

Willkommen zum

Metakognitiven Training für Borderline (B-MKT)

*Falls keine neuen Teilnehmer in der Gruppe sind,
können die Folien 1 bis 13 übersprungen werden
(Start auf Folie 14)!*

Die Benutzung der verwendeten Bilder wurde uns von den Künstlern bzw. den Inhabern der
Bildrechte freundlicherweise genehmigt – zu Details (Künstler, Bildtitel) siehe Ende der Präsentation.

10/13

© Schilling, Köther & Moritz
www.uke.de/borderline

Metakognitives Training (MKT)

???

Metakognitives Training (MKT)

Meta →

aus dem Griechischen, bedeutet „über“

Metakognitives Training (MKT)

Meta →

aus dem Griechischen, bedeutet „über“

Kognition →

aus dem Lateinischen abgeleitet für „Denken“

Metakognitives Training (MKT)

Meta →

aus dem Griechischen, bedeutet „über“

Kognition →

aus dem Lateinischen abgeleitet für „Denken“

Metakognition →

„Denken über das Denken“

B-MKT

Das Metakognitive Training für Borderline (B-MKT) ist ein Therapiebaustein, der an den Gedanken ansetzt.

Das Training soll...

- Wissen über die eigenen Denkvorgänge vermitteln sowie
- typische Denkverzerrungen bewusst machen & diese verändern

Denkverzerrung: ungünstige Art der Aufnahme und Verarbeitung von Informationen aus der Umwelt, die zur Entstehung oder Aufrechterhaltung von psychischen Problemen beitragen kann (z.B. nur sich selbst die Schuld geben).

Ein Ereignis – viele mögliche Gefühle...

Was führt zu den unterschiedlichen Reaktionen?

Die Nachbarn in der Wohnung über einem feiern schon wieder eine laute Party.

Was sind mögliche Gedanken, die sich als Reaktion einstellen?

Ein Ereignis – viele mögliche Gefühle...

Was führt zu den unterschiedlichen Reaktionen?

Die Nachbarn in der Wohnung über einem feiern schon wieder eine laute Party.

Mögliche Gedanken

Bewertung /
Gedanken?

Bewertung /
Gedanken?

Bewertung /
Gedanken?

Ein Ereignis – viele mögliche Gefühle...

Was führt zu den unterschiedlichen Reaktionen?

Die Nachbarn in der Wohnung über einem feiern schon wieder eine laute Party.

Mögliche Gedanken

„Jetzt reicht es mir, wie rücksichtslos! Ich will in Ruhe schlafen! Die machen das bestimmt mit Absicht!“

„Es ist ja Wochenende & ich habe auch schon öfters gefeiert. Dann bleibe ich eben noch ein bisschen länger wach.“

„Ich bin denen egal! Sie haben mich noch nicht mal eingeladen! Bin ich denn so ein langweiliger Mensch?“

Ein Ereignis – viele mögliche Gefühle...

Was führt zu den unterschiedlichen Reaktionen?

Die Nachbarn in der Wohnung über einem feiern schon wieder eine laute Party.

Mögliche Gedanken

„Jetzt reicht es mir, wie rücksichtslos! Ich will in Ruhe schlafen! Die machen das bestimmt mit Absicht!“

„Es ist ja Wochenende & ich habe auch schon öfters gefeiert. Dann bleibe ich eben noch ein bisschen länger wach.“

„Ich bin denen egal! Sie haben mich noch nicht mal eingeladen! Bin ich denn so ein langweiliger Mensch?“

Was sind mögliche Gefühle, die sich bei diesen Gedanken ergeben?

Ein Ereignis – viele mögliche Gefühle...

Was führt zu den unterschiedlichen Reaktionen?

Die Nachbarn in der Wohnung über einem feiern schon wieder eine laute Party.

Mögliche Gedanken

„Jetzt reicht es mir, wie rücksichtslos! Ich will in Ruhe schlafen! Die machen das bestimmt mit Absicht!“



Wütend

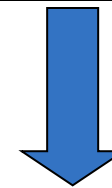
„Es ist ja Wochenende & ich habe auch schon öfters gefeiert. Dann bleibe ich eben noch ein bisschen länger wach.“



Mögliche Gefühle

Gelassen

„Ich bin denen egal! Sie haben mich noch nicht mal eingeladen! Bin ich denn so ein langweiliger Mensch?“



Traurig

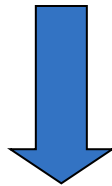
Ein Ereignis – viele mögliche Gefühle...

Was führt zu den unterschiedlichen Reaktionen?

Die Nachbarn in der Wohnung über einem feiern schon wieder eine laute Party.

Mögliche Gedanken

„Jetzt reicht es mir, wie rücksichtslos! Ich will in Ruhe schlafen! Die machen das bestimmt mit Absicht!“



Wütend

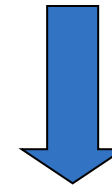
„Es ist ja Wochenende & ich habe auch schon öfters gefeiert. Dann bleibe ich eben noch ein bisschen länger wach.“



Mögliche Gefühle

Gelassen

„Ich bin denen egal! Sie haben mich noch nicht mal eingeladen! Bin ich denn so ein langweiliger Mensch?“



Traurig

Welche möglichen Verhaltensreaktionen können sich jeweils ergeben?

Ein Ereignis – viele mögliche Gefühle...

Was führt zu den unterschiedlichen Reaktionen?

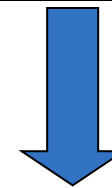
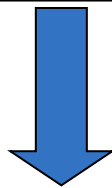
Die Nachbarn in der Wohnung über einem feiern schon wieder eine laute Party.

Mögliche Gedanken

„Jetzt reicht es mir, wie rücksichtslos! Ich will in Ruhe schlafen! Die machen das bestimmt mit Absicht!“

„Es ist ja Wochenende & ich habe auch schon öfters gefeiert. Dann bleibe ich eben noch ein bisschen länger wach.“

„Ich bin denen egal! Sie haben mich noch nicht mal eingeladen! Bin ich denn so ein langweiliger Mensch?“



Mögliche Gefühle

Wütend

Gelassen

Traurig

An der Tür klopfen & mit der Polizei drohen

Ruhig bleiben, mit Ohrstöpseln schlafen

Grübeln & deswegen nicht zur Ruhe kommen

Willkommen zur

**Trainingseinheit:
Zuschreibungsstil**

Was ist Zuschreibung?

???

Zuschreibung

= eigene Erklärung für das Zustandekommen einer Situation.

(z.B. „*Meine Freundin hat mich ins Kino eingeladen, weil sie mich mag!*“)

Zuschreibung

= eigene Erklärung für das Zustandekommen einer Situation.

(z.B. „*Meine Freundin hat mich ins Kino eingeladen, weil sie mich mag!*“)

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

Zuschreibung

= eigene Erklärung für das Zustandekommen einer Situation.

(z.B. „*Meine Freundin hat mich ins Kino eingeladen, weil sie mich mag!*“)

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

Welche Ursachen könnte folgende Situation haben?

➤ *Ein Freund kommt zu spät zu einer Verabredung.*

Zuschreibung

Warum lässt Ihr Freund Sie warten?

Zuschreibungsmöglichkeiten...

???

Zuschreibung

Warum lässt Ihr Freund Sie warten?

Zuschreibungsmöglichkeiten...

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

Zuschreibung

Warum lässt Ihr Freund Sie warten?

Zuschreibungsmöglichkeiten...

... sich selbst

„Ich bin ihm nicht wichtig genug.“

... andere

„Er ist vergesslich.“

... Situation oder Zufall

„Sein Auto hatte eine Panne.“

Zuschreibung

Ereignisse können recht unterschiedliche Ursachen haben.

Darüber hinaus sind oft **mehrere Faktoren gleichzeitig** beteiligt.

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

„Sie verlassen das Krankenhaus ohne nennenswerte Besserung.“

Gründe...

... sich selbst

... andere

... Situation oder Zufall

„Sie verlassen das Krankenhaus ohne nennenswerte Besserung.“

Gründe...

... sich selbst:

(beeinflussbar)

- ich habe nicht motiviert genug mitgearbeitet
- ich habe selbst nicht an Heilung geglaubt

(wenig beeinflussbar)

- ich bin unheilbar krank
- meine Gene sind halt schlecht

... andere:

- Ärzte in diesem Krankenhaus haben schlechten Ruf
- Krankenhauspersonal hätte sich mehr Zeit & Mühe geben müssen

... Situation oder Zufall:

- hätte ich nicht mit 3 anderen Patienten auf dem Zimmer gelegen, ginge es mir besser
- wäre das Krankenhaus besser ausgestattet, wäre ich geheilt
- der Heilungsprozess dauert manchmal länger

„Sie verlassen das Krankenhaus ohne nennenswerte Besserung.“

Gründe...

... sich selbst:

(beeinflussbar)

- ich habe nicht motiviert genug mitgearbeitet
- ich habe selbst nicht an Heilung gearbeitet

(wenig beeinflussbar)

- ich bin unheilbar krank
- meine Gene sind halt so

... andere:

- Ärzte in diesem Krankenhaus haben schlechten Ruf
- Krankenhauspersonal hätte sich mehr Zeit & Mühe geben müssen

... Situation oder Zufall:

- habe nicht mit 3 anderen Patienten auf dem Zimmer gelegen, ginge es mir besser
- wäre das Krankenhaus besser ausgestattet, wäre ich geheilt
- der Heilungsprozess dauert manchmal länger

Vorsicht: einseitige Erklärungen!

„Sie verlassen das Krankenhaus ohne nennenswerte Besserung.“

Überlegen Sie sich jetzt ausgewogene Bewertungen, welche *mehrere* Ursachenquellen einbeziehen (Mischung „andere“, „Situation“ & „selbst“).

???

???

???

„Sie verlassen das Krankenhaus ohne nennenswerte Besserung.“

Überlegen Sie sich jetzt ausgewogene Bewertungen, welche *mehrere* Ursachenquellen einbeziehen (Mischung „*andere*“, „*Situation*“ & „*selbst*“).

- „Das Personal hatte wenig Zeit für mich. Andererseits hätte ich mehr Unterstützung einfordern können und regelmäßiger an den Gruppenangeboten teilnehmen sollen. Die Behandlung wäre dann vielleicht erfolgreicher verlaufen.“
- „Vielleicht sollte ich etwas geduldiger sein. Bestimmt kann mir in Zukunft durch kompetente Therapeuten geholfen werden. Ich erkundige mich morgen nach guten Therapeuten.“



Konsequenzen bestimmter Zuschreibungsstile für positive Ereignisse!

„Du hast aber ein tolles Kleid an!“



„plaid dress“ von dunikowski

<p>Zuschreibung: „selbst“ (z.B. „Ich kann einfach alles tragen.“)</p>	<p>Nachteil: ??? Vorteil: ???</p>
<p>Zuschreibung: „andere/Umstände“ (z.B. „Das sagt der doch zu jeder!“)</p>	<p>Nachteil: ??? Vorteil: ???</p>



Konsequenzen bestimmter Zuschreibungsstile für positive Ereignisse!

„Du hast aber ein tolles Kleid an!“



„plaid dress“ von dunikowski

Zuschreibung: „selbst“
(z.B. „Ich kann einfach alles tragen.“)

Nachteil: man wirkt auf andere arrogant
Vorteil: ???

Zuschreibung: „andere/Umstände“
(z.B. „Das sagt der doch zu jeder!“)

Nachteil: ???
Vorteil: ???



Konsequenzen bestimmter Zuschreibungsstile für positive Ereignisse!

„Du hast aber ein tolles Kleid an!“



„plaid dress“ von dunikowski

Zuschreibung: „selbst“
(z.B. „Ich kann einfach alles tragen.“)

Nachteil: man wirkt auf andere arrogant
Vorteil: Selbstbewusstsein wird erhöht

Zuschreibung: „andere/Umstände“
(z.B. „Das sagt der doch zu jeder!“)

Nachteil: ???
Vorteil: ???



Konsequenzen bestimmter Zuschreibungsstile für positive Ereignisse!

„Du hast aber ein tolles Kleid an!“



„plaid dress“ von dunikowski

Zuschreibung: „selbst“

(z.B. „Ich kann einfach alles tragen.“)

Nachteil: man wirkt auf andere arrogant

Vorteil: Selbstbewusstsein wird erhöht

Zuschreibung: „andere/Umstände“

(z.B. „Das sagt der doch zu jeder!“)

Nachteil: Selbstbewusstsein wird nicht gestärkt

Vorteil: ???



Konsequenzen bestimmter Zuschreibungsstile für positive Ereignisse!

„Du hast aber ein tolles Kleid an!“



„plaid dress“ von dunikowski

Zuschreibung: „selbst“
(z.B. „Ich kann einfach alles tragen.“)

Nachteil: man wirkt auf andere arrogant
Vorteil: Selbstbewusstsein wird erhöht

Zuschreibung: „andere/Umstände“
(z.B. „Das sagt der doch zu jeder!“)

Nachteil: Selbstbewusstsein wird nicht gestärkt
Vorteil: man wirkt bescheiden
(Aber: Immer Komplimente abzuwerten lässt einen eher deprimiert wirken!)



Konsequenzen bestimmter Zuschreibungsstile für positive Ereignisse!

„Du hast aber ein tolles Kleid an!“



„plaid dress“ von dunikowski

Ausgewogenere Bewertungen (z.B. Mischung aus andere, Umstände & selbst):

- ???
- ???
- ???



Konsequenzen bestimmter Zuschreibungsstile für positive Ereignisse!

„Du hast aber ein tolles Kleid an!“



„plaid dress“ von dunikowski

Ausgewogenere Bewertungen (z.B. Mischung aus andere, Umstände & selbst):

- „Eigentlich betont das Kleid wirklich ganz gut meine Figur und steht mir. Außerdem war ich gerade im Urlaub und sehe sicher gut erholt aus. Ich kenne ihn als netten Menschen, der es ehrlich meint, wenn er so etwas sagt.“



Konsequenzen bestimmter Zuschreibungsstile für negative Ereignisse!

Sie stoßen ein Glas Rotwein um, während Sie versuchen, dem Kellner auszuweichen.



„Glass of wine“ von Shodan

Zuschreibung: „selbst“

(z.B. „Das war mein Fehler! Sogas Blödes kann auch nur mir passieren!“)

Nachteil: ???

Vorteil: ???

Zuschreibung: „andere/Umstände“

(z.B. „Das war die Schuld von diesem Typ, der sich an mir vorbeidrängeln musste!“)

Nachteil: ???

Vorteil: ???



Konsequenzen bestimmter Zuschreibungsstile für negative Ereignisse!

Sie stoßen ein Glas Rotwein um, während Sie versuchen, dem Kellner auszuweichen.



„Glass of wine“ von Shodan

Zuschreibung: „selbst“

(z.B. „Das war mein Fehler! Sowas Blödes kann auch nur mir passieren!“)

Nachteil: mindert auf Dauer das Selbstbewusstsein

Vorteil: ???

Zuschreibung: „andere/Umstände“

(z.B. „Das war die Schuld von diesem Typ, der sich an mir vorbeidrängeln musste!“)

Nachteil: ???

Vorteil: ???



Konsequenzen bestimmter Zuschreibungsstile für negative Ereignisse!

Sie stoßen ein Glas Rotwein um, während Sie versuchen, dem Kellner auszuweichen.



„Glass of wine“ von Shodan

Zuschreibung: „selbst“

(z.B. „Das war mein Fehler! Sowas Blödes kann auch nur mir passieren!“)

Nachteil: mindert auf Dauer das Selbstbewusstsein

Vorteil: man gerät in keine Auseinandersetzung; vielleicht ist man in Zukunft etwas achtsamer

Zuschreibung: „andere/Umstände“

(z.B. „Das war die Schuld von diesem Typ, der sich an mir vorbeidrängeln musste!“)

Nachteil: ???

Vorteil: ???



Konsequenzen bestimmter Zuschreibungsstile für negative Ereignisse!

Sie stoßen ein Glas Rotwein um, während Sie versuchen, dem Kellner auszuweichen.



„Glass of wine“ von Shodan

Zuschreibung: „selbst“

(z.B. „Das war mein Fehler! Sowas Blödes kann auch nur mir passieren!“)

Nachteil: mindert auf Dauer das Selbstbewusstsein

Vorteil: man gerät in keine Auseinandersetzung; vielleicht ist man in Zukunft etwas achtsamer

Zuschreibung: „andere/Umstände“

(z.B. „Das war die Schuld von diesem Typ, der sich an mir vorbeidrängeln musste!“)

Nachteil: man wird wütend und fängt evtl. Streit an; man bleibt unachtsam

Vorteil: ???



Konsequenzen bestimmter Zuschreibungsstile für negative Ereignisse!

Sie stoßen ein Glas Rotwein um, während Sie versuchen, dem Kellner auszuweichen.



„Glass of wine“ von Shodan

Zuschreibung: „selbst“

(z.B. „Das war mein Fehler! Sowas Blödes kann auch nur mir passieren!“)

Nachteil: mindert auf Dauer das Selbstbewusstsein

Vorteil: man gerät in keine Auseinandersetzung; vielleicht ist man in Zukunft etwas achtsamer

Zuschreibung: „andere/Umstände“

(z.B. „Das war die Schuld von diesem Typ, der sich an mir vorbeidrängeln musste!“)

Nachteil: man wird wütend und fängt evtl. Streit an; man bleibt unachtsam

Vorteil: Selbstbewusstsein nicht bedroht



Konsequenzen bestimmter Zuschreibungsstile für negative Ereignisse!

Sie stoßen ein Glas Rotwein um, während Sie versuchen, dem Kellner auszuweichen.



„Glass of wine“ von Shodan

Ausgewogenere Bewertungen (z.B. Mischung aus andere, Umstände & selbst):

???

???

???



Konsequenzen bestimmter Zuschreibungsstile für negative Ereignisse!

Sie stoßen ein Glas Rotwein um, während Sie versuchen, dem Kellner auszuweichen.



„Glass of wine“ von Shodan

Ausgewogenere Bewertungen (z.B. Mischung aus andere, Umstände & selbst):

- „So ein Mist, aber so schlimm ist es ja eigentlich gar nicht. Es ist ja nichts auf meine Kleidung gekommen.“
- „Wie blöd, dass der Kellner sich so vorbeigedrängt hat, aber ich hätte auch selbst ein bisschen besser aufpassen können. Es war mit Sicherheit nicht böse Absicht von ihm, mich anzurempeln.“

Was soll das Ganze?

Studien zeigen, dass z.B. viele [aber nicht alle!] Menschen mit Depression dazu neigen...

... Fehler meist bei sich selbst zu suchen und...

... Erfolg eher günstigen Umständen/Zufall zuzuschreiben.

→ Dieser Zuschreibungsstil verstärkt ein geringes Selbstvertrauen!

Was soll das Ganze?

Viele [aber nicht alle!] Menschen mit Borderline neigen dazu...

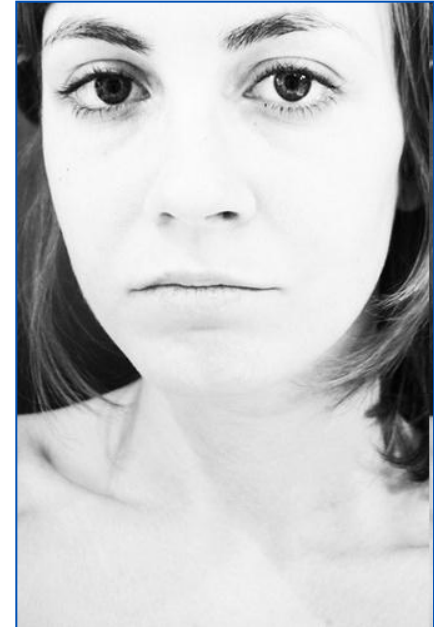
... Situationen auf einzelne Ursachen zu reduzieren und...

... Umständen / Zufall dagegen kaum Beachtung beizumessen.

→ Gründe für das Zustandekommen von Ereignissen werden vor allem bei sich selbst gesucht.

Dinge (zu) persönlich nehmen

???





Dinge (zu) persönlich nehmen

- = Ereignisse oder das Verhalten von Anderen wird häufig auf die eigene Person bezogen, obwohl diese nichts mit einem zu tun haben.
- Typische Gedanken: ???



Dinge (zu) persönlich nehmen

- = Ereignisse oder das Verhalten von Anderen wird häufig auf die eigene Person bezogen, obwohl diese nichts mit einem zu tun haben.
- Typische Gedanken: *„Das passiert natürlich wieder ausgerechnet mir!“*
„Der mag mich nicht. Das muss wohl an mir liegen.“
- Man nimmt Ereignisse verzerrt wahr, fühlt sich dabei verantwortlich für alles und jeden und nimmt sich Dinge zu sehr zu Herzen.



Dinge (zu) persönlich nehmen

- = Ereignisse oder das Verhalten von Anderen wird häufig auf die eigene Person bezogen, obwohl diese nichts mit einem zu tun haben.
- Typische Gedanken: *„Das passiert natürlich wieder ausgerechnet mir!“*
„Der mag mich nicht. Das muss wohl an mir liegen.“
- Man nimmt Ereignisse verzerrt wahr, fühlt sich dabei verantwortlich für alles und jeden und nimmt sich Dinge zu sehr zu Herzen.
- Menschliche Neigung, sich zunächst einmal angesprochen zu fühlen (z.B. fühlen sich Kinder oft schuldig, wenn ihre Eltern sich streiten).

Mögliche Erklärung: Man hat eher ein Gefühl von Kontrolle über die Situation



Beispiel - Einfluss auf das Verhalten

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



Beispiel - Einfluss auf das Verhalten

Ereignis	Einseitige Zuschreibung	Verhalten	Langfristige Konsequenz
Ein Kollege grüßt Sie nicht im Vorbeigehen.	„Der kann mich wohl nicht leiden.“	???	???



Beispiel - Einfluss auf das Verhalten

Ereignis	Einseitige Zuschreibung	Verhalten	Langfristige Konsequenz
Ein Kollege grüßt Sie nicht im Vorbeigehen.	„Der kann mich wohl nicht leiden.“	Wegschauen, auch nicht grüßen	???



Beispiel - Einfluss auf das Verhalten

Ereignis	Einseitige Zuschreibung	Verhalten	Langfristige Konsequenz
Ein Kollege grüßt Sie nicht im Vorbeigehen.	„Der kann mich wohl nicht leiden.“	Wegschauen, auch nicht grüßen	Annahme abgelehnt zu werden verfestigt sich; Schwierigkeiten im Umgang mit anderen Menschen/verstärkter Rückzug



Beispiel - Einfluss auf das Verhalten

Ereignis	Einseitige Zuschreibung	Verhalten	Langfristige Konsequenz
Ein Kollege grüßt Sie nicht im Vorbeigehen.	„Der kann mich wohl nicht leiden.“	Wegschauen, auch nicht grüßen	Annahme abgelehnt zu werden verfestigt sich; Schwierigkeiten im Umgang mit anderen Menschen/verstärkter Rückzug

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



Beispiel - Einfluss auf das Verhalten

Ereignis	Einseitige Zuschreibung	Verhalten	Langfristige Konsequenz
Ein Kollege grüßt Sie nicht im Vorbeigehen.	„Der kann mich wohl nicht leiden.“	Wegschauen, auch nicht grüßen	Annahme abgelehnt zu werden verfestigt sich; Schwierigkeiten im Umgang mit anderen Menschen/verstärkter Rückzug

Ereignis	Alternative Zuschreibung	Verhalten	Langfristige Konsequenz
Ein Kollege grüßt Sie nicht im Vorbeigehen.	„Vielleicht hat er mich nicht gesehen. Er ist gedanklich wohl mit etwas anderem beschäftigt und bemerkt gar nichts um sich herum.“	???	???



Beispiel - Einfluss auf das Verhalten

Ereignis	Einseitige Zuschreibung	Verhalten	Langfristige Konsequenz
Ein Kollege grüßt Sie nicht im Vorbeigehen.	„Der kann mich wohl nicht leiden.“	Wegschauen, auch nicht grüßen	Annahme abgelehnt zu werden verfestigt sich; Schwierigkeiten im Umgang mit anderen Menschen/verstärkter Rückzug

Ereignis	Alternative Zuschreibung	Verhalten	Langfristige Konsequenz
Ein Kollege grüßt Sie nicht im Vorbeigehen.	„Vielleicht hat er mich nicht gesehen. Er ist gedanklich wohl mit etwas anderem beschäftigt und bemerkt gar nichts um sich herum.“	Den Kollegen aktiv grüßen	???



Beispiel - Einfluss auf das Verhalten

Ereignis	Einseitige Zuschreibung	Verhalten	Langfristige Konsequenz
Ein Kollege grüßt Sie nicht im Vorbeigehen.	„Der kann mich wohl nicht leiden.“	Wegschauen, auch nicht grüßen	Annahme abgelehnt zu werden verfestigt sich; Schwierigkeiten im Umgang mit anderen Menschen/verstärkter Rückzug

Ereignis	Alternative Zuschreibung	Verhalten	Langfristige Konsequenz
Ein Kollege grüßt Sie nicht im Vorbeigehen.	„Vielleicht hat er mich nicht gesehen. Er ist gedanklich wohl mit etwas anderem beschäftigt und bemerkt gar nichts um sich herum.“	Den Kollegen aktiv grüßen	Kein Drama daraus machen sondern abwarten, ob sich das wiederholt. Kontakt suchen; mögliche Annahmen im Gespräch prüfen

Nicht alles zu persönlich nehmen!

- Versuchen Sie bewusst zu registrieren, wenn Sie das Verhalten anderer zu persönlich nehmen! → *Könnte es andere Erklärungen geben?*

Und: Wenn jemand sich negativ und unfreundlich gegenüber Ihnen verhält, sagt es auch etwas über die andere Person aus.

Nicht alles zu persönlich nehmen!

- Versuchen Sie bewusst zu registrieren, wenn Sie das Verhalten anderer zu persönlich nehmen! → *Könnte es andere Erklärungen geben?*

Und: Wenn jemand sich negativ und unfreundlich gegenüber Ihnen verhält, sagt es auch etwas über die andere Person aus.

- Versetzen Sie sich in die Lage einer anderen Person (z.B. gute Freundin)! → *Was würden Sie denken, wenn einer anderen Person etwas ähnliches passiert?*

Nicht alles zu persönlich nehmen!

- Versuchen Sie bewusst zu registrieren, wenn Sie das Verhalten anderer zu persönlich nehmen! → *Könnte es andere Erklärungen geben?*

Und: Wenn jemand sich negativ und unfreundlich gegenüber Ihnen verhält, sagt es auch etwas über die andere Person aus.

- Versetzen Sie sich in die Lage einer anderen Person (z.B. gute Freundin)! → *Was würden Sie denken, wenn einer anderen Person etwas ähnliches passiert?*
- Überlegen Sie sich verschiedene mögliche Ursachen für eine Situation. → *Beginnen Sie bei negativen Ereignissen mit den „Umständen“!*



Übung: Tortendiagramm aufzeichnen

- **Was ist passiert?**

z.B. negatives Ereignis (Streit, Stress) in der letzten Woche:

„Eine Freundin hat eine Verabredung abgesagt, auf die Sie sich sehr gefreut haben.“

- **Worauf haben Sie dieses Ereignis hauptsächlich zurückgeführt?**

Typische Bewertung: „Sie findet mich langweilig.“

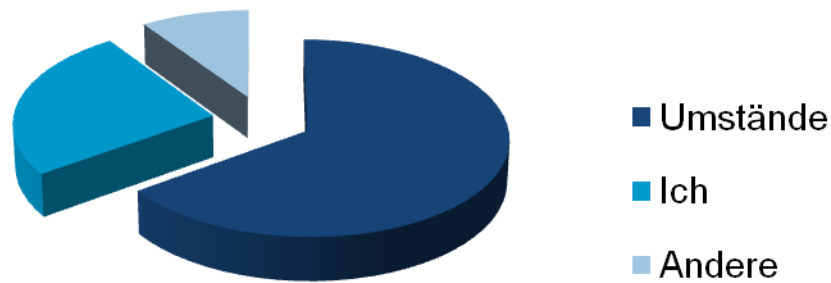
- **Welche Konsequenzen hatte Ihre Erklärung?**

Typische Konsequenz: „Ich bin traurig und fühle mich ungeliebt.“



Tortendiagramm aufzeichnen

Wie könnte man das Ereignis anders und ausgewogener bewerten? Wie hoch schätzen Sie den Anteil der verschiedenen Ursachen ein?



Versuchen Sie die Torte „gerecht aufzuteilen“ und sich selbst nicht immer das größte Stück zu nehmen.

Stattdessen: Die Situation berücksichtigen

Der fundamentale Zuschreibungsfehler

= v. a. Menschen in westlichen Ländern neigen allgemein dazu, das Verhalten von anderen Personen eher mit Persönlichkeitseigenschaften als mit situativen Einflüssen zu erklären.

Beispiel: Wenn man im Bus angerempelt wird, dann führt man dies oft eher auf die vermeintliche Rücksichtslosigkeit der Person und nicht auf die Enge der Situation zurück.





Die Situation berücksichtigen

Studie: Inszenierung einer Quizshow

Versuchspersonen wurden zufällig einer von drei Rollen zugewiesen: Quizmaster, Kandidat oder Zuschauer.

Der Quizmaster bekam die Aufgabe, sich schwierige Fragen auszudenken, die seinen „Wissensschatz möglichst umfassend zeigen“. Diese Fragen sollte er dem Kandidaten stellen.

Alle waren darüber informiert, dass der Quizmaster sich die Aufgaben selbst überlegen durfte.



Die Situation berücksichtigen

Studie: Inszenierung einer Quizshow

Versuchspersonen wurden zufällig einer von drei Rollen zugewiesen: Quizmaster, Kandidat oder Zuschauer.

Der Quizmaster bekam die Aufgabe, sich schwierige Fragen auszudenken, die seinen „Wissensschatz möglichst umfassend zeigen“. Diese Fragen sollte er dem Kandidaten stellen.

Alle waren darüber informiert, dass der Quizmaster sich die Aufgaben selbst überlegen durfte.

Nach dem Quiz sollten alle Beteiligten einschätzen wer schlauer ist: der Quizmaster oder der Kandidat???

Die Situation berücksichtigen

Obwohl der Quizmaster natürlich eindeutig im Vorteil war, da er die Fragen selbst erfinden durfte (Situation!), schätzten sowohl die Zuschauer als auch die Kandidaten selbst den Wissensschatz des Quizmasters gegenüber dem des Kandidaten höher ein.



Ursachen für den Zuschreibungsfehler

- Der „fundamentale Zuschreibungsfehler“ wird unbewusst und automatisch begangen!

Ursachen für den Zuschreibungsfehler

- Der „fundamentale Zuschreibungsfehler“ wird unbewusst und automatisch begangen!
- Unsere Aufmerksamkeit ist beschränkt und wir konzentrieren uns eher auf den Menschen statt auf die Umstände.

Ursachen für den Zuschreibungsfehler

- Der „fundamentale Zuschreibungsfehler“ wird unbewusst und automatisch begangen!
- Unsere Aufmerksamkeit ist beschränkt und wir konzentrieren uns eher auf den Menschen statt auf die Umstände.
- Wir benötigen Zeit und Motivation, um unsere Denkmuster zu erkennen. Erst dann können wir einseitige Zuschreibungen in Frage zu stellen.

Aufgabe

Im Folgenden wird Ihnen eine Reihe von Ereignissen bzw. Situationen präsentiert.

Durchdenken Sie bitte verschiedene mögliche Ursachen für das Zustandekommen der jeweiligen Situation.
Beginnen Sie mit den Umständen/dem Zufall!

- Machen Sie sich die möglichen Konsequenzen verschiedener Zuschreibungen bewusst – kurzfristige ebenso wie langfristige!

Jemand sagt Ihnen, dass Sie fertig aussehen.

Wieso könnte die Person dies gesagt haben?

Worauf führen Sie dieses Ereignis hauptsächlich zurück?

Ihre Person?

Eine andere Person oder andere Leute?

Umstände oder Zufall?



Ein Freund lädt Sie zum Essen ein.

Was hat Ihren Freund dazu bewogen, Sie zum Essen einzuladen?

Worauf führen Sie dieses Ereignis hauptsächlich zurück?

Ihre Person?

Eine andere Person oder andere Leute?

Umstände oder Zufall?



Als Sie das Baby Ihrer Nachbarin auf den Arm nehmen, fängt es an zu schreien.

Weshalb fängt das Baby an zu schreien?

Worauf führen Sie dieses Ereignis hauptsächlich zurück?

Ihre Person?

Eine andere Person oder andere Leute?

Umstände oder Zufall?



Eine Bekannte lehnt ab, Ihnen bei einer Arbeit zu helfen.

Weswegen lehnt Ihre Bekannte ab, Ihnen zu helfen?

Worauf führen Sie dieses Ereignis hauptsächlich zurück?

Ihre Person?

Eine andere Person oder andere Leute?

Umstände oder Zufall?



-Modul Zuschreibung-
Übertragung auf den Alltag

Lernziele:

-Modul Zuschreibung- Übertragung auf den Alltag

Lernziele:

- Durchdenken Sie immer verschiedene Möglichkeiten. Denn: Meist tragen mehrere Faktoren dazu bei, dass ein Ereignis entsteht (ich/andere/Umstände)!

-Modul Zuschreibung- Übertragung auf den Alltag

Lernziele:

- Durchdenken Sie immer verschiedene Möglichkeiten. Denn: Meist tragen mehrere Faktoren dazu bei, dass ein Ereignis entsteht (ich/andere/Umstände)!
- Zeichnen Sie ein Kreisdiagramm und tragen Sie die verschiedenen Anteile ein!

-Modul Zuschreibung- Übertragung auf den Alltag

Lernziele:

- Durchdenken Sie immer verschiedene Möglichkeiten. Denn: Meist tragen mehrere Faktoren dazu bei, dass ein Ereignis entsteht (ich/andere/Umstände)!
- Zeichnen Sie ein Kreisdiagramm und tragen Sie die verschiedenen Anteile ein!
- **Tipp:** Versuchen Sie sich in „Perspektivübernahme“ (*Was würden Sie denken, wenn einer anderen Person etwas ähnliches passiert?*)!



Auch Gefühle können fälschlich zugeschrieben werden...

Das Brücken-Experiment (Dutton & Aron, 1974):

Wissenschaftler stellten eine junge, hübsche Studentin an das Ende einer schwankenden Hängebrücke bzw. einer normalen Brücke.



Auch Gefühle können fälschlich zugeschrieben werden...

Das Brücken-Experiment (Dutton & Aron, 1974):

Wissenschaftler stellten eine junge, hübsche Studentin an das Ende einer schwankenden Hängebrücke bzw. einer normalen Brücke.

Die Studentin bat männliche Passanten, die die jeweilige Brücke überquert hatten, um Unterstützung für ihre Forschungsarbeit.



Auch Gefühle können fälschlich zugeschrieben werden...

Das Brücken-Experiment (Dutton & Aron, 1974):

Wissenschaftler stellten eine junge, hübsche Studentin an das Ende einer schwankenden Hängebrücke bzw. einer normalen Brücke.

Die Studentin bat männliche Passanten, die die jeweilige Brücke überquert hatten, um Unterstützung für ihre Forschungsarbeit.

Nach Beantwortung eines Fragebogens, gab die Studentin den Teilnehmern ihre private Telefonnummer, mit der beiläufigen Bemerkung sich bei ihr zu melden, wenn noch Fragen zur Studie aufkämen.



Auch Gefühle können fälschlich zugeschrieben werden...

Anzahl der Anrufe: ???



Auch Gefühle können fälschlich zugeschrieben werden...

Anzahl der Anrufe:

Hängebrücke: 9 von 18 Männern riefen an

Stabile Brücke: 2 von 16 Männern riefen an



Auch Gefühle können fälschlich zugeschrieben werden...

Anzahl der Anrufe:

Hängebrücke: 9 von 18 Männern riefen an

Stabile Brücke: 2 von 16 Männern riefen an

Dies, so die Schlussfolgerung kanadischer Forscher, liegt daran, dass die körperliche Erregung (nach Überquerung der Hängebrücke) der Männer aufgrund des klaffenden Abgrunds fälschlich der Attraktivität der Frau zugeschrieben und die Angst/Aufregung als Verliebtheit interpretiert wurde.



Auch Gefühle können fälschlich zugeschrieben werden...

Zur Kontrolle wurde auch ein männlicher Student auf die beiden Brücken
gestellt.

Ergebnis: ???



Auch Gefühle können fälschlich zugeschrieben werden...

Zur Kontrolle wurde auch ein männlicher Student auf die beiden Brücken gestellt.

Ergebnis: Nur je ein Drittel aller Männer war überhaupt dazu bereit, dessen Telefonnummer anzunehmen!

Davon riefen nur 2 Männer (wacklige Brücke) bzw. 1 Mann (stabile Brücke) tatsächlich an.



Auch Gefühle können fälschlich zugeschrieben werden...

Zur Kontrolle wurde auch ein männlicher Student auf die beiden Brücken gestellt.

Ergebnis: Nur je ein Drittel aller Männer war überhaupt dazu bereit, dessen Telefonnummer anzunehmen!

Davon riefen nur 2 Männer (wacklige Brücke) bzw. 1 Mann (stabile Brücke) tatsächlich an.

Das Interesse der Männer, die sich bei der hübschen Studentin gemeldet hatten, galt vermutlich eher der Frau und nicht der Studie.



Auch Gefühle können fälschlich zugeschrieben werden...

Zur Kontrolle wurde auch ein männlicher Student auf die beiden Brücken gestellt.

Ergebnis: Nur je ein Drittel aller Männer war überhaupt dazu bereit, dessen Telefonnummer anzunehmen!

Davon riefen nur 2 Männer (wacklige Brücke) bzw. 1 Mann (stabile Brücke) tatsächlich an.

Das Interesse der Männer, die sich bei der hübschen Studentin gemeldet hatten, galt vermutlich eher der Frau und nicht der Studie.

Entdecken Sie äußere Einflüsse, die Ihre Gefühle künstlich „anheizen“ (z.B. Kaffee und Nervosität). Dann übt das Gefühl meist keine so große Macht mehr aus, da die Übertriebenheit erkannt wird.

Offene Fragen?

???

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

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	Description/Kurzbeschreibung
dunikowski	flickr	plaid dress	CC	Dress / Kleid
Shodan	flickr	Glass of wine	CC	Glass of wine / Rotweinglas
paramitta	flickr	long face	CC	Sad face – woman / Trauriges Gesicht - Frau
erix!	flickr	no, I'm not sad. just tired	CC	Sad face – man / Trauriges Gesicht - Mann
schomuf	flickr	P1040284	CC	Cake / Torte
jorges	flickr	Volle Bahn	CC	Full train / Volle Bahn
gravitat-OFF	flickr	hier gehts zu den Fragen aller Fragen	CC	Question mark / Fragezeichen
Todd Rieth	flickr	Lipstick	PP	Critical look in the mirror/Kritischer Blick in den Spiegel
Erwyn van der Meer	flickr	Diner at Chateau de Violet	CC	A friend invites you for dinner (plate with food)/ Jemand lädt sie zum Essen ein (Menü)
valentinapowers	flickr	Cry Baby	CC	Crying baby/Schreiendes Baby
Katrin Ze.	fotocommunity	enttäuscht	PP	A friend refused to help you with your work/Eine Bekannte hat sich geweigert ihnen bei der Arbeit zu helfen
TANAKA Juuyoh (田中十洋)	flickr	Bridge/ 橋(はし)	CC	Bridge / Brücke
Friedrich Althausen	http://friedrichalthausen.de/?page_id=411	Schriftart: "Vollkorn"	Open-Font-Lizenz	Schriftart Vollkorn