfristige Konsequenz</b>
Gespräche verstummen als Sie zu einer Gruppe hinzutreten.	„Ich habe die gerade beim Reden unterbrochen. Bestimmt finden wir ein neues Thema.“	Blickkontakt suchen; in der Gruppe bleiben	Auch positive Erfahrungen mit anderen machen, small-talk Fertigkeiten weiter üben und verbessern



# Wie einseitiges Zuschreiben ungünstige Verhaltensweisen während der Depression fördert – Beispiel B

<b>Ereignis</b>	<b>Einseitige depressive Zuschreibung</b>	<b>Verhalten</b>	<b>Langfristige Konsequenz</b>
Ein Kollege grüßt Sie nicht im Vorbeigehen.	???	???	???



# Wie einseitiges Zuschreiben ungünstige Verhaltensweisen während der Depression fördert – Beispiel B

<b>Ereignis</b>	<b>Einseitige depressive Zuschreibung</b>	<b>Verhalten</b>	<b>Langfristige Konsequenz</b>
Ein Kollege grüßt Sie nicht im Vorbeigehen.	„Tja, der merkt wohl auch, dass was mit mir los ist. Wer will mit so einem Versager schon was zu tun haben.“	???	???



# Wie einseitiges Zuschreiben ungünstige Verhaltensweisen während der Depression fördert – Beispiel B

<b>Ereignis</b>	<b>Einseitige depressive Zuschreibung</b>	<b>Verhalten</b>	<b>Langfristige Konsequenz</b>
Ein Kollege grüßt Sie nicht im Vorbeigehen.	„Tja, der merkt wohl auch, dass was mit mir los ist. Wer will mit so einem Versager schon was zu tun haben.“	Nach unten schauen, auch nicht grüßen.	???



# Wie einseitiges Zuschreiben ungünstige Verhaltensweisen während der Depression fördert – Beispiel B

<b>Ereignis</b>	<b>Einseitige depressive Zuschreibung</b>	<b>Verhalten</b>	<b>Langfristige Konsequenz</b>
Ein Kollege grüßt Sie nicht im Vorbeigehen.	„Tja, der merkt wohl auch, dass was mit mir los ist. Wer will mit so einem Versager schon was zu tun haben.“	Nach unten schauen, auch nicht grüßen.	Sozialer Rückzug von anderen Menschen; Bestätigung der Annahme sozial abgelehnt zu werden



# Wie einseitiges Zuschreiben ungünstige Verhaltensweisen während der Depression fördert – Beispiel B

Ereignis	Einseitige depressive Zuschreibung	Verhalten	Langfristige Konsequenz
Ein Kollege grüßt Sie nicht im Vorbeigehen.	„Tja, der merkt wohl auch, dass was mit mir los ist. Wer will mit so einem Versager schon was zu tun haben.“	Nach unten schauen, auch nicht grüßen.	Sozialer Rückzug von anderen Menschen; Bestätigung der Annahme sozial abgelehnt zu werden

Ereignis	Alternative Zuschreibung	Verhalten	Langfristige Konsequenz
Ein Kollege grüßt Sie nicht im Vorbeigehen	???	???	???



# Wie einseitiges Zuschreiben ungünstige Verhaltensweisen während der Depression fördert – Beispiel B

Ereignis	Einseitige depressive Zuschreibung	Verhalten	Langfristige Konsequenz
Ein Kollege grüßt Sie nicht im Vorbeigehen.	„Tja, der merkt wohl auch, dass was mit mir los ist. Wer will mit so einem Versager schon was zu tun haben.“	Nach unten schauen, auch nicht grüßen.	Sozialer Rückzug von anderen Menschen; Bestätigung der Annahme sozial abgelehnt zu werden

Ereignis	Alternative Zuschreibung	Verhalten	Langfristige Konsequenz
Ein Kollege grüßt Sie nicht im Vorbeigehen	„Vielleicht hat er mich nicht gesehen oder erkannt.“	???	???



# Wie einseitiges Zuschreiben ungünstige Verhaltensweisen während der Depression fördert – Beispiel B

Ereignis	Einseitige depressive Zuschreibung	Verhalten	Langfristige Konsequenz
Ein Kollege grüßt Sie nicht im Vorbeigehen.	„Tja, der merkt wohl auch, dass was mit mir los ist. Wer will mit so einem Versager schon was zu tun haben.“	Nach unten schauen, auch nicht grüßen.	Sozialer Rückzug von anderen Menschen; Bestätigung der Annahme sozial abgelehnt zu werden

Ereignis	Alternative Zuschreibung	Verhalten	Langfristige Konsequenz
Ein Kollege grüßt Sie nicht im Vorbeigehen	„Vielleicht hat er mich nicht gesehen oder erkannt.“	Den Kollegen aktiv grüßen	???



# Wie einseitiges Zuschreiben ungünstige Verhaltensweisen während der Depression fördert – Beispiel B

Ereignis	Einseitige depressive Zuschreibung	Verhalten	Langfristige Konsequenz
Ein Kollege grüßt Sie nicht im Vorbeigehen.	„Tja, der merkt wohl auch, dass was mit mir los ist. Wer will mit so einem Versager schon was zu tun haben.“	Nach unten schauen, auch nicht grüßen.	Sozialer Rückzug von anderen Menschen; Bestätigung der Annahme sozial abgelehnt zu werden

Ereignis	Alternative Zuschreibung	Verhalten	Langfristige Konsequenz
Ein Kollege grüßt Sie nicht im Vorbeigehen	„Vielleicht hat er mich nicht gesehen oder erkannt.“	Den Kollegen aktiv grüßen	Kontakt aktiv suchen; mögliche Annahmen im Gespräch prüfen



# Wie komme ich zu hilfreicheren Bewertungen?

Vermeiden Sie allgemeine Ursachenzuschreibung:

- Betrachten Sie verschiedene mögliche Ursachen für eine Situation (v.a. ich/andere/Umstände)! Beginnen Sie bei negativen Ereignissen mit den „Umständen“ und bei positiven mit „sich selbst“!
- Versuchen Sie sich in „Perspektivübernahme“ (Was würden Sie denken, wenn einer anderen Person etwas ähnliches passiert).
- Überlegen Sie, wie der Zuschreibungsstil das Verhalten beeinflusst und was langfristig die Konsequenzen sind.

Wir sollten bemüht sein, im Alltag realistisch zu sein:

Wir sind nicht immer Schuld bei Misserfolg – genauso wenig wie andere immer Schuld sind, wenn etwas nicht klappt!

# Sie gewinnen beim Poker.

## Weshalb haben Sie gewonnen?

### Worauf führen Sie dieses Ereignis hauptsächlich zurück?

**Ihre Person?**

**Eine andere Person oder andere Leute?**

**Umstände oder Zufall?**



# Ein Freund gratuliert Ihnen nicht zum Geburtstag

Wieso könnte der Freund Ihnen nicht gratulieren?

Worauf führen Sie dieses Ereignis hauptsächlich zurück?

**Umstände oder Zufall?**

**Eine andere Person oder andere Leute?**

**Ihre Person?**



# Eine Freundin hat sich geweigert, auf Ihr Kind aufzupassen.

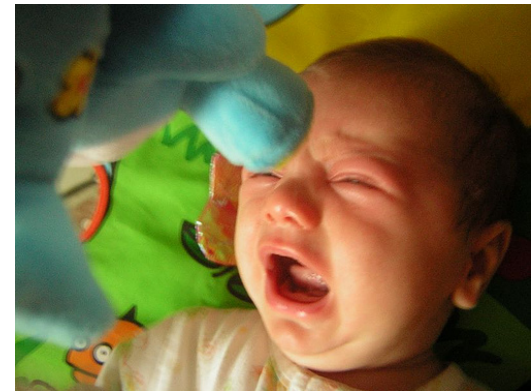
Was hat Ihre Freundin dazu bewogen, Ihnen nicht zu helfen?

Worauf führen Sie dieses Ereignis hauptsächlich zurück?

**Umstände oder Zufall?**

**Eine andere Person oder andere Leute?**

**Ihre Person?**



# Ein Freund hat Ihnen ein Geschenk gekauft.

Was hat Ihren Freund dazu bewogen, Ihnen etwas zu schenken?

Worauf führen Sie dieses Ereignis hauptsächlich zurück?

**Ihre Person?**

**Eine andere Person oder andere Leute?**

**Umstände oder Zufall?**



# Man lädt Sie zu einem Vorstellungsgespräch ein.

Weshalb lädt man Sie zu diesem Gespräch ein?

Worauf führen Sie dieses Ereignis hauptsächlich zurück?

**Ihre Person?**

**Eine andere Person oder andere Leute?**

**Umstände oder Zufall?**



# Eine Freundin ist von Ihrem spontanen Besuch unangenehm überrascht.

Was könnte der Grund sein, weshalb die Freundin von Ihrem spontanen Besuch unangenehm überrascht ist?

Worauf führen Sie dieses Ereignis hauptsächlich zurück?

**Umstände oder Zufall?**

**Eine andere Person oder andere Leute?**

**Ihre Person?**



# Eine Bekannte macht Ihnen ein Kompliment.

Was hat Sie dazu bewogen, Ihnen ein Kompliment zu machen?

Worauf führen Sie dieses Ereignis hauptsächlich zurück?

**Ihre Person?**

**Eine andere Person oder andere Leute?**

**Umstände oder Zufall?**





# Über- oder Untertreibung und Zuschreibungsstil

## Lernziele:

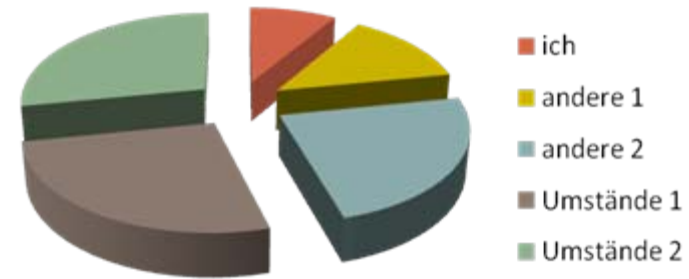
- Auf Übertreibung bei eigenen Fehlern und Untertreibung bezüglich eigener Fähigkeiten achten!
- Einseitige Bewertung oder globale Ursachenzuschreibung im Alltag vermeiden!
- Die einseitige Bewertung von Ereignissen kann ungünstige Verhaltensweisen und ein geringes Selbstwertgefühl fördern.



# Über- oder Untertreibung und Zuschreibungsstil

## Lernziele:

- Wir sollten im Alltag bemüht sein, Situationen realistisch zu bewerten: Sie sind nicht immer Schuld, wenn etwas nicht klappt! Durchdenken Sie immer mehrere Möglichkeiten, die am Zustandekommen einer Situation beteiligt sein könnten
- Überlegen Sie, was Sie einer anderen Person in einer ähnlichen Situation raten würden.
- Überlegen Sie die Konsequenzen (Verhalten, Stimmung, Selbstwert) der Ursachenzuschreibung bevor Sie sich festlegen!



**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.

<b>Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/</b>	<b>Source/ Quelle</b>	<b>Picture Name/ Name des Bildes</b>	<b>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</b>
Lisa Schilling	Work made for AG Klinische Neuropsychologie	[untitled]	PP
viZZual.com	Flickr	On target	CC
Arbron	Flickr	Fun with distortions	CC
jeffmcneil	Flickr	Weightlifting Mouse	CC
dcJohn	Flickr	one way, the 7 eleven way	CC
rileyroxx	Flickr	Nathan Setting The Tone For The Exam	CC
Benny-Kristin Fischer	Produced for AG Klinische Neuropsychologie	[untitled]	PP
avlxyz	Flickr	Khanom Jiin Naam Ngiao THB18 - Night Market, Kad Suan Kaew	CC
Brett L.:	Flickr	The quiet room - 1 of 3	CC
Namics	Flickr	Standort Zug	CC
gfpeck	Flickr	Dead Man's hand	CC

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
jessica.diamond	Flickr	Birthday Cake – Candles	CC
valentinapowers	Flickr	Cry Baby	CC
vsmoothe	Flickr	My gifts were the prettiest, as always	CC
rileyroxx	Flickr	Job Interview #2	CC
russelljsmith	Flickr	IMG_3000	CC
fRandi-Shooters	Flickr	flower hands	CC