

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

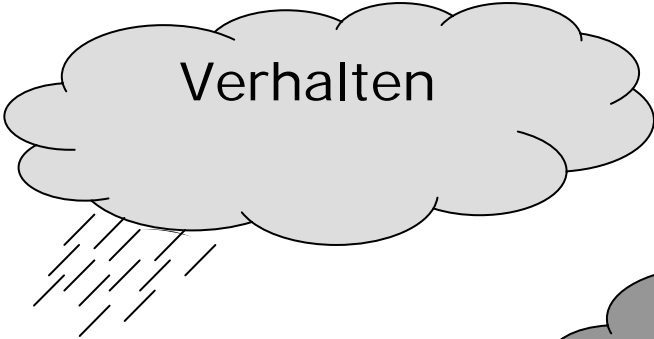


D-MKT

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

Denkverzerrungen sind ungünstige Stile der Informationsaufnahme und -bewertung, die zur Entstehung oder Aufrechterhaltung von Depression beitragen (z.B. in dem sie sich auch auf das Verhalten auswirken).

D-MKT: Themen



Verhalten



Gedächtnis



Depression



Wahrnehmung
von Gefühlen



Denken und
Schlussfolgern

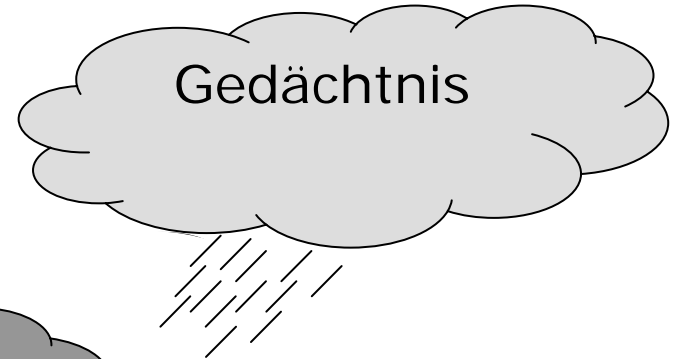


Selbstwert

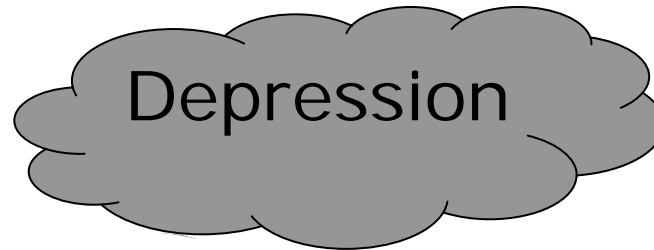
Trainingseinheit heute



Verhalten



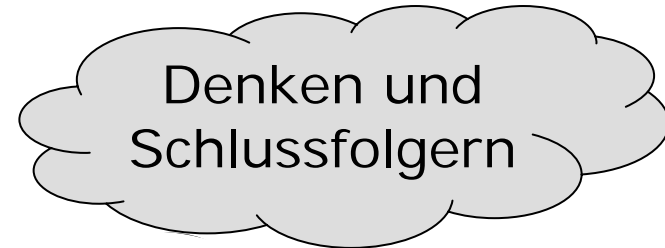
Gedächtnis



Depression



Wahrnehmung
von Gefühlen



Denken und
Schlussfolgern



Selbstwert

D-MKT Trainingseinheit:



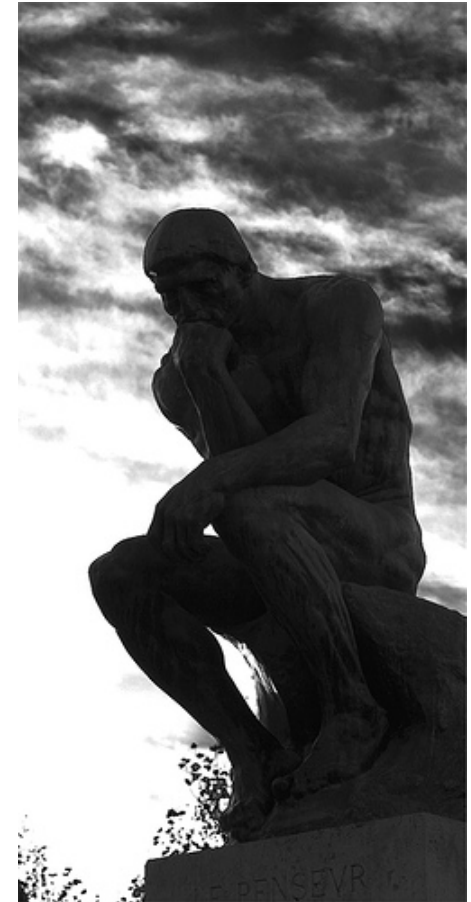
Verhaltensweisen und Strategien

01/12

"On target" von viZZZual.com

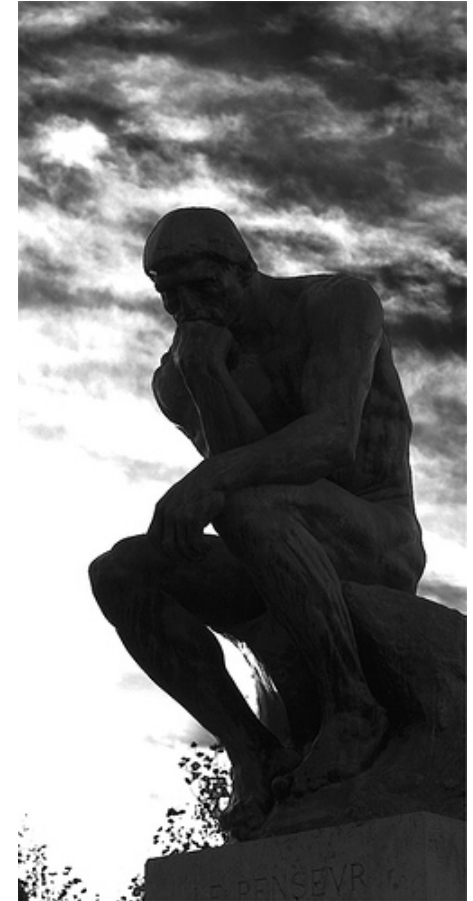
1. Grübeln

- Viele Menschen mit Depressionen berichten über endloses „Grübeln“, „Brüten“ oder „sich Sorgen machen“.
- Kennen Sie Grübeleien?



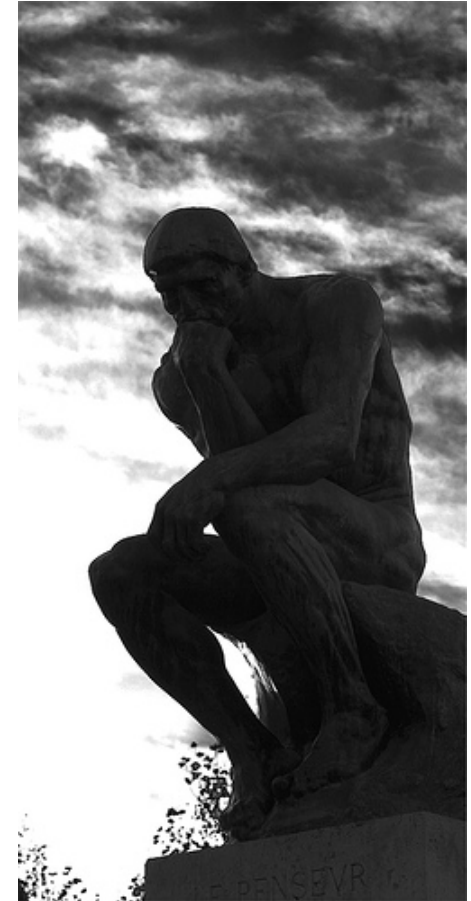
Hilft Ihnen Grübeln dabei ...

- Probleme zu lösen?
- Probleme in der Zukunft zu vermeiden?
- Dinge in Ihrem Bewusstsein zu ordnen?
- sich von Problemen abzulenken?



Grübeln ist keine Hilfe!

- Was unterscheidet das Grübeln vom Nachdenken (z.B. über Probleme)?
- Was ist beim Grübeln anders als beim Pläneschmieden?



Besonderheiten depressiven Grübelns

1. Inhaltlich

Grübeln über...

- ...das „**Warum?**“ (z.B. Gründe für Erkrankung)
- ...vergangene, bereits eingetretene Ereignisse
- ...das Grübeln



Besonderheiten depressiven Grübelns

2. Art und Weise

Beim Grübeln...

- ist es schwer ein Ende zu finden, wir drehen uns im Kreis (sich ausbreitende „Endlosschleifen“)
- besteht die Gefahr der „Betriebsblindheit“

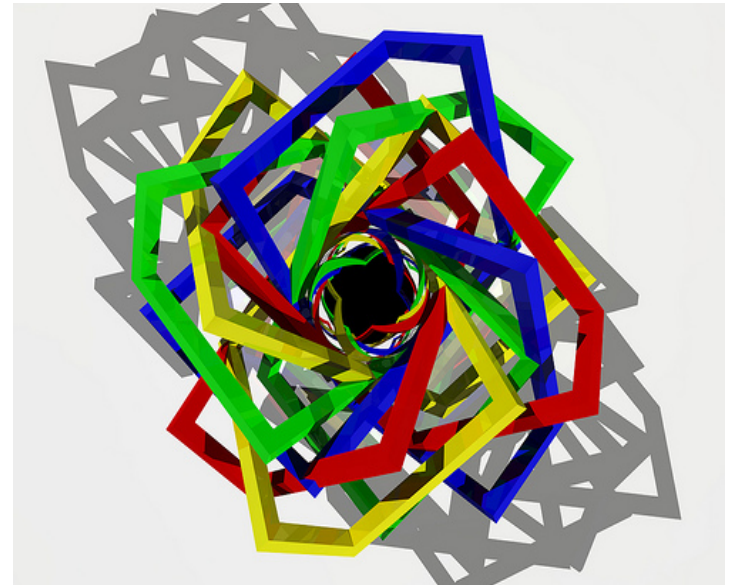


Besonderheiten depressiven Grübelns

2. Art und Weise

Beim Grübeln...

- gibt es selten eine „Lösung“ (Unterschied zum Problemlösen)
- folgt selten eine Handlung (Unterschied zum Pläneschmieden)
- ist das Denken oft **abstrakt**, allgemein und unkonkret





Was hilft gegen Grübeln?

1. Eine Methode, das Grübeln zu unterbrechen, besteht darin, sich laut oder leise „Stopp“ zu sagen. Wenn Grübelgedanken auftreten, sagen Sie sich selbst „Stopp!“. Unterstützen Sie dies mit inneren Bildern (z.B. Stopp-Schild) oder ballen Sie Ihre Hand zu einer Faust. Machen Sie gleich im Anschluss etwas anderes!

Eine gute Möglichkeit ist, sich eine konkrete Aktivität vorher zurechtzulegen (z.B. aufstehen, Raum verlassen oder „Körperübung“).

Beispiel für eine Körperübung....

Körperübung

1. aufstehen
2. linken Arm rechtsherum drehen
3. rechten Arm linksherum drehen
4. ein Bein anheben
5. Bein kreisen

Körperübung

1. aufstehen
2. linken Arm rechtsherum drehen
3. rechten Arm linksherum drehen
4. ein Bein anheben
5. Bein kreisen

Können Sie dabei weiter grübeln?



Was hilft gegen Grübeln?

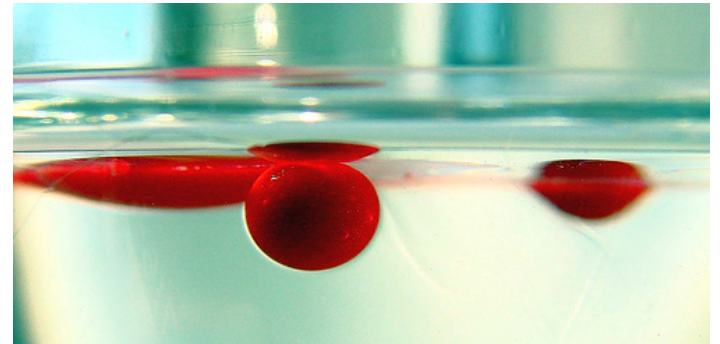
1. Eine Methode, das Grübeln zu unterbrechen, besteht darin, sich laut oder leise „Stopp“ zu sagen. Wenn Grübelgedanken auftreten, sagen Sie sich selbst „Stopp!“. Unterstützen Sie dies mit inneren Bildern (z.B. Stopp-Schild) oder ballen Sie Ihre Hand zu einer Faust. Machen Sie im Anschluss etwas anderes!
2. Nehmen Sie sich eine Stunde am Tag Zeit, um zu grübeln (z.B. nach Feierabend). Tragen Sie den „Termin“ in Ihren Kalender ein und führen Sie ein „Grübelbuch“, in dem Sie Ihre Grübelgedanken notieren.

Hilft auch das Unterdrücken der negativen Gedanken?

Unterdrückung von Gedanken

Probieren Sie es aus!

Denken Sie in der nächsten Minute nicht an einen Elefanten!

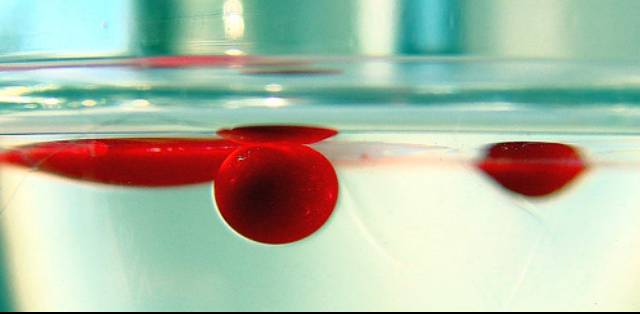


Unterdrückung von Gedanken Klappt das? Nein!



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

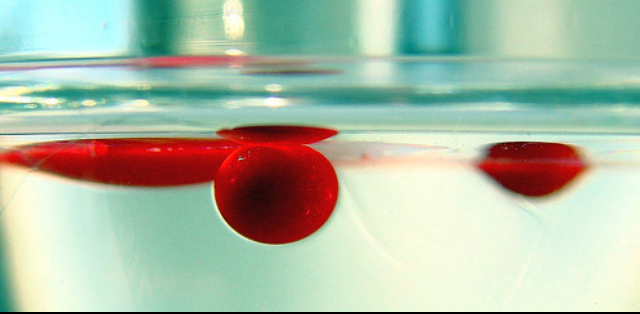
Der Effekt ist noch stärker, wenn versucht wird, **unangenehme Gedanken** wie z.B. Selbstvorwürfe („Ich bin ein Versager“ etc.) aktiv zu unterdrücken.



Unterdrückung negativer Gedanken

Beispiel

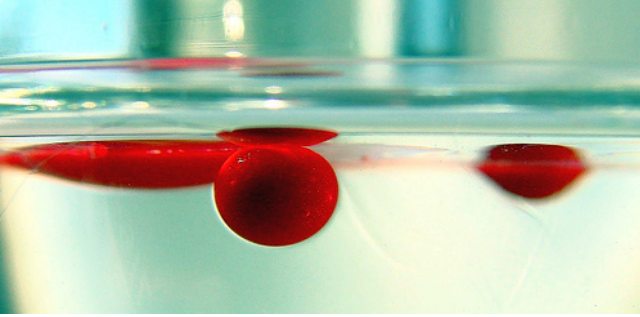
Ereignis	Problematische Strategie
Sie haben wiederkehrende negative Gedanken (z.B. Selbstvorwürfe wie „Du Null“, „Versager“, „Mann, bist Du dumm, nichts kannst Du, genau wie gestern...“).	„Ich darf diese negativen Gedanken nicht denken“



Unterdrückung negativer Gedanken

Beispiel

Ereignis	Problematische Strategie
Sie haben wiederkehrende negative Gedanken (z.B. Selbstvorwürfe wie „Du Null“, „Versager“, „Mann, bist Du dumm, nichts kannst Du, genau wie gestern...“).	„Ich darf diese negativen Gedanken nicht denken“ <i>...dies gelingt nicht!</i>



Fazit

Es ist nicht möglich, unangenehme Gedanken aktiv zu unterdrücken und der Versuch kann daher frustrierend sein.

Etwas bewusst nicht denken zu wollen, kann diese Gedanken sogar verstärken.



Stattdessen: Inneren Abstand suchen...

z.B. in dem Sie die Gedanken wahrnehmen, aber nicht (negativ) bewerten:

Sehen Sie einen Gedanken an, als das was er ist

- **ein Gedanke!** Nicht die Realität!
- ein „Ereignis“ im Kopf. Versuchen Sie den Gedanken zu registrieren, aber nicht zu bewerten.

Stellen Sie sich vor, Sie stehen am Bahnhof. Wie Gedanken kommen und gehen hier die Züge - Sie steigen aber nicht in jeden Zug ein!



Übung: Inneren Abstand suchen...

Betrachten Sie also das innere Geschehen ohne einzugreifen oder sich dafür abzuwerten („ich Idiot, ich grübele schon wieder“). Sondern lassen Sie die Gedanken wie Züge am Bahnhof oder Wolken am Himmel vorbeiziehen oder wie ein Blatt auf einem Bach davon treiben.

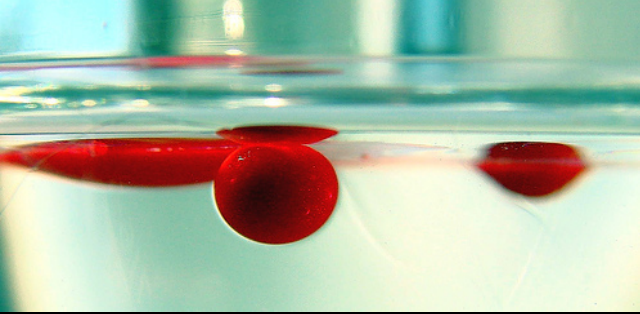


Atemübung...

Was haben Sie in der Atemübung gemacht?

- Ihre Konzentration auf den Atem gerichtet
- Ihren Atem beobachtet ohne ihn zu verändern
- Ihre Gedanken und Gefühle wahrgenommen ohne sie zu bewerten oder auf sie einzugehen

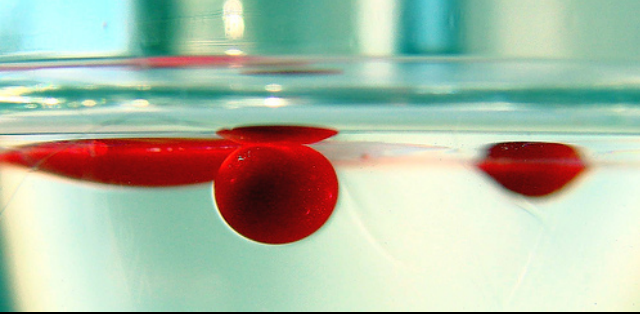




Unterdrückung negativer Gedanken

Beispiel

Ereignis	Problematische Strategie
Sie haben wiederkehrende negative Gedanken (z.B. Selbstvorwürfe wie „Du Null“, „Versager“, „Mann, bist Du dumm, nichts kannst Du, genau wie gestern...“).	„Ich darf diese negativen Gedanken nicht denken“ <i>...dies gelingt nicht!</i>



Unterdrückung negativer Gedanken

Beispiel

Ereignis	Problematische Strategie
Sie haben wiederkehrende negative Gedanken (z.B. Selbstvorwürfe wie „Du Null“, „Versager“, „Mann, bist Du dumm, nichts kannst Du, genau wie gestern...“).	„Ich darf diese negativen Gedanken nicht denken“ <i>...dies gelingt nicht!</i>

Hilfreichere Strategie

Kurze Notiz im Kopf: „Aha, ein negativer Gedanke“
-> beobachten ohne sich abzuwerten

2. Rückzug

Wie kommt es dazu?



Rückzug

Wie kommt es dazu?

In depressiven Phasen..

- kann Kontakt mit anderen Menschen anstrengend sein.
- fühlen sich Betroffene oft unverstanden von anderen Menschen („die haben es gut, deren Probleme möchte ich haben“).
- ist der Antrieb etwas zu unternehmen verringert.
- ist das Interesse an anderen Menschen (& ihren Problemen) häufig vermindert.



Rückzug

Wie kommt es dazu?

In depressiven Phasen..

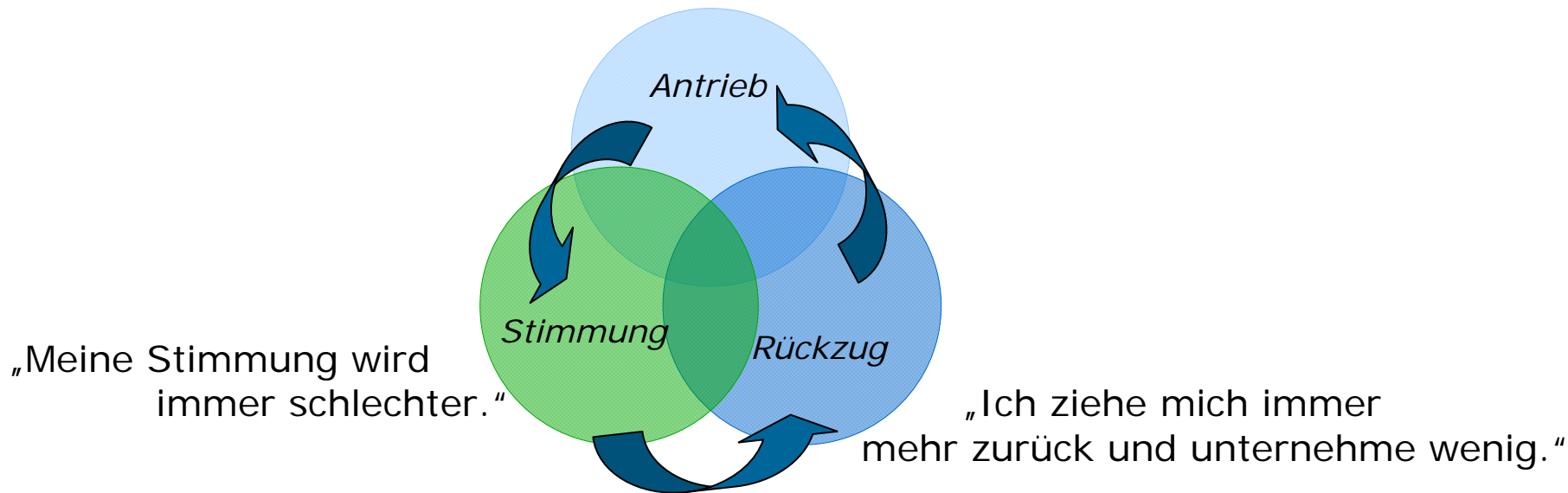
- kann Kontakt mit anderen Menschen anstrengend sein.
- fühlen sich Betroffene oft unverstanden von anderen Menschen („die haben es gut, deren Probleme möchte ich haben“).
- ist der Antrieb etwas zu unternehmen verringert.
- ist das Interesse an anderen Menschen (& ihren Problemen) häufig vermindert.



- Rückzug ist verständlich. Aber ist er auch hilfreich?

Nein - Rückzug führt in einen Teufelskreis!

„Mir geht es schlecht. Ich kann mich zu nichts mehr aufraffen.“





Probieren Sie diesen Teufelskreis zu durchbrechen!

- Aller Anfang ist schwer! **Aber:** Überwinden Sie sich und machen Sie einen **kleinen** Schritt nach vorne.
- **Schritt für Schritt:** Lassen Sie kleinen Schritten (z.B. aufstehen) größere folgen (z.B. rausgehen). Übernehmen Sie sich nicht!
- Erledigen Sie Pflichten (z.B. Körperpflege, Einkaufen), aber tun Sie auch Dinge, die Ihnen Freude bereiten (z.B. Musik hören, Spazierengehen).
- Auch wenn nicht alle Aktivitäten Ihnen unmittelbar Freude bereiten: **Aktivität führt zu besserer Stimmung!**



Verhaltensweisen und Strategien

Lernziele:

- Bestimmte Verhaltensweisen (v.a. Rückzug) fördern eher Depression, als dass sie diese vermindern!
- Grübeln hilft nicht beim Lösen von Problemen, sondern verstärkt eher die negativen Gedanken und Gefühle.
- Der Versuch die Grübelgedanken zu unterdrücken fördert aufdringliche Gedanken und ist daher nicht hilfreich.



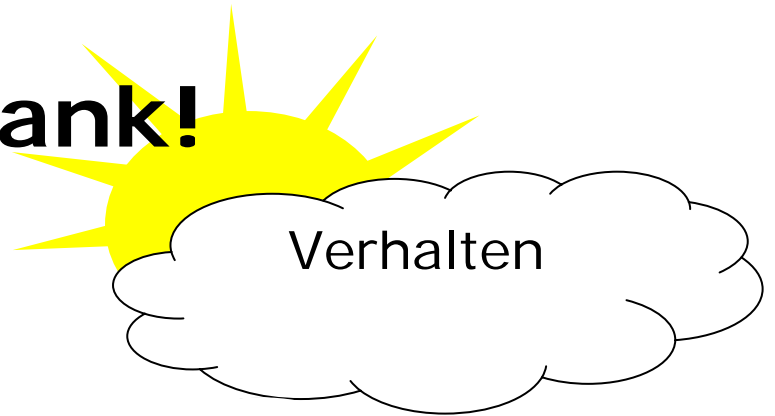
Verhaltensweisen und Strategien

Lernziele:

Stattdessen:

- Üben Sie das bewertungsfreie Wahrnehmen (Atemübung, auch Entspannungsübungen, Yoga etc.)
- Gerade in depressiven Phasen ist es wichtig, den Kontakt zu wichtigen anderen Menschen aufrechtzuerhalten und weiter Aktivitäten zu unternehmen (kleine Schritte).

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. 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
Lisa Schilling	Work made for AG Klinische Neuropsychologie	[untitled]	PP
viZZual.com	flickr	On target	cc
buildscharacter:	flickr	The Thinker by Rodin	cc
USB	flickr	WHY? Postal	cc
david.nikonvscano	flickr	Hotel Spiral Staircase	cc
fdecomite	flickr	4 merging square knots	cc
Peters Kaminski	flickr	STOP ALL WAY	cc
Marcus Vegas	flickr	under waterline	cc
The Lizard Queen	flickr	Big 5 – Elephant	cc
vzs	flickr	clouds over hills	cc
h.koppdelaney,	flickr	Life III Study - A5	cc