

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, Jelinek & 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. Katastrophendenken).

Ein Ereignis – viele mögliche Gefühle...

Was führt zu den unterschiedlichen Reaktionen?

Der Friseur richtet sich nicht nach den eigenen Wünschen, sondern schneidet die Haare deutlich kürzer.

Was sind mögliche Gedanken, die sich als Reaktion einstellen?

Ein Ereignis – viele mögliche Gefühle...

Was führt zu den unterschiedlichen Reaktionen?

Der Friseur richtet sich nicht nach den eigenen Wünschen, sondern schneidet die Haare deutlich kürzer.

Mögliche Gedanken

Bewertung /
Gedanken?

Bewertung /
Gedanken?

Bewertung /
Gedanken?

Ein Ereignis – viele mögliche Gefühle...

Was führt zu den unterschiedlichen Reaktionen?

Der Friseur richtet sich nicht nach den eigenen Wünschen, sondern schneidet die Haare deutlich kürzer.

Mögliche Gedanken

„Das kann doch nicht wahr sein! So ein arroganter Besserwisser, das war Absicht, dafür zahle ich keinen Cent!“

„Vielleicht ein Missverständnis, das kann mal passieren. Trotzdem finde ich das so nicht in Ordnung.“

„Ich sehe schrecklich aus. Wie soll ich so morgen zur Arbeit gehen, die machen sich bestimmt lustig über mich!“

Ein Ereignis – viele mögliche Gefühle...

Was führt zu den unterschiedlichen Reaktionen?

Der Friseur richtet sich nicht nach den eigenen Wünschen, sondern schneidet die Haare deutlich kürzer.

Mögliche Gedanken

„Das kann doch nicht wahr sein! So ein arroganter Besserwisser, das war Absicht, dafür zahle ich keinen Cent!“

„Vielleicht ein Missverständnis, das kann mal passieren. Trotzdem finde ich das so nicht in Ordnung.“

„Ich sehe schrecklich aus. Wie soll ich so morgen zur Arbeit gehen, die machen sich bestimmt lustig über mich!“

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

Ein Ereignis – viele mögliche Gefühle...

Was führt zu den unterschiedlichen Reaktionen?

Der Friseur richtet sich nicht nach den eigenen Wünschen, sondern schneidet die Haare deutlich kürzer.

Mögliche Gedanken

„Das kann doch nicht wahr sein! So ein arroganter Besserwisser, das war Absicht, dafür zahle ich keinen Cent!“



Wütend

„Vielleicht ein Missverständnis, das kann mal passieren. Trotzdem finde ich das so nicht in Ordnung.“



Mögliche Gefühle

Gelassen

„Ich sehe schrecklich aus. Wie soll ich so morgen zur Arbeit gehen, die machen sich bestimmt lustig über mich!“



Beschämt

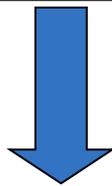
Ein Ereignis – viele mögliche Gefühle...

Was führt zu den unterschiedlichen Reaktionen?

Der Friseur richtet sich nicht nach den eigenen Wünschen, sondern schneidet die Haare deutlich kürzer.

Mögliche Gedanken

„Das kann doch nicht wahr sein! So ein arroganter Besserwisser, das war Absicht, dafür zahle ich keinen Cent!“



Wütend

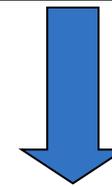
„Vielleicht ein Missverständnis, das kann mal passieren. Trotzdem finde ich das so nicht in Ordnung.“



Mögliche Gefühle

Gelassen

„Ich sehe schrecklich aus. Wie soll ich so morgen zur Arbeit gehen, die machen sich bestimmt lustig über mich!“



Beschämt

Welche möglichen Verhaltensreaktionen können sich jeweils ergeben?

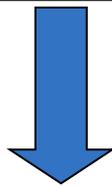
Ein Ereignis – viele mögliche Gefühle...

Was führt zu den unterschiedlichen Reaktionen?

Der Friseur richtet sich nicht nach den eigenen Wünschen, sondern schneidet die Haare deutlich kürzer.

Mögliche Gedanken

„Das kann doch nicht wahr sein! So ein arroganter Besserwisser, das war Absicht, dafür zahle ich keinen Cent!“



Wütend

Laut werden, beleidigen & Streit anfangen

„Vielleicht ein Missverständnis, das kann mal passieren. Trotzdem finde ich das so nicht in Ordnung.“



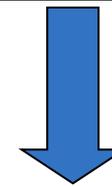
Mögliche Gefühle



Gelassen

Ruhig Missfallen ausdrücken, über Preis verhandeln

„Ich sehe schrecklich aus. Wie soll ich so morgen zur Arbeit gehen, die machen sich bestimmt lustig über mich!“



Beschämt

Das Geschäft verlassen, sich Sorgen machen

Willkommen zur

Trainingseinheit

Grübeln & Katastrophisieren

Was ist Grübeln?

???



Grübeln

- = **Suche ins Leere** (Eichstaedt, 1998)
- Form des Nachdenkens, bei dem die Gedanken häufig um ein Problem kreisen, ohne dass man zu einer Lösung gelangt
- Grübeln können wir sowohl über Vergangenes (z.B. wie hätte ich mich gestern anders verhalten können), aber auch über Zukünftiges



Grübeln

- = **Suche ins Leere** (Eichstaedt, 1998)
- Form des Nachdenkens, bei dem die Gedanken häufig um ein Problem kreisen, ohne dass man zu einer Lösung gelangt
- Grübeln können wir sowohl über Vergangenes (z.B. wie hätte ich mich gestern anders verhalten können), aber auch über Zukünftiges

Bevorzugte Themen: ???



Grübeln

= **Suche ins Leere** (Eichstaedt, 1998)

- Form des Nachdenkens, bei dem die Gedanken häufig um ein Problem kreisen, ohne dass man zu einer Lösung gelangt
- Grübeln können wir sowohl über Vergangenes (z.B. wie hätte ich mich gestern anders verhalten können), aber auch über Zukünftiges

Bevorzugte Themen: Konflikte, vermutete Bewertung durch Andere, eigene Leistung, Entscheidungen...



Grübeln

= **Suche ins Leere** (Eichstaedt, 1998)

Eine naheliegende Lösung wird angezweifelt...

... oder eine Entscheidung wird als zu schwierig wahrgenommen.



Grübeln

= **Suche ins Leere** (Eichstaedt, 1998)

Eine naheliegende Lösung wird angezweifelt...

... oder eine Entscheidung wird als zu schwierig wahrgenommen.

→ Das krampfhaftes Suchen nach der *optimalen* Lösung **verhindert** die eigentliche Lösung!

Gefühle → ???



Grübeln

= **Suche ins Leere** (Eichstaedt, 1998)

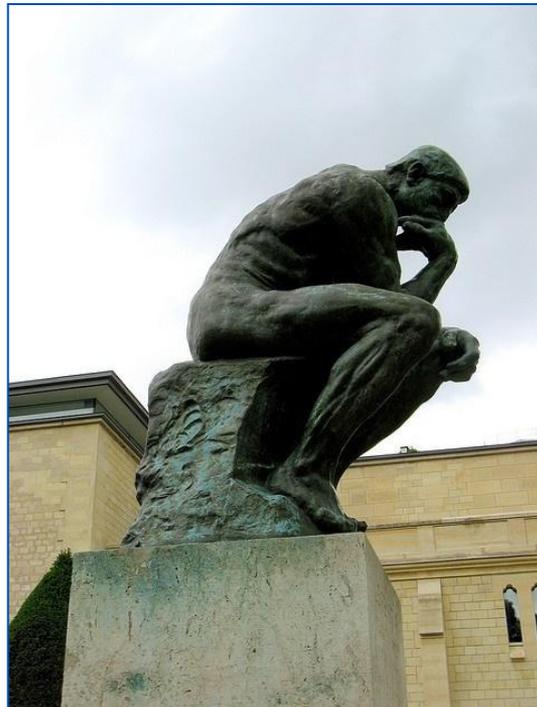
Eine naheliegende Lösung wird angezweifelt...

... oder eine Entscheidung wird als zu schwierig wahrgenommen.

→ Das krampfhaftes Suchen nach der *optimalen* Lösung **verhindert** die eigentliche Lösung!

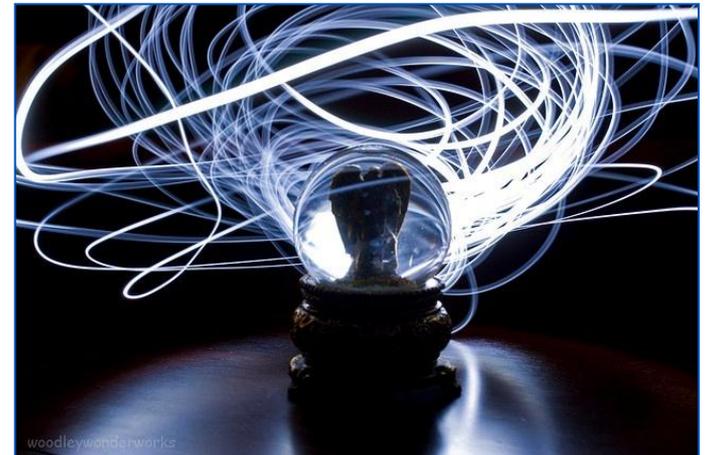
Gefühle → Meist begleitet von negativen Gefühlen (Wut, Angst, Trauer)!

Grübeln vs. Nachdenken?



Kennzeichen von Grübeln

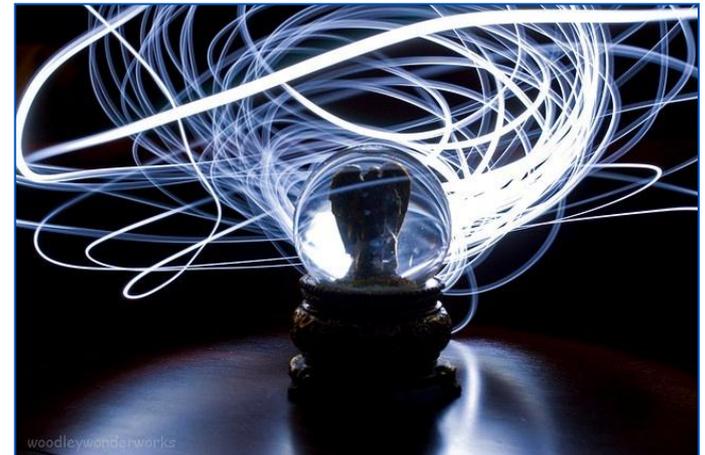
???



Kennzeichen von Grübeln

Bei Grübelgedanken befassen wir uns *nicht* damit, was wir *konkret* tun können, um das Problem zu lösen.

→ Wir konzentrieren uns *nicht* auf das „Hier und Jetzt“!



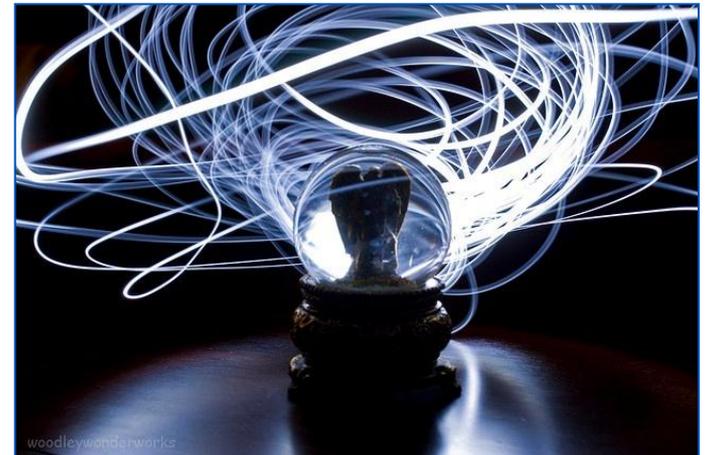
Kennzeichen von Grübeln

Bei Grübelgedanken befassen wir uns *nicht* damit, was wir *konkret* tun können, um das Problem zu lösen.

→ Wir konzentrieren uns *nicht* auf das „Hier und Jetzt“!

Beim Grübeln...

- ... folgt selten eine Handlung
(*Unterschied zum Pläneschmieden*)
- ... gibt es selten eine „Lösung“
(*Unterschied zum Problemlösen*)
- ... ist das Denken oft allgemein und unkonkret
- ... fragt man sich eher „warum“ statt „wie“ oder „was“



Hilft Grübeln Probleme zu lösen?

???

Hilft Grübeln Probleme zu lösen?

- Nachdenken über das bisherige Leben, eigene Schwächen und Sorgen kann prinzipiell sinnvoll sein!



Hilft Grübeln Probleme zu lösen?

- Nachdenken über das bisherige Leben, eigene Schwächen und Sorgen kann prinzipiell sinnvoll sein!

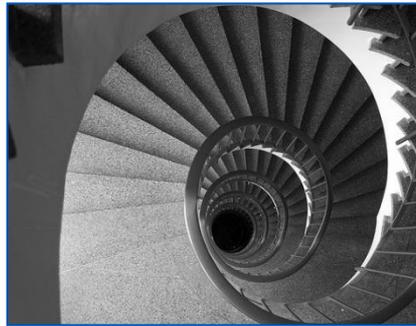
Aber!: Gefahr besteht darin, es zu übertreiben und gefangen zu sein in den eigenen Gedanken!



Hilft Grübeln Probleme zu lösen?

- Nachdenken über das bisherige Leben, eigene Schwächen und Sorgen kann prinzipiell sinnvoll sein!

Aber!: Gefahr besteht darin, es zu übertreiben und gefangen zu sein in den eigenen Gedanken!

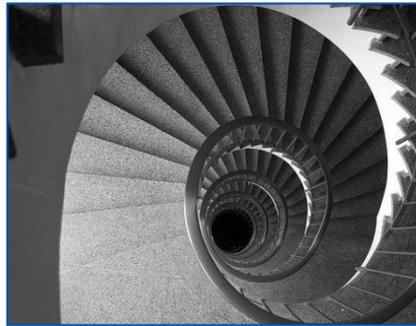


- Man verrennt sich oder haftet an denselben Gedanken, ohne dass sich ein Fortschritt einstellt.

Hilft Grübeln Probleme zu lösen?

- Nachdenken über das bisherige Leben, eigene Schwächen und Sorgen kann prinzipiell sinnvoll sein!

Aber!: Gefahr besteht darin, es zu übertreiben und gefangen zu sein in den eigenen Gedanken!



- Man verrennt sich oder haftet an denselben Gedanken, ohne dass sich ein Fortschritt einstellt.
- **Wichtig:** Austausch mit anderen Menschen (Freunden, guten Bekannten, Therapeuten) → neue Perspektiven kennenlernen, um dem Teufelskreis des Grübelns zu entkommen!

Warum Grübeln wir überhaupt?

???



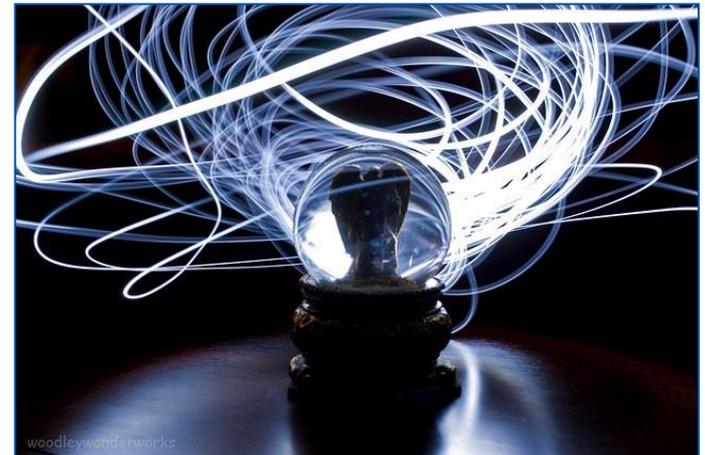
Warum Grübeln wir überhaupt?

- Grübeln ersetzt die eigentliche Handlung! „Ausprobieren“ und damit ein evtl. Scheitern wird vermieden. Trotzdem hat man den Eindruck nicht tatenlos zu sein.



Warum Grübeln wir überhaupt?

- Grübeln ersetzt die eigentliche Handlung! „Ausprobieren“ und damit ein evtl. Scheitern wird vermieden. Trotzdem hat man den Eindruck nicht tatenlos zu sein.
- Oft weiß man erst im nachhinein, ob man gegrübelt oder intensiv & planvoll nachgedacht hat.

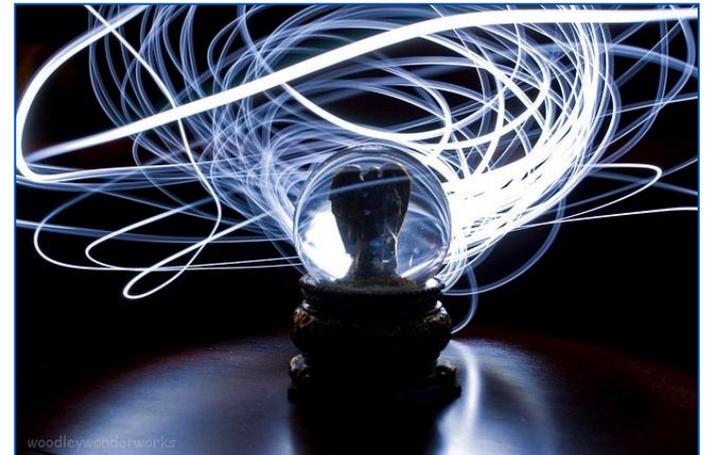


Warum Grübeln wir überhaupt?

- Grübeln ersetzt die eigentliche Handlung! „Ausprobieren“ und damit ein evtl. Scheitern wird vermieden. Trotzdem hat man den Eindruck nicht tatenlos zu sein.
- Oft weiß man erst im nachhinein, ob man gegrübelt oder intensiv & planvoll nachgedacht hat.

Faustregel:

Wenn die Gedanken *stets um dieselben Inhalte* kreisen, sich *keine Lösung* einstellt und *negative Gefühle stärker werden*, sollte die Endlosschleife des Grübelns durchbrochen werden.



Was soll das Ganze?

Bei vielen [aber nicht allen!] Menschen mit einer psychischen Erkrankung besteht eine Neigung zum vermehrten Grübeln.

- Durch das Grübeln kann sich das Befinden weiter verschlechtern.
- Außerdem werden durch „Katastrophisieren“ Ängste verstärkt.



Übungen gegen Grübeln

???



Übungen gegen Grübeln

➤ Übung 1: Stopp-Signal setzen

- Sagen Sie zu sich selbst laut oder leise „**Stopp**“!
- Unterstützen Sie sich mit inneren Bildern (z.B. ein Stoppschild vorstellen) oder ballen Sie Ihre Hand zu einer Faust.

Aber!: Nicht bei jedem funktioniert diese Übung. Wenden Sie sie nur weiter an, wenn sich ein spürbarer Erfolg einstellt!



Übungen gegen Grübeln

➤ Übung 1: Stopp-Signal setzen

- Sagen Sie zu sich selbst laut oder leise „**Stopp**“!
- Unterstützen Sie sich mit inneren Bildern (z.B. ein Stoppschild vorstellen) oder ballen Sie Ihre Hand zu einer Faust.

Aber!: Nicht bei jedem funktioniert diese Übung. Wenden Sie sie nur weiter an, wenn sich ein spürbarer Erfolg einstellt!

➤ Übung 2:

- Spannen und entspannen Sie nacheinander verschiedene Muskelgruppen. Oder: Machen Sie einen Spaziergang um den Block!
- Zählen Sie in 7er Schritten rückwärts! Starten Sie bei 1084!

Die Endlosschleife wird durchbrochen, da sich der Kopf auf etwas anderes konzentrieren muss.



Übungen gegen Grübeln

Körperübung:

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



Übungen gegen Grübeln

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???



Dem Hamsterrad des Grübelns entfliehen!



Grübeln: Die Gedanken befreien

➤ Übung 3: Die Terminvereinbarung!

- Statt dem Grübeln sofort nachzugeben, vereinbaren Sie mit sich selbst einen Termin (z. B. um 20 Uhr), an dem Sie grübeln dürfen.



Grübeln: Die Gedanken befreien

➤ Übung 3: Die Terminvereinbarung!

- Statt dem Grübeln sofort nachzugeben, vereinbaren Sie mit sich selbst einen Termin (z. B. um 20 Uhr), an dem Sie grübeln dürfen.
- Schreiben Sie die Grübelgedanken (für später) auf.



Grübeln: Die Gedanken befreien

➤ Übung 3: Die Terminvereinbarung!

- Statt dem Grübeln sofort nachzugeben, vereinbaren Sie mit sich selbst einen Termin (z. B. um 20 Uhr), an dem Sie grübeln dürfen.
- Schreiben Sie die Grübelgedanken (für später) auf.

Was soll das bringen?!? Aufgeschoben ist ja nicht aufgehoben!



Grübeln: Die Gedanken befreien

➤ Übung 3: Die Terminvereinbarung!

- Statt dem Grübeln sofort nachzugeben, vereinbaren Sie mit sich selbst einen Termin (z. B. um 20 Uhr), an dem Sie grübeln dürfen.
- Schreiben Sie die Grübelgedanken (für später) auf.

Was soll das bringen?!? Aufgeschoben ist ja nicht aufgehoben!

Oft vergisst man den „Ausweichtermin“, denn der akute Drang zum Grübeln ist meistens durch situative Einflüsse (z. B. durch zu viel Kaffee, Kopfschmerzen oder Stress) erhöht.

- ➔ Fallen diese (situativen) Faktoren später weg, ist der Drang nicht mehr so stark und er kann einfacher überwunden werden.
- ➔ Es zeigt, dass die Gedanken nicht übermächtig sind. Man ist nicht mehr das Opfer seiner Gedanken.

Katastrophisieren

???

Katastrophisieren

... ist die Neigung, sich stets das Schlimmste und Gefährlichste auszumalen, was in einer Situation *passieren könnte* (... „den Teufel an die Wand malen“).

Katastrophisieren

... ist die Neigung, sich stets das Schlimmste und Gefährlichste auszumalen, was in einer Situation *passieren könnte* (... „den Teufel an die Wand malen“).

- Vor allem wenn eine schwierige oder neue Aufgabe bevorsteht.
- Typische Gedanken sind: „*Mir wird bestimmt etwas Schlimmes passieren!*“ oder „*Mein Partner wird mich verlassen!*“

Katastrophisieren

... ist die Neigung, sich stets das Schlimmste und Gefährlichste auszumalen, was in einer Situation *passieren könnte* (... „den Teufel an die Wand malen“).

- Vor allem wenn eine schwierige oder neue Aufgabe bevorsteht.
- Typische Gedanken sind: „*Mir wird bestimmt etwas Schlimmes passieren!*“ oder „*Mein Partner wird mich verlassen!*“

Aber!: Die Wahrscheinlichkeit oder die Bedeutung von negativen Ereignissen wird stark überbewertet!

- z.B. dass dem Partner auf der Autofahrt nach Hause durch den strömenden Regen *garantiert* etwas Schlimmes passiert!

Katastrophisieren

Beispiel: Wie hoch schätzen Sie die Wahrscheinlichkeit ein, dass Sie heute Ihre Wohnung offen gelassen haben, dies jemand bemerkt, dann einbricht und Sie ausraubt?

... **20%?**

Katastrophisieren

Beispiel: Wie hoch schätzen Sie die Wahrscheinlichkeit ein, dass Sie heute Ihre Wohnung offen gelassen haben, dies jemand bemerkt, dann einbricht und Sie ausraubt?

... **20%**?

- Mathematisch berechnet man die Wahrscheinlichkeit, in dem man die notwendigen Vorbedingungen für das Ereignis miteinander verknüpft bzw. multipliziert:
 - Gefahr, dass *jemals* ein Einbruchversuch Ihre Wohnung trifft... *vielleicht 10%*.
 - Gefahr, dass Sie die Tür *heute* offen gelassen haben... *vielleicht 20%*.
 - Gefahr, dass ein Einbrecher die Gegend *gerade heute* heimsucht... *vielleicht auch 20%*.

Katastrophisieren

Die Wahrscheinlichkeit für das Ereignis liegt somit höchstens bei

0,4%!

$$(0,1 [10\%] \times 0,2 [20\%] \times 0,2 [20\%])$$



Katastrophisieren beruht auf einer **falschen** Wahrscheinlichkeitsberechnung.

Katastrophisieren

nach Hautzinger

Die Zukunft voraussagen:

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





Katastrophisieren

nach Hautzinger

Die Zukunft voraussagen:

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

Eigene Beispiele... ?



Katastrophisieren

Situation: Sie wollen für Ihren Partner ein leckeres Abendessen kochen. Es kommt Ihnen der Gedanke „Es könnte nicht schmecken“.



Katastrophisieren

Situation: Sie wollen für Ihren Partner ein leckeres Abendessen kochen. Es kommt Ihnen der Gedanke „Es könnte nicht schmecken“.

Katastrophen-Voraussage:

- „Ich könnte die Soße versalzen.“
- „Ich könnte rechtzeitig keinen Ersatz mehr kochen.“
- „Meinem Freund schmeckt das komplette Essen nicht.“
- „Er verlässt mich, weil ich keine gute Köchin bin.“

Alternative Voraussage?



Katastrophisieren

Situation: Sie wollen für Ihren Partner ein leckeres Abendessen kochen. Es kommt Ihnen der Gedanke „Es könnte nicht schmecken“.

Katastrophen-Voraussage:

- „Ich könnte die Soße versalzen.“
- „Ich könnte rechtzeitig keinen Ersatz mehr kochen.“
- „Meinem Freund schmeckt das komplette Essen nicht.“
- „Er verlässt mich, weil ich keine gute Köchin bin.“

Alternative Voraussage?

- „Ich könnte die Soße mit etwas Sahne retten.“



Katastrophisieren

Situation: Sie wollen für Ihren Partner ein leckeres Abendessen kochen. Es kommt Ihnen der Gedanke „Es könnte nicht schmecken“.

Katastrophen-Voraussage:

- „Ich könnte die Soße versalzen.“
- „Ich könnte rechtzeitig keinen Ersatz mehr kochen.“
- „Meinem Freund schmeckt das komplette Essen nicht.“
- „Er verlässt mich, weil ich keine gute Köchin bin.“

Alternative Voraussage?

- „Ich könnte die Soße mit etwas Sahne retten.“
- „Ich nehme eine Fertigsoße.“



Katastrophisieren

Situation: Sie wollen für Ihren Partner ein leckeres Abendessen kochen. Es kommt Ihnen der Gedanke „Es könnte nicht schmecken“.

Katastrophen-Voraussage:

- „Ich könnte die Soße versalzen.“
- „Ich könnte rechtzeitig keinen Ersatz mehr kochen.“
- „Meinem Freund schmeckt das komplette Essen nicht.“
- „Er verlässt mich, weil ich keine gute Köchin bin.“

Alternative Voraussage?

- „Ich könnte die Soße mit etwas Sahne retten.“
- „Ich nehme eine Fertigsoße.“
- „Ich habe schließlich noch einen Nachtisch.“



Katastrophisieren

Situation: Sie wollen für Ihren Partner ein leckeres Abendessen kochen. Es kommt Ihnen der Gedanke „Es könnte nicht schmecken“.

Katastrophen-Voraussage:

- „Ich könnte die Soße versalzen.“
- „Ich könnte rechtzeitig keinen Ersatz mehr kochen.“
- „Meinem Freund schmeckt das komplette Essen nicht.“
- „Er verlässt mich, weil ich keine gute Köchin bin.“

Alternative Voraussage?

- „Ich könnte die Soße mit etwas Sahne retten.“
- „Ich nehme eine Fertigsoße.“
- „Ich habe schließlich noch einen Nachtisch.“
- „Wir lachen über das Missgeschick und haben trotzdem einen schönen Abend.“



Mögliche Folgen

???



Mögliche Folgen

- Sie könnten sich durch das Katastrophendenken in einen Zustand steigern, der Ihre negative Erwartung tatsächlich wahr werden lässt.
 - *sich selbst erfüllende Prophezeiung*
 - z.B. wenn man sich vor einer anzufertigenden Arbeit immer wieder sagt, dass man es nicht rechtzeitig schaffen werde.
- Hinterher sagt man, dass man ja schon die ganze Zeit gewusst hätte, dass man es nicht mehr rechtzeitig schaffen wird.
 - sogenannter „*Rückschafehler*“

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



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

Der Trainer wird Ihnen jeweils mit „ja“ und „nein“ antworten.

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

Oberbegriff: Schlechtes Wetter? Nein: Natur!

Weitere Möglichkeiten:



- Wir suchen nur nach Informationen, die unsere eigene Annahme stützen (hier: scheinbar richtiger Obergriff „Naturkatastrophen“).
- Informationen, die dagegen sprechen könnten, werden außer Acht gelassen („Bestätigungstendenz“).

Oberbegriff: Schlechtes Wetter? Nein: Natur!

Weitere Möglichkeiten:



- Wir suchen nur nach Informationen, die unsere eigene Annahme stützen (hier: scheinbar richtiger Obergriff „Naturkatastrophen“).
- Informationen, die dagegen sprechen könnten, werden außer Acht gelassen („Bestätigungstendenz“).
- z.B. neigen Menschen bei schlechter Stimmung dazu, besonders auf die Hinweise bei Anderen zu achten, die für eine Ablehnung der eigenen Person sprechen (z.B. ein evtl. kritischer Gesichtsausdruck).
- Man findet nur das, wonach man sucht!

Katastrophisieren

- Sammeln Sie Beweise für und gegen Ihre Befürchtung.
- Steigen Sie aus den Katastrophen-Gedanken aus (→ Alternative Voraussagen überlegen).
- Auch die Übungen gegen das Grübeln können wirksam sein!



- Modul Grübeln & Katastrophisieren -
Übertragung auf den Alltag

Lernziele:

Lernziele:

- Grübeln hilft uns nicht dabei, Probleme zu lösen, sondern die Suche führt ins Leere.

- Modul Grübeln & Katastrophisieren - Übertragung auf den Alltag

Lernziele:

- Grübeln hilft uns nicht dabei, Probleme zu lösen, sondern die Suche führt ins Leere.
- Versuchen Sie mit Hilfe der beschriebenen Übungen den Teufelskreis des Grübelns zu durchbrechen.

- Modul Grübeln & Katastrophisieren - Übertragung auf den Alltag

Lernziele:

- Grübeln hilft uns nicht dabei, Probleme zu lösen, sondern die Suche führt ins Leere.
- Versuchen Sie mit Hilfe der beschriebenen Übungen den Teufelskreis des Grübelns zu durchbrechen.
- Achten Sie darauf, ob Sie ab und an „Katastrophisieren“. Versuchen Sie realistische Beweise für und gegen Ihre Annahmen zu sammeln.

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 of the picture / Kurzeschreibung des Bilds
bee wolf ray	flickr	Hamster ball	cc	Hamster ball / Hamster im Laufrad
david.nikonvscano	flickr	Hotel Spiral Staircase		Staircase/Wendeltreppe
HarshLight	flickr	The Thinker	cc	Tinking Statue / nachdenkende Statue
woodleywonderworks	flickr	proof	cc	Snowglobe with abstract lines / Schneekugeln mit wirbelnden Linien
Kt Ann	flickr	Stop Sign	cc	Stop Sign / Stop-Schild
aizaZ12	flickr	Hamster come out from the forced field	cc	Hamster coming out of his ball / aus seinem Ball kommender Hamster
jakeandlindsay	flickr	calculator	cc	Calculator / Taschenrechner
Fimb	flickr	Fortune teller	cc	crystal ball & cards / Kristallkugel & Karten
au_tiger01	flickr	Hurricane Gustav. Mississippi	cc	Flooded car next to palm tree / überfutetes Auto neben Palme
Ani Carrington	flickr	Hurricane Rick / October 20, 2009	cc	Beach while thunderstorm / Strand während Unwetter
Edward Vielmetti	flickr	santa-barbara-fire	cc	Forest fire / Waldbrand

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 of the picture / Kurzeschreibung des Bilds
Edward Vielmetti	flickr	santa-barbara-fire	cc	Forest fire / Waldbrand
shazwan	flickr	beach	cc	Beach / Strand
Wickboldt	flickr	scotland	cc	Green hill / Grüner Hügel
fmc.nikon.d40	flickr	Flower	cc	Flower / Blume
<i>Leshaines123</i>	flickr	<i>Lake Vyrnwy Welshpool Wales ~Dailyshoot2011 High Contrast</i>	cc	Canoes while sunset / Kanus bei Sonnenuntergang