

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

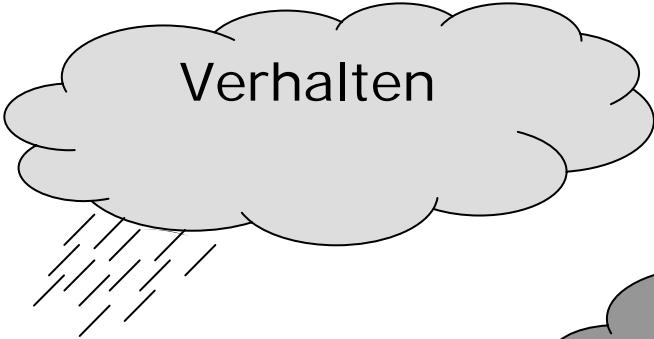


# D-MKT

- 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.

# D-MKT: Themen



Verhalten



Gedächtnis



Depression



Wahrnehmung  
von Gefühlen



Denken und  
Schlussfolgern



Selbstwert

# Trainingseinheit heute

Verhalten

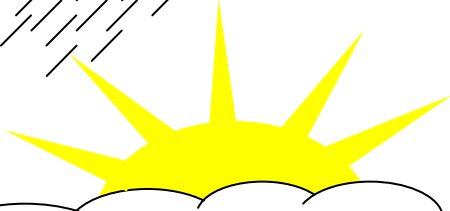
Gedächtnis

Depression

Wahrnehmung  
von Gefühlen

Denken und  
Schlussfolgern

Selbstwert



# D-MKT Trainingseinheit:



## Wahrnehmung von Gefühlen

01/12

*"On target" von viZZZual.com*

# Wahrnehmung von Gefühlssignalen

Beispiel: Eine Person verschränkt die Arme.

*Weshalb?*



# Wahrnehmung von Gefühlssignalen

Beispiel: Eine Person verschränkt die Arme.

*Weshalb?*

**Was hilft bei der Beantwortung?**



# Wahrnehmung von Gefühlssignalen

Beispiel: Eine Person verschränkt die Arme.

*Weshalb?*

## Was hilft bei der Beantwortung?

- **Vorwissen über die Person** → Neigt die Person zu Ängstlichkeit, Arroganz etc.?
- **Umgebung/Situation** → Wenn jemand im Winter die Arme verschränkt, ist ihm/ihr wahrscheinlich kalt!
- **Selbstbeobachtung** → Wann verschränke ich selbst die Arme? (**Aber: Vorsicht!** Man kann nicht immer von sich auf andere schließen!)
- **Gesichtsausdruck (Mimik)** → Blickt die andere Person grimmig, freundlich etc.?

# Was hat das mit Depression zu tun?

Studien zeigen, dass viele Menschen mit Depressionen...

- Probleme damit haben, den Gefühlsausdruck anderer Menschen einzuschätzen
- und z.B. dazu neigen, **neutrale** Gesichtsausdrücke als **traurig** zu beurteilen.

Nennen Sie einige grundlegende Gefühle

# Nennen Sie einige grundlegende Gefühle

- Freude
- Überraschung
- Angst
- Traurigkeit
- Wut/Ärger
- Abscheu/Ekel

Grundgefühle

- Scham
- Schuld

sozial anerzogene  
Gefühle

# Verschiedene Grundgefühle

Manchmal ist es einfach zu erschließen, was in jemandem vorgeht, v.a. wenn man weitere Informationen hat.

?



?



?



?



?



*"mourning" von seyed mostafa zamani; "3." von soylentgreen23; "marriageLRV-2" von Hellolapomme; "Disgusting worms" von Jinglejammer; "Surprised Caroline" von dawnzy58*

# Verschiedene Grundgefühle

Manchmal ist es einfach zu erschließen, was in jemandem vorgeht, v.a. wenn man weitere Informationen hat.

Trauer



Wut/Ärger



Freude



Ekel



Überraschung



*"mourning"* von *seyed mostafa zamani*; *"3."* von *soylentgreen23*; *"marriageLRV-2"* von *Hellolapomme*; *"Disgusting worms"* von *Jinglejammer*; *"Surprised Caroline"* von *dawnzy58*

1.

2.

3.

4.

5.



Schwieriger wird es, wenn man weder die Person kennt noch andere Anhaltspunkte besitzt!

1.

2.

3.

4.

5.



Schwieriger wird es, wenn man weder die Person kennt noch andere Anhaltspunkte besitzt!

Versuchen Sie, die Gesichtsausdrücke von Bild 1 bis Bild 5 bestimmten Gefühlen zuzuordnen.

1.

2.

3.

4.

5.



Trauer

Ärger

Überraschung

Angst

Freude

Schwieriger wird es, wenn man weder die Person kennt noch andere Anhaltspunkte besitzt!

Versuchen Sie, die Gesichtsausdrücke von Bild 1 bis Bild 5 bestimmten Gefühlen zuzuordnen.

# Aufgabe

Es wird Ihnen ein Bildausschnitt gezeigt, bei dem zu entscheiden ist, was in den gezeigten Personen bzw. der gezeigten Person vorgeht.

*Ausschnitt!*



1. Das Mädchen ist erschrocken über ihren blutenden Finger
2. Das Mädchen wird mit einem Spielzeug überrascht
3. Das Mädchen ist entzückt über ihren Geburtstagskuchen
4. Das Eis des Mädchens ist auf den Boden gefallen

Freude!



1. Das Mädchen ist erschrocken über ihren blutenden Finger
2. Das Mädchen wird mit einem Spielzeug überrascht
3. Das Mädchen ist entzückt über ihren Geburtstagskuchen
4. Das Eis des Mädchens ist auf den Boden gefallen

## *Ausschnitt!*



1. Mann in der Kirche/Trauerzug
2. Bei der Predigt
3. Der Mann spielt  
leidenschaftlich ein Instrument
4. Gewichtheber

## Leidenschaft!



1. Mann in der Kirche/Trauerzug
2. Bei der Predigt
3. Der Mann spielt leidenschaftlich ein Instrument
4. Gewichtheber

## *Ausschnitt!*



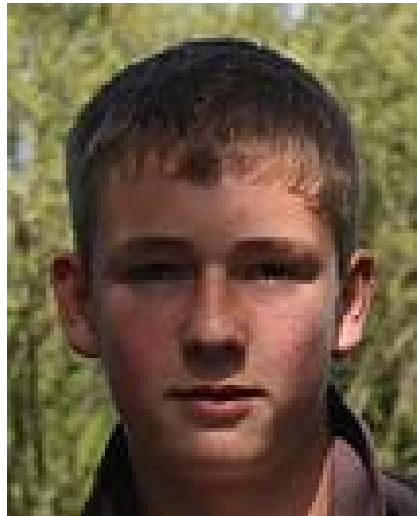
1. In der Geisterbahn
2. Beim Zahnarzt
3. Kurz vorm Biss in ein Törtchen
4. Schrei wegen eines Feuers
5. Mann verbrennt sich die Finger am Herd

## (Vor-)Freude!



1. In der Geisterbahn
2. Beim Zahnarzt
3. Kurz vorm Biss in ein Törtchen
4. Schrei wegen eines Feuers
5. Mann verbrennt sich die Finger am Herd

## *Ausschnitt!*



1. Bei einer Beerdigung
2. Familienfoto
3. Der Junge hat gerade einen großen Fisch geangelt
4. Der Junge hat Angst vor einem Löwen im Gehege

## Stolz!



1. Bei einer Beerdigung
2. Familienfoto
3. Der Junge hat gerade einen großen Fisch geangelt
4. Der Junge hat Angst vor einem Löwen im Gehege

*Ausschnitt!*



1. Dem jungen Mann schmeckt das Essen nicht
2. Der junge Mann flirtet mit der Kellnerin
3. Der junge Mann gerät gleich in eine Schlägerei
4. Der junge Mann feiert mit seinen Freunden

## Freude!



1. Dem jungen Mann schmeckt das Essen nicht
2. Der junge Mann flirtet mit der Kellnerin
3. Der junge Mann gerät gleich in eine Schlägerei
4. Der junge Mann feiert mit seinen Freunden

## *Ausschnitt!*



1. Die Frau ist traurig über ihre kranke Mutter
2. Die Frau ist gerade Mutter geworden
3. Die Frau sitzt im Auto und unterhält sich mit dem Fahrer
4. Die Frau wartet darauf, dass die Achterbahn startet

## Freude!



1. Die Frau ist traurig über ihre kranke Mutter
2. Die Frau ist gerade Mutter geworden
3. Die Frau sitzt im Auto und unterhält sich mit dem Fahrer
4. Die Frau wartet darauf, dass die Achterbahn startet

## *Ausschnitt!*



1. Der Mann macht sich Sorgen um seinen kranken Hund
2. Der Mann hat Angst
3. Der Mann steuert sein Boot
4. Der Mann ist bei einer Geldübergabe

## Freude/Genuss!



1. Der Mann macht sich Sorgen um seinen kranken Hund
2. Der Mann hat Angst
3. Der Mann steuert sein Boot
4. Der Mann ist bei einer Geldübergabe

# Erstes Fazit!

- Gesichtsausdrücke und Gesten können, wie gesehen, nicht immer eindeutig interpretiert werden!
- Viele Menschen haben von Natur aus oder krankheitsbedingt (z.B. Parkinson) eine nur schwach ausgeprägte Mimik, die nicht zweifelsfrei auf die Gefühlswelt schließen lässt.
- Weitere Informationen (Situation, Vorwissen über die Person, direkte Nachfrage) sollten hinzugezogen werden, bevor Gesichtsausdrücke und Gesten sicher interpretiert werden können.

Was empfinden Sie, wenn Sie die Frau auf dem Foto betrachten?



Würden Sie genauso empfinden, wenn Sie fröhlich, traurig oder ängstlich sind?

# Was empfinden Sie, wenn Sie die Frau auf dem Foto betrachten?



**eigene Stimmung ist:**

**mögliche Bewertung:**



fröhlich

???



traurig

???



misstrauisch

???

# Was empfinden Sie, wenn Sie die Frau auf dem Foto betrachten?



## eigene Stimmung ist:



fröhlich



traurig



misstrauisch

## mögliche Bewertung:

*... sieht nett aus, würde mich gerne mal mit ihr unterhalten...*

*... jemand wie die findet mich bestimmt langweilig*

*... die lästert sicherlich über mich...*

# Zweites Fazit

- Studien zeigen, dass die eigene Stimmungslage beeinflusst, wie wir z.B. Gesichtsausdrücke und Gesten interpretieren!
- Bei depressiver Stimmung werden dabei oft zusätzlich ablehnende Gedanken beim Gegenüber angenommen („negative Gedanken anderer lesen“).
- Gefühlssignale werden also nicht durch eine rosa-rote sondern vielmehr durch eine graue Brille interpretiert.





# Wozu sind Gefühle eigentlich gut?

???



# Wozu sind Gefühle eigentlich gut?

## 1. Gefühle dienen der **Kommunikation**

- Gefühle zeigen sich im Gesichtsausdruck. Bei Naturvölkern und bei Tieren haben Gesichtsausdrücke eine ähnliche Funktion wie Worte. Generell übermittelt Mimik Informationen schneller als Worte.



# Wozu sind Gefühle eigentlich gut?

## 1. Gefühle dienen der **Kommunikation**

- Gefühle zeigen sich im Gesichtsausdruck. Bei Naturvölkern und bei Tieren haben Gesichtsausdrücke eine ähnliche Funktion wie Worte. Generell übermittelt Mimik Informationen schneller als Worte.

### Beispiel für Depression als Kommunikationsmittel?

- ???



# Wozu sind Gefühle eigentlich gut?

## 1. Gefühle dienen der **Kommunikation**

- Gefühle zeigen sich im Gesichtsausdruck. Bei Naturvölkern und bei Tieren haben Gesichtsausdrücke eine ähnliche Funktion wie Worte. Generell übermittelt Mimik Informationen schneller als Worte.

### **Beispiel für Depression als Kommunikationsmittel?**

- Depressive Gefühle können anderen Menschen Hilfsbedürftigkeit signalisieren.



# Wozu sind Gefühle eigentlich gut?

## 2. Gefühle bereiten Verhalten vor

- Gefühle bringen uns dazu, in wichtigen Situationen rasch und ohne zu überlegen zu handeln.
- Sie führen zu wichtigen körperlichen Veränderungen, z.B. bei Angst erhöht sich unsere Herztätigkeit, um uns z.B. auf Flucht (d.h. Laufen) vorzubereiten.

Beispiele, wie Depression Verhalten vorbereiten kann?

- ???



# Wozu sind Gefühle eigentlich gut?

## 2. Gefühle bereiten Verhalten vor

- Gefühle bringen uns dazu, in wichtigen Situationen rasch und ohne zu überlegen zu handeln.
- Sie führen zu wichtigen körperlichen Veränderungen, z.B. bei Angst erhöht sich unsere Herztätigkeit, um uns z.B. auf Flucht (d.h. Laufen) vorzubereiten.

## Beispiele, wie Depression Verhalten vorbereiten kann?

- Rückzug (Wunden lecken)
- Möglichkeit, sich langfristig aus überfordernden Verhältnissen herauszubewegen und zu regenerieren
- Aufgeben unerreichbarer und unrealistischer Ziele



# Wozu sind Gefühle eigentlich gut?

3. Gefühle sorgen dafür, dass wir uns **lebendig** fühlen!
  - Stellen Sie sich einmal vor, Sie hätten gar keine Gefühle, auch keine positiven Gefühle mehr.
  
4. Gefühle vermitteln **Informationen**
  - manchmal sogar, bevor wir etwas bewusst erkannt haben (bei Bedrohung z.B. das Empfinden „irgendetwas ist komisch“).
  - Gefühle sind daher wichtige Ratgeber für unsere alltägliche Urteilsbildung (so genanntes „Bauchgefühl“).



# Wozu sind Gefühle eigentlich gut?

3. Gefühle sorgen dafür, dass wir uns **lebendig** fühlen!
  - Stellen Sie sich einmal vor, Sie hätten gar keine Gefühle, auch keine positiven Gefühle mehr.
  
4. Gefühle vermitteln **Informationen**
  - manchmal sogar, bevor wir etwas bewusst erkannt haben (bei Bedrohung z.B. das Empfinden „irgendetwas ist komisch“).
  - Gefühle sind daher wichtige Ratgeber für unsere alltägliche Urteilsbildung (so genanntes „Bauchgefühl“).

Beispiele, worauf depressive Gefühle hinweisen können?

- ???



# Wozu sind Gefühle eigentlich gut?

3. Gefühle sorgen dafür, dass wir uns **lebendig** fühlen!
  - Stellen Sie sich einmal vor, Sie hätten gar keine Gefühle, auch keine positiven Gefühle mehr.
  
4. Gefühle vermitteln **Informationen**
  - manchmal sogar, bevor wir etwas bewusst erkannt haben (bei Bedrohung z.B. das Empfinden „irgendetwas ist komisch“).
  - Gefühle sind daher wichtige Ratgeber für unsere alltägliche Urteilsbildung (so genanntes „Bauchgefühl“).

## Beispiele, worauf depressive Gefühle hinweisen können?

- Erschöpfung
- Überforderung
- Ungelöste Konflikte

# Spiegeln Gefühle immer die Wirklichkeit wider?





# Spiegeln Gefühle immer die Wirklichkeit wider?

- **Nein**, Gefühle müssen nicht immer „stimmen“!
  - Wenn ich mich wertlos fühle, heißt das nicht, dass ich wertlos bin!
  - Manchmal sind Gefühle also auch ein schlechter Ratgeber!
  
- Oft neigen Menschen mit Depressionen zu „**Emotionaler Beweisführung**“, d.h. sie nehmen an, dass negative Gefühle genau das ausdrücken, was wirklich geschieht („ich bin gekränkt - also musst du mich beleidigt haben!“).



# Faktoren, mit denen wir unsere Gefühle positiv beeinflussen können

1. **Körperliche Gesundheit:** Achten Sie also auf den eigenen Körper; gehen Sie rechtzeitig zum Arzt.
2. **Ausgewogene Ernährung:** Versuchen Sie, die Dinge in den Mengen zu essen, bei denen Sie sich wohl fühlen (nicht zu wenig und nicht zu viel). Vermeiden Sie Mangelernährung (z.B. Verzicht auf Kohlenhydrate)
3. **Keine Substanzen:** Meiden Sie z.B. Drogen, Alkohol, Kaffee
4. **Ausreichend Schlaf:** Wenden Sie Einschlafhilfen an (z.B. nur zum Schlafen ins Bett, keine koffeinhaltigen Getränke am Nachmittag, kein Fernsehen vor dem Schlafengehen)
5. **Bewegung:** Betätigen Sie sich jeden Tag körperlich (mind. 20 Minuten pro Tag)



# Wahrnehmung von Gefühlen

## Lernziele:

- Verhalten, das mit Gefühlen einhergeht, ist sehr effizient. Es erfüllt viele Funktionen und ist wichtig fürs Überleben.
- Aber Gefühle entsprechen nicht immer den „Tatsachen“: Nur weil ich mich abgelehnt fühle, heißt das nicht, dass ich abgelehnt werde.
- Gesichtsausdruck oder Gestik eines Menschen stellen wichtige Anhaltspunkte für dessen Gefühle dar. Man kann sich aber auch täuschen!
- Um andere Menschen einzuschätzen, sollte man neben dem Gesichtsausdruck auch weitere Informationen einbeziehen (Vorwissen über die Person, aktuelle Situation, etc.).



# Wahrnehmung von Gefühlen

## Lernziele:

- Die eigene Stimmungslage hat großen Einfluss darauf, wie ich meine Umwelt wahrnehme.
- Versuchen Sie Ihre Stimmungslage auch durch Faktoren wie Ernährung, Bewegung und Schlaf positiv zu beeinflussen.

**Vielen Dank!**



Wahrnehmung  
von Gefühlen

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
--	Work made for AG Klinische Neuropsychologie	[untitled]	PP
<i>seyed mostafa zamani</i>	flickr	<i>mourning</i>	CC
<i>soylentgreen23</i>	flickr	"3."	CC
<i>Hellolapomme</i>	flickr	<i>mariageLRV-2</i>	CC
<i>von Jinglejammer</i>	flickr	<i>Disgusting worms</i>	CC
<i>dawnzy58</i>	flickr	<i>Surprised Caroline</i>	CC
<i>stuandgravy</i>	flickr	<i>5 Emotions</i>	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.

<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>
cambodia4kidsorg	flickr	Beth's 52nd Birthday	CC
coftoncountry	flickr	Carl Hodge Cofton Holidays	CC
nickdigital	flickr	Celebrate Brooklyn, NY, Brooklyn, African Music Festival, Summer 2009, (92 of 123)	CC
<i>hectorir</i>	flickr	<i>Craig's Surprise Birthday</i>	CC
<i>Silveira Neto</i>	flickr	<i>OSUM Pizza Party do CEJUG</i>	CC
madaise	flickr	<i>Anna Riley - Birth Day</i>	CC
<i>inevernu</i>	flickr	<i>Captain</i>	CC
<i>pumpkincat210</i>	flickr	<i>Sunny self portrait</i>	CC
<i>Aaron Jack</i>	flickr	<i>Matt's Pink Glasses</i>	CC
<i>TheAlieness GiselaGiardino<sup>23</sup></i>	flickr	<i>analyzing mirror self-recognition</i>	CC