

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

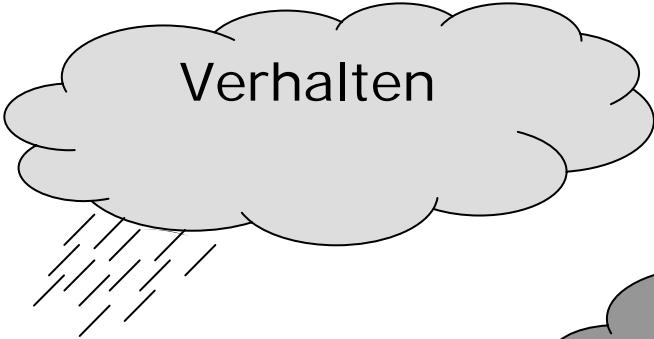


D-MKT

- 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. voreilig Schlussfolgerungen zu ziehen).

D-MKT: Themen



Verhalten



Gedächtnis



Depression



Wahrnehmung
von Gefühlen



Denken und
Schlussfolgern



Selbstwert

Trainingseinheit heute

Verhalten

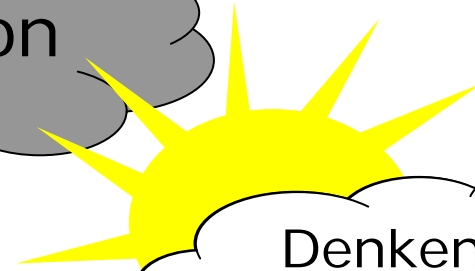
Gedächtnis

Depression

Wahrnehmung
von Gefühlen

Denken und
Schlussfolgern

Selbstwert



D-MKT Trainingseinheit:



Denken und Schlussfolgern 4

01/12

"On target" von viZZZual.com

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. Situationen voreilig negativ zu interpretieren)
- 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

Voreiliges Schlussfolgern:

- Negative Gedanken anderer Lesen
- Die Zukunft voraussagen



Voreiliges Schlussfolgern

nach Hautzinger

- Entscheidungen werden auf der Grundlage weniger Informationen getroffen

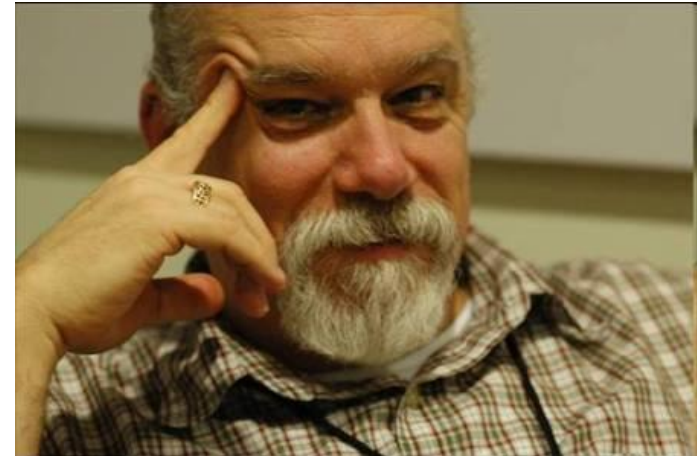
Bei Depression:

- Dinge **negativ interpretieren**, obwohl es keine eindeutigen Fakten gibt, die die Schlussfolgerung stützen.
- Depressionstypische Strategien sind dabei die Versuche **negative Gedanken anderer zu lesen** und **die Zukunft vorherzusagen**.

Voreiliges Schlussfolgern

1. Negative Gedanken anderer lesen:

- Hineinlesen oder Unterstellen von negativen Gedanken.
- Denken, dass sich jemand ablehnend verhält, ohne dies zu überprüfen.





Voreiliges Schlussfolgern: Negative Gedanken anderer lesen

Was wäre eine hilfreichere Bewertung?

Ereignis	Negative Gedanken lesen	Positive oder neutrale Gedanken lesen
Leute stehen zusammen und lachen. Sie trifft ein Blick.		



Voreiliges Schlussfolgern: Negative Gedanken anderer lesen

Was wäre eine hilfreichere Bewertung?

Ereignis	Negative Gedanken lesen	Positive oder neutrale Gedanken lesen
Leute stehen zusammen und lachen. Sie trifft ein Blick.	„Die lachen über mich, weil sie mich nicht mögen!“	



Voreiliges Schlussfolgern: Negative Gedanken anderer lesen

Was wäre eine hilfreichere Bewertung?

Ereignis	Negative Gedanken lesen	Positive oder neutrale Gedanken lesen
Leute stehen zusammen und lachen. Sie trifft ein Blick.	„Die lachen über mich, weil sie mich nicht mögen!“	„Die sprechen über etwas Witziges“, „Die freuen sich mich zu sehen!“



Voreiliges Schlussfolgern: Negative Gedanken anderer lesen

Was wäre eine hilfreichere Bewertung?

Ereignis	Negative Gedanken lesen	Positive oder neutrale Gedanken lesen
Leute stehen zusammen und lachen. Sie trifft ein Blick.	„Die lachen über mich, weil sie mich nicht mögen!“	„Die sprechen über etwas Witziges“, „Die freuen sich mich zu sehen!“
Bei der Besprechung stellen Sie die eigene Arbeit stockend vor.		



Voreiliges Schlussfolgern: Negative Gedanken anderer lesen

Was wäre eine hilfreichere Bewertung?

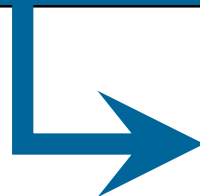
Ereignis	Negative Gedanken lesen	Positive oder neutrale Gedanken lesen
Leute stehen zusammen und lachen. Sie trifft ein Blick.	„Die lachen über mich, weil sie mich nicht mögen!“	„Die sprechen über etwas Witziges“, „Die freuen sich mich zu sehen!“
Bei der Besprechung stellen Sie die eigene Arbeit stockend vor.	„Meine Chefin denkt bestimmt, ich sei nicht gut vorbereitet.“	



Voreiliges Schlussfolgern: Negative Gedanken anderer lesen

Was wäre eine hilfreichere Bewertung?

Ereignis	Negative Gedanken lesen	Positive oder neutrale Gedanken lesen
Leute stehen zusammen und lachen. Sie trifft ein Blick.	„Die lachen über mich, weil sie mich nicht mögen!“	„Die sprechen über etwas Witziges“, „Die freuen sich mich zu sehen!“
Bei der Besprechung stellen Sie die eigene Arbeit stockend vor.	„Meine Chefin denkt bestimmt, ich sei nicht gut vorbereitet.“	„Ich kann nicht wissen, was meine Chefin denkt. Vielleicht denkt sie, ich sei nicht gut vorbereitet; vielleicht findet sie meinen Bericht auch okay; vielleicht ist sie in Gedanken auch gerade bei ihrer Familie.“



Achtung: einseitig!



Voreiliges Schlussfolgern: Negative Gedanken anderer lesen

ODER: „von sich auf andere schließen“

Es besteht ein Unterschied zwischen meiner Selbstsicht
und der Art 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.



Voreiliges Schlussfolgern: Negative Gedanken anderer lesen

- Ist es hilfreich zu versuchen, die Gedanken anderer Menschen zu lesen?
 - Gewinn? Gefahr?



Voreiliges Schlussfolgern: Negative Gedanken anderer lesen

- Ist es hilfreich zu versuchen, die Gedanken anderer Menschen zu lesen?
 - Gewinn? Gefahr?
 - Wenn wir richtig liegen, können wir unser Verhalten ggf. anpassen (z.B. uns von „Feinden“ fernhalten). Wenn wir falsch liegen machen wir uns möglicherweise unnötig Sorgen.



Voreiliges Schlussfolgern: Negative Gedanken anderer lesen

- Ist es hilfreich zu versuchen, die Gedanken anderer Menschen zu lesen?
 - Gewinn? Gefahr?
 - Wenn wir richtig liegen, können wir unser Verhalten ggf. anpassen (z.B. uns von „Feinden“ fernhalten). Wenn wir falsch liegen machen wir uns möglicherweise unnötig Sorgen.
- Kann ich wissen, was jemand anderes denkt?
 - Was spricht dafür? Was spricht dagegen?



Voreiliges Schlussfolgern: Negative Gedanken anderer lesen

- Ist es hilfreich zu versuchen, die Gedanken anderer Menschen zu lesen?
 - Gewinn? Gefahr?
 - Wenn wir richtig liegen, können wir unser Verhalten ggf. anpassen (z.B. uns von „Feinden“ fernhalten). Wenn wir falsch liegen machen wir uns möglicherweise unnötig Sorgen.
- Kann ich wissen, was jemand anderes denkt?
 - Was spricht dafür? Was spricht dagegen?
 - Wenn ich jemanden gut kenne, ist die Wahrscheinlichkeit hoch. Ich kann aber nie zu 100% wissen was jemand denkt.

Aufgabe: „Was hat sich der Künstler dabei gedacht?“

- Versuchen Sie im Folgenden, die wahren Titel klassischer Gemälde herauszufinden und unpassende Titel auszuschließen.
- Diskutieren Sie das *für und wider* verschiedener Titelvorschläge.
- Achten Sie darauf, welche Bilddetails evtl. eindeutig gegen bestimmte Titelvorschläge sprechen.



- a. Weltschmerz
- b. In Angedenken der Toten
- c. Zwei Männer in Betrachtung des Mondes
- d. Sonnenfinsternis



- a. Weltschmerz
- b. In Angedenken der Toten
- c. Zwei Männer in Betrachtung des Mondes (Caspar David Friedrich, 1819)
- d. Sonnenfinsternis



- a. Rast am Waldsaum
- b. Die Flucht
- c. Erschöpfung
- d. Die Verletzte



- a. Rast am Waldsaum (Ferdinand Georg Waldmüller, 1793-1865)
- b. Die Flucht
- c. Erschöpfung
- d. Die Verletzte



- a. Todeshauch
- b. Das sterbende Kind
- c. Wiegenlied
- d. Mutter an der Wiege



- a. Todeshauch
- b. Das sterbende Kind
- c. Wiegenlied
- d. Mutter an der Wiege
(Morisot Berthe, 1872)



- a. Schicksalsschlag
- b. Leichenschmaus
- c. Die Andacht
- d. Mittagessen



- a. Schicksalsschlag
- b. Leichenschmaus
- c. Die Andacht
- d. Mittagessen (Albin Egger-Lienz, 1910)



- a. Geständnis eines Ehebruchs
- b. Die Brautwerbung
- c. Nachricht vom Tod eines Angehörigen
- d. Der Blumenverkäufer



- a. Geständnis eines Ehebruchs
- b. **Die Brautwerbung** (Karl Zewy)
- c. Nachricht vom Tod eines Angehörigen
- d. Der Blumenverkäufer



- a. Todesbotschaft
- b. Der Besuch
- c. Der greise Literat
- d. Ewiges Mühen



- a. Todesbotschaft
- b. Der Besuch (Carl Spitzweg, 1849)
- c. Der greise Literat
- d. Ewiges Mühen



- a. Im Angesicht der Bestie
- b. Der Trunkenbold
- c. Der Alptraum
- d. Jagdunglück



- a. Im Angesicht der Bestie
- b. Der Trunkenbold
- c. Der Alptraum
- d. Jagdunglück (Carl Spitzweg, 1839)



- a. Der Giftmischer von Salamanca
- b. Der Wasserverkäufer von Sevilla
- c. Weinprobe in Malaga
- d. Der Alkoholiker von Madrid



- a. Der Giftmischer von Salamanca
- b. Der Wasserverkäufer von Sevilla (Diego Velázquez, 1623)
- c. Weinprobe in Malaga
- d. Der Alkoholiker von Madrid



- a. Die Pediküre
- b. Der Arztbesuch
- c. Amputation
- d. Der Verehrer



- a. Die Pediküre
(Edgar Degas, 1873)
- b. Der Arztbesuch
- c. Amputation
- d. Der Verehrer



- a. Trauer
- b. Das Abendgebet
- c. Begräbnis
- d. Hungersnot



- a. Trauer
- b. Das Abendgebet
(Jean-Francois Millet, 1859)
- c. Begräbnis
- d. Hungersnot



- a. Flucht aus Ostpreußen
- b. In Erwartung des Fischerbootes
- c. Die Verlassenen
- d. Der Spaziergang



- a. Flucht aus Ostpreußen
- b. In Erwartung des Fischerbootes (Philip Lodewijk F. Sadée, 1837-1904)
- c. Die Verlassenen
- d. Der Spaziergang

Voreiliges Schlussfolgern

nach Hautzinger

2. Die Zukunft voraussagen:

Erwarten, dass Dinge schlecht ausgehen – „düstere“ Vorhersagen treffen oder Katastrophen vorhersagen

Eigene Beispiele?





In depressiven Phasen sagen Betroffene oft vorschnell Katastrophen voraus:

Situation: Sie wollen zum Einkaufen gehen. Es kommt Ihnen der Gedanke „Ich könnte hinfallen“.



In depressiven Phasen sagen Betroffene oft vorschnell Katastrophen voraus:

Situation: Sie wollen zum Einkaufen gehen. Es kommt Ihnen der Gedanke „Ich könnte hinfallen“.

Katastrophen-Voraussage:

Alternative Voraussage?

- „Ich könnte auf den Kopf fallen.“
- „Der Kopf könnte auf einem Stein landen.“
- „Ich könnte bewusstlos werden.“
- „Keiner findet mich.“



In depressiven Phasen sagen Betroffene oft vorschnell Katastrophen voraus:

Situation: Sie wollen zum Einkaufen gehen. Es kommt Ihnen der Gedanke „Ich könnte hinfallen“.

Katastrophen-Voraussage:

- „Ich könnte auf den Kopf fallen.“
- „Der Kopf könnte auf einem Stein landen.“
- „Ich könnte bewusstlos werden.“
- „Keiner findet mich.“

Alternative Voraussage?

- „Ich könnte auf meine 4 Buchstaben fallen.“
- „Der Kopf könnte weich landen.“
- „Mir könnte nur kurz schwindelig sein.“
- „Ich könnte aufstehen oder Hilfe rufen.“



Mögliche Folgen

Sie können sich damit in einen Zustand steigern, der Ihre negative Erwartung tatsächlich wahr werden lässt (-> *sich selbst erfüllende Prophezeiung*). Z.B. wenn Sie sich vor anzufertigender Arbeit immer wieder sagen, dass sie es nicht rechtzeitig schaffen werden.

Hinterher sagen Sie, dass Sie ja gleich gewusst hätten, dass sie es nicht mehr rechtzeitig schaffen. (-> *Rückschafehler*).

Die drei untenstehenden Abbildungen gehören zu einem Oberbegriff. Zu welchem?



Schlagen Sie weitere Objekte vor, um Ihre Annahme zu prüfen.

Es wird Ihnen mit „ja“ und „nein“ geantwortet.

Wenn Sie sich sicher sind, um welchen Oberbegriff es sich handelt, schlagen Sie eine Lösung vor.

Oberbegriff: Natur!

Weitere Möglichkeiten:



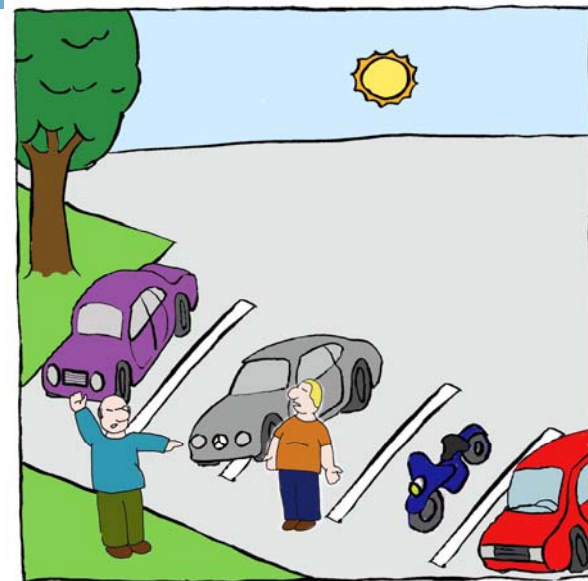
Häufiger Fehler: Wir suchen nur nach Informationen, die unsere eigene Annahme stützen (hier: scheinbar korrekter Oberbegriff *Naturkatastrophen*), aber nicht nach Informationen, die dagegen sprechen könnten (Bestätigungstendenz). Es werden keine alternativen Überlegungen angestellt.

- Menschen mit Depression neigen dazu, bei anderen vor allem Hinweise auf negative Gedanken zu sehen (z.B. kritischer Gesichtsausdruck).
- Dies kann zu einseitigen Haltungen und sogar Fehltritten führen.

Aufgabe

- Es wird eine Bildergeschichte mit mehreren Antwortmöglichkeiten gezeigt (jeweils 3 Bilder).
- Die Bilder der Geschichte werden in umgekehrter Reihenfolge (d.h. das letzte Geschehnis zuerst) gezeigt.
- Die Antwortmöglichkeiten sollen nach jedem Bild neu bezüglich ihrer Wahrscheinlichkeit/Plausibilität eingeschätzt werden.
- Bitte diskutieren Sie Ihre Bewertung in der Gruppe!

Bitte schätzen Sie die Plausibilität ein



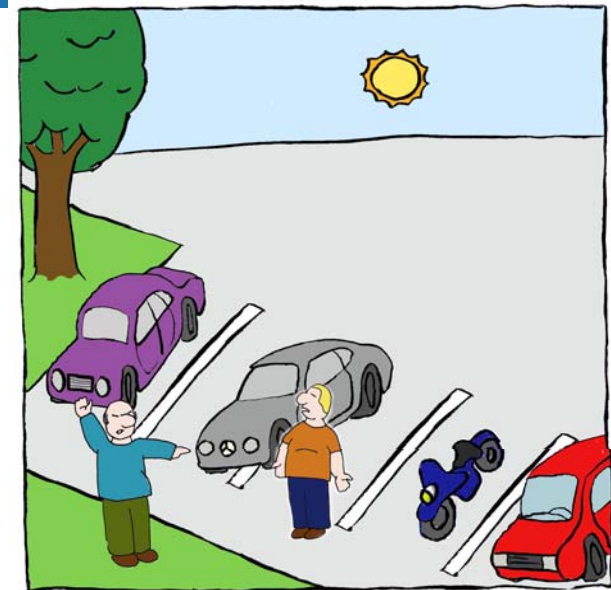
3

- (1) Die Männer streiten sich um einen Parkplatz im Schatten.
- (2) Der Mann rügt den anderen zu Recht, weil er mit seinem Auto zwei Parkplätze belegt.
- (3) Der Fahrer des grauen Mercedes wird zu Unrecht kritisiert.
- (4) Die beiden Männer sind sich wegen eines Autohandels uneins.

Beurteilen Sie die Plausibilität nochmals



2



3

- (1) Die Männer streiten sich um einen Parkplatz im Schatten.
- (2) Der Mann rügt den anderen zu Recht, weil er mit seinem Auto zwei Parkplätze belegt.
- (3) Der Fahrer des grauen Mercedes wird zu Unrecht kritisiert.
- (4) Die beiden Männer sind sich wegen eines Autohandels uneins.

Beurteilen Sie die Plausibilität nochmals



- (1) Die Männer streiten sich um einen Parkplatz im Schatten.
- (2) Der Mann rügt den anderen zu Recht, weil er mit seinem Auto zwei Parkplätze belegt.
- (3) Der Fahrer des grauen Mercedes wird zu Unrecht kritisiert.
- (4) Die beiden Männer sind sich wegen eines Autohandels uneins.

Beurteilen Sie die Plausibilität nochmals



- (1) Die Männer streiten sich um einen Parkplatz im Schatten.
- (2) Der Mann rügt den anderen zu Recht, weil er mit seinem Auto zwei Parkplätze belegt.
- (3) Der Fahrer des grauen Mercedes wird zu Unrecht kritisiert.
- (4) Die beiden Männer sind sich wegen eines Autohandels uneins.



Negative Gedanken anderer Lesen und die Zukunft voraussagen

Lernziele:

- Achten Sie auf voreiliges Schlussfolgern (negative Gedanken anderer lesen, Zukunft vorhersagen) im Alltag.
- Bedenken Sie, schnelle Entscheidungen führen häufig zu Fehlern (Bilder und Geschichten dienen der Veranschaulichung).
- Es sollten mehr Informationen gesammelt werden und andere Erklärungsmöglichkeiten, z.B. statt negativer auch positive und neutrale Gedanken anderer, erwogen werden.
- Wenn Sie eine „Katastrophe vorhersagen“, versuchen Sie Alternativen zu finden.

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. 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
Arbron	flickr	Fun with distortions	CC
alexmuse	flickr	I can read your mind.	CC
giraffes	flickr	crystal ball	CC
au_tiger01	flickr	Hurricane Gustav. Mississippi	CC
Ani Carrington	flickr	Hurricane Rick / October 20, 2009	CC
Edward Vielmetti	flickr	santa-barbara-fire	CC
shazwan	flickr	beach	CC
Wickboldt	flickr	scotland	CC
fmc.nikon.d40	flickr	Flower	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. 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
Janne Hottenrott	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	[untitled]	PP
<p>All reproduced paintings are in the public domain because their copyright has expired (all artists died more than 70years ago).</p> <p>Alle abgebildeten Kunstwerke sind gemeinfrei („public domain“), da die Schutzfrist des Urheberrechts unseres Wissens abgelaufen ist („public domain“; alle Künstler verstarben vor mindestens 70 Jahren). Alle Reproduktionen gelten ebenfalls als gemeinfrei.</p>			