

Nachbereitung zur Trainingseinheit

Zuschreibungsstil



Einleitung

Zuschreibung = eigene Erklärungen für das Zustandekommen von Situationen (z.B. Schuldzuweisungen)

Als Ursachen kann man grundsätzlich immer drei verschiedene Gründe heranziehen:

1. Sich selbst
2. Andere
3. Umstände/Situation

Beispiel: Man ist durch die Führerscheinprüfung gefallen.

Mögliche Gründe...

...man selbst	Ich war sehr nervös und hatte nicht genug Fahrpraxis.
...der andere	Der Prüfer war sehr streng.
...eine Situation oder Zufall	Ich habe eine schwierige Strecke erwischt und es war auch noch viel Verkehr.

Was soll das Ganze?

Bisherige Studien zeigen, dass viele, wenn auch nicht alle Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung dazu neigen, ...

- Situationen auf einzelne Ursachen zu reduzieren
- Gründe für das Zustandekommen von Ereignissen zumeist nur bei sich selbst zu suchen
- Umständen / Zufall kaum Bedeutung beizumessen

Nachteil: Die Bewertung von Situationen ist bei einem solchen Zuschreibungsmuster häufig zu einseitig und unrealistisch.



Lernziele

- Wir sollten im Alltag bemüht sein, Situationen realistisch zu bewerten.
- Oft übersieht man, dass ein und dasselbe Ereignis ganz unterschiedliche Ursachen haben kann (v. a. wenn man starke Gefühle hat und bspw. wütend oder traurig ist). Darüber hinaus sind oft mehrere Faktoren gleichzeitig beteiligt.
- Durchdenken Sie mehrere Möglichkeiten, die am Zustandekommen einer Situation beteiligt sein könnten (v.a. Ich / Andere / Umstände)!



Übung

Überlegen Sie sich bitte ein negatives Ereignis in der letzten Woche (welches einherging mit Stress, Trauer, Enttäuschung...)

Was ist passiert? (z.B. „Eine Freundin kam nicht zur Verabredung.“)

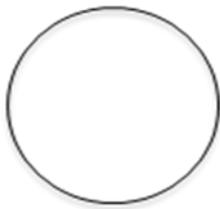
Worauf haben Sie dieses Ereignis hauptsächlich zurückgeführt? (z.B. „Sie findet mich langweilig.“)

Welche Konsequenzen hatte Ihre Erklärung? (z.B. „Ich bin traurig und fühle mich ungeliebt.“)

Wie könnte man das Ereignis anders bewerten? Schreiben Sie eine Interpretation auf, die mehrere Ursachen (eigene Person, Andere und Situation/Umwstände) einschließt. Beginnen Sie mit den Umständen! (z.B. „Ihr ist etwas dazwischen gekommen und ich bin zudem auch schon ab und an zu spät gekommen.“).

Wie hoch schätzen Sie den Anteil der verschiedenen Ursachen nun ein? Teilen Sie die „Tortenstücke“ entsprechend auf.

Situation / Umstände



Andere

Ich

Nachbereitung zur Trainingseinheit Grübeln & Katastrophisieren



Einleitung

Grübeln = Form des Nachdenkens, bei der jedoch die Gedanken stets um dasselbe Problem kreisen, ohne dass man zu einer Lösung gelangt (= Suche ins Leere).

Das krampfhaftes Suchen nach der optimalen Lösung verhindert die eigentliche Lösung. Denn wir befassen uns nicht damit, was wir konkret tun können, um das Problem zu lösen.

Katastrophisieren = Neigung, kontinuierlich darüber nachzudenken, wie schrecklich und gefährlich eine Situation ist, sowie das Fokussieren auf etwaige negative Geschehnisse in der Zukunft („den Teufel an die Wand malen“). Die Wahrscheinlichkeit des Eintreffens wird dabei deutlich überschätzt.



Lernziele

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



Übungen gegen Grübeln

Übung 1: Stopp-Signale setzen

Eine Methode, das Grübeln zu unterbrechen, besteht darin, sich selbst laut oder leise »Stopp« zu sagen, wenn Grübelgedanken auftreten. Unterstützen Sie dies mit inneren Bildern (z. B. ein Stoppschild vorstellen) oder ballen Sie Ihre Hand zu einer Faust.

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

Übung 2:

Zählen Sie in 7er Schritten rückwärts. Beginnen Sie dabei mit 1084!

Übung 3: Bewegungsübung

Alternativ können auch Sport und Bewegungsübungen wirksam sein:
Spannen und entspannen Sie nacheinander verschiedene Muskelgruppen.

Oder machen Sie eine Körperübung:

Körperübung:

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

Können Sie dabei noch weitergrübeln?

Übung 4: Die Terminvereinbarung!

Statt dem Grübeln direkt nachzugehen, schreiben Sie Ihre Gedanken auf und nehmen Sie sich vor, zu einem konkreten späteren Zeitpunkt (z. B. um 20 Uhr) eine Viertelstunde dafür zu verwenden.



Übung gegen Katastrophisieren

Katastrophisieren [bitte finden Sie eigene Beispiele]		
Beispiel	Katastrophisieren	Andere Bewertungen <i>Was spricht dafür & dagegen?</i>
Mein Chef hat mich nicht begrüßt.	Ich werde bestimmt zum Gespräch gebeten. Er wird mir mitteilen, dass er unzufrieden ist mit meiner Arbeit. Letztendlich wird er mich entlassen. Ich werde nie mehr einen Job finden...	Hat er mich überhaupt gesehen, hat er vielleicht nur einen schlechten Tag? Ich weiß, was ich in der letzten Zeit Alles geleistet habe, es gibt keinen Grund, unzufrieden mit mir zu sein. ...

Nachbereitung zur Trainingseinheit

Einführung I



Einleitung

Wir neigen manchmal dazu, „Körpersprache“ über zu bewerten oder vorschnell zu erraten, was jemand gerade denkt oder beabsichtigt.

Gestik und Mimik können selbstverständlich einen wichtigen Hinweis zur Beurteilung einer Situation oder einer anderen Person liefern. Man sollte jedoch versuchen, möglichst viele weitere Informationen heranzuziehen (z.B. um zwischenmenschliche Konflikte zu vermeiden).

Was hilft bei der Einschätzung von anderen Personen?

Beispiel: Eine Person verschränkt die Arme. Weshalb?

- **Vorwissen über die Person:** Ist die Person allgemein eher ängstlich/arrogant?
- **Umgebung/Situation:** Wenn jemand im Winter die Arme verschränkt, ist ihm/ihr wahrscheinlich kalt.
- **Selbstbeobachtung:** Wann verschränke ich selbst die Arme? (Vorsicht!: Nicht immer kann man von sich auf andere schließen!)
- **Mimik:** Blickt die Person grimmig, freundlich etc.?

Einfluss der eigenen Stimmung auf die Wahrnehmung

Die eigene Stimmungslage beeinflusst, wie wir z.B. Gesichtsausdrücke interpretieren! Bei schlechter Stimmung wird häufig angenommen, dass andere Menschen negative Gedanken gegenüber der eigenen Person haben.

Beispiele:

- Das verständnisvolle Lächeln des Arztes wird als Auslachen erlebt.
- Der konzentriert-nachdenkliche Blick des Therapeuten wird als feindselig gedeutet.

Was soll das Ganze?

Menschen mit Borderline weisen überwiegend keine Beeinträchtigungen beim Erkennen von Emotionen auf, jedoch ...

- ... schreiben sie vielfach auch neutralen Gesichtsausdrücken verstärkt negative Gefühle, wie z.B. Wut oder Ekel, zu und...
- ... sind sich bei der Einschätzung des Gefühlausdrucks manchmal übermäßig sicher.

Konsequenzen: Man empfindet verstärkt Ablehnung & verhält sich dementsprechend (z.B. Rückzug oder ärgerliches Verhalten). Dies wiederum kann Ablehnung durch andere und Probleme hervorrufen.

Fallbeispiel:

Ereignis: Nadine fühlt sich im Supermarkt an der Wursttheke angestarrt und denkt, dass die Leute sie dick finden.

Aber!: Nadine rechnet ständig mit der Ablehnung ihrer Mitmenschen und ist in der Öffentlichkeit sehr unsicher. Sie glaubt, dass die Leute sie abwerten, weil sie sich „mal wieder“ etwas an der Wursttheke zum Essen kauft. Durch ihr eigenes irritiertes Verhalten und ihre unsicheren Blicke zieht sie die Aufmerksamkeit aber gerade auf sich, was sie wiederum falsch deutet.



Lernziele

- Gesichtsausdruck oder Gestik eines Menschen stellen wichtige Anhaltspunkte für dessen Gefühle dar. Man kann sich aber auch leicht täuschen!
- Unsere Gefühlslage beeinflusst unsere Wahrnehmung, v.a. bei Stress neigen wir dazu, die Umgebung durch die Brille unserer Gefühle wahrzunehmen (z.B. Feindseligkeit bei Angst; Gefühle des Geliebtwerdens bei Euphorie).



Übung 1

Situationen/Körpersprache, die ich evtl. falsch gedeutet habe:

Beispiel: In der Klinik hat ein Mitpatient mich komisch angeschaut, letztendlich hat sich heraus gestellt, dass er tierische Zahnschmerzen hatte und das überhaupt nichts mit mir zu tun hatte.

--

--

Übung 2

Einfluss von äußeren Faktoren auf das eigene Wohlbefinden und das Denken

Bitte überlegen Sie sich, welchen Einfluss die verschiedenen Faktoren (z.B. Kaffee) kurz- und langfristig auf Ihr Denken und Ihr Befinden haben. Welchen Einfluss haben diese Faktoren bei der Wahrnehmung anderer Menschen?

Faktoren	Einfluss? Werde ich z.B. aggressiv, traurig, nervös, fröhlich? Andere mögliche Reaktionen...? <i>z.B.: „Durch Kaffee habe ich das Gefühl, konzentrierter zu sein und anderen besser zuhören zu können. Andererseits, wenn ich besonders morgens auf leeren Magen Kaffee trinke, werde ich oft nervös und gereizt und bin für andere unausstehlich...!“</i>
Stress	
Alkohol	
Drogen	
Wetter/Licht	
Schlafentzug	

Nachbereitung zur Trainingseinheit

Positives entdecken



Einleitung

Viele (*aber nicht alle!*) Menschen mit einer Borderline-Störung neigen dazu, ihre Aufmerksamkeit vermehrt auf negative Informationen in der Umwelt zu richten. Dies kann Stimmung & Wohlbefinden negativ beeinflussen.

Annahme positiver Rückmeldung:

- *Freude über das Lob ausdrücken*
 - auch wenn Sie Ihr Äußeres gar nicht lobenswert finden - jemand anderem scheint es zu gefallen!
- *keine Abwertungen des Lobes („stimmt doch gar nicht!“)*
 - Reagieren Sie nicht direkt mit einer abfälligen Bemerkung über sich selbst oder einem Gegenlob, um die Aufmerksamkeit von sich wegzulenken, sondern „halten Sie das Lob aus“!
- *Stimmigkeit*
 - d.h. passen Ihre Worte zu Tonfall, Mimik und Gestik?



Umgang mit negativer Rückmeldung:

- Kritik differenziert betrachten und positiv damit umgehen, was kann man noch lernen? Stimmen vielleicht Teilaspekte, die ich schon an mir kenne und an denen ich arbeiten kann?
- Keine übertriebene Verallgemeinerung („Ein konkretes Verhalten von mir ist gemeint – nicht meine ganze Person!“)

Positives entdecken!

- Versuchen Sie in Situationen, in denen Sie sich unwohl fühlen oder negative Gedanken in Ihrem Kopf umhergehen, positivere Gedanken zu finden. Erinnern Sie sich ggf. an frühere Ereignisse, die besser liefen.
Beispiel: „Das eine Mal hat es nicht geklappt, was soll's? Ich habe schon ganz andere Probleme gelöst, z.B.“
- Finden Sie etwas Positives (& einen Sinn) an der Situation!
Beispiel: „Ich frage einen Freund um Hilfe, lerne etwas Neues dazu und beim nächsten Mal kann ich es alleine (die eigenen Fähigkeiten wachsen).“

Lernziele

- Auch wenn es schwer fällt: Versuchen Sie Lob anzunehmen & loben Sie auch mal sich selbst!
- Üben Sie im Alltag bewusst Ihre Aufmerksamkeit auf positive Aspekte zu richten. Und: *Was können Sie aus einer schwierigen Situation mitnehmen für die Zukunft?*
- Bleiben Sie dabei realistisch! Es geht nicht darum, Dinge schön zu reden! Aber!: Es ist nicht immer alles ausschließlich schlecht, auch wenn es vielleicht zunächst so erscheint!



Übung 1

Vergegenwärtigen von Stärken

1. Überlegen Sie sich eigene Stärken:

Was gelingt mir gut? Für was habe ich schon häufiger Komplimente bekommen? (z.B. „Ich bin handwerklich begabt“...)

2. Stellen Sie sich eine konkrete Situation vor:

Wann und wo? Was habe ich da konkret gemacht oder wer hat mir das rückgemeldet? (z.B. „Ich habe letzte Woche einer Freundin beim Renovieren geholfen, da war ich ihr eine große Hilfe“...)

3. Aufschreiben!

Schreiben Sie regelmäßig auf, wenn etwas gut gelaufen ist oder Sie für eine Sache Komplimente bekommen haben (z.B. in einem kleinen Buch). Lesen Sie dies regelmäßig und erweitern Sie die Liste laufend. Wenn Sie sich schlecht (z.B. wertlos oder als Versager) fühlen, können Sie dann darauf zurückgreifen.

Übung 2

Versuchen Sie bei schwierigen Situationen einen Sinn oder einen positiven Anteil zu entdecken! Wenn Sie Schwierigkeiten dabei haben, fragen Sie andere (Freunde, Bekannte, Therapeuten) um Unterstützung.

Situation:

Positiver Anteil:

Nachbereitung zur Trainingseinheit Einfühlung II

Informationsquellen zur Einschätzung einer Person:

1. Sprache: ist unser wichtigstes Kommunikationsmittel. Tonfall (z.B. Ironie) und Wortwahl können viel über einen Menschen verraten.

Aber!: Das Gesagte entspricht oft nicht dem „wahren“ Denken. Oft werden Dinge in der Schnelle anders gesagt als eigentlich gemeint. Manche Menschen betonen nur wenig beim Sprechen – sie können aber trotzdem emotional sein (z.B. bei der Krankheit Parkinson).

2. Gestik/Körpersprache:

- Gesten und Haltung können Worte unterstreichen, z.B. Faust ballen beim Drohen, Hand heben bei der Begrüßung.
- indirekte Zeichen sind oft aussagekräftig: Wildes Gestikulieren *kann* auf Nervosität schließen lassen (aber: kulturelle Unterschiede beachten!), krumme Haltung auf geringes Selbstvertrauen.

Aber!: Körpersprache kann trügen!

Beispiele:

- Man kann sich eine sichere „Fassade“ antrainieren
- Haltungsschäden können eine eigentlich selbstbewusste Person unsicher wirken lassen.

3. Schriftliche Äußerungen: Häufig wird über schriftliche Äußerungen mehr nachgedacht als über das gesprochene Wort!

Aber!:

- Manchmal muss man „zwischen den Zeilen“ lesen, wobei Irrtümer vorkommen können!
- Eine Studie zeigt, dass E-Mail-Schreiber und Empfänger sich zwar sehr sicher sind, den „Tonfall“ einer E-Mail richtig zu verstehen. In Wirklichkeit liegt die Übereinstimmung aber nur bei 56% - kaum besser als der Zufall!

4. Vorwissen/ Kulturzugehörigkeit: Die Kenntnis einer Kultur oder ethnischen Gruppe erleichtert es, deren Angehörige zu verstehen. Jede Kultur hat ihre eigenen Werte und Moralvorstellungen.

Aber!: Oft weichen Menschen von Klischee-Vorstellungen oder auch vom Gruppendurchschnitt ab!



Lernziele:

- Nutzen Sie möglichst alle Informationsquellen zur Einschätzung anderer Menschen.
- Versuchen Sie andere Sichtweisen zu bedenken.
- Überlegen Sie, was Sie an der Stelle der anderen Person empfinden würden!



Übung

Perspektivwechsel

Bitte eigenes Beispiel einfügen

Was haben Sie in der entsprechenden Situation gedacht/geföhlt?	
Was könnte der/die Andere gedacht / geföhlt haben?	
Was könnte Ihnen helfen, sich in die andere Person hinein zu versetzen?	

Nachbereitung zur Trainingseinheit Selbstwert



Einleitung

Selbstwert = Wert, den eine Person sich selbst beimisst, d.h. eine rein subjektive Bewertung der eigenen Person. Das muss überhaupt nichts damit zu tun haben, wie andere Menschen einen erleben

Was soll das Ganze?

Viele [*aber nicht alle!*] Menschen mit Borderline haben ein geringes Selbstwertgefühl.

Fallbeispiel

Ereignis: Tinas Freunde melden sich viel seltener als früher bei ihr.

Tinas Überzeugung: „Meine Freunde mögen mich nicht mehr. Ich bin kein wertvoller Mensch.“

Aber!: Tinas Freunde mögen sie gerne, aber haben vielleicht selbst gerade viel zu tun. Da mittlerweile alle berufstätig sind oder Familien haben, bleibt leider deutlich weniger Zeit als früher. Durch ihre Überzeugung leidet der Selbstwert.

Was kennzeichnet Menschen mit einem hohen Selbstwert?

- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- Akzeptieren von Fehlern oder Misserfolg (ohne sich selbst als Person abzuwerten)
- Bereitschaft dazuzulernen (auch aus Fehlern)
- Positive Einstellung gegenüber sich selbst

Selbstwertquellen:

- Selbstwert ist keine feste Größe, sondern kann in verschiedenen Lebensbereichen (z.B. Beziehungen, Hobbies, Beruf) unterschiedlich hoch sein.
- Mitentscheidend ist die Frage, ob wir allein unsere Mängel (*leere Fächer im Regal*) betrachten oder auch unsere Fähigkeiten und Stärken (*volle Fächer*).

Der innere Kritiker:

= Andauernde Selbstkritik

→ *Man selbst ist oft sein schlimmster Feind!*

- Selbstkritik entspricht dabei häufig dem „Alles-oder-Nichts-Denken“: Der innere Kritiker ist sehr streng & kennt keine Graustufen!
- Typische Sätze: „Du siehst heute wieder absolut schrecklich aus!“, „Weil du etwas zu spät deine Tochter bei der Schule abgeholt hast, bist du eine schlechte Mutter.“ etc.

Wie kann ich damit umgehen?

- Achten Sie zunächst bewusst auf die Sätze des „Inneren Kritikers“.
- Hinterfragen Sie seine Aussagen. Entspricht dies wirklich den Tatsachen (Wird meine Zukunft aufgrund einer Prüfung für immer ruiniert sein)? Fragen Sie vertraute Personen, ob diese das auch so sehen.
- Wenn Ihnen negative Gedanken in den Sinn kommen, halten Sie bewusst inne und fordern Sie den Inneren Kritiker auf: „Halt die Klappe“ (oder „Hau ab.“, „Ist mir doch egal was du sagst“, etc.) und schicken Sie ihn weg. Ein bewusstes Innehalten ermöglicht es, dass die „guten“ Gedanken schließlich wieder überhand nehmen können.

Achtung!: Versuchen Sie nicht, wiederkehrende negative Gedanken (z.B. Selbstvorwürfe wie "Du Null", "Versager") zu unterdrücken, das verstärkt diese nur.

→ Fragen Sie sich, ob die Gedanken wirklich gerechtfertigt sind oder lenken Sie sich durch angenehme Tätigkeiten ab.



Lernziele:

- Der Selbstwert setzt sich aus ganz vielen verschiedenen Lebensbereichen zusammen. Schauen Sie daher nicht immer nur in die „leeren Fächer“!
- Achten Sie auf die Sätze des Inneren Kritikers & hinterfragen Sie seine Aussagen!
- Gedankenunterdrückung hilft nicht bei negativen Gedanken, sondern verstärkt diese sogar noch.



Übung

Perspektivwechsel

Es kann auch hilfreich sein, sich selbst einmal aus der Perspektive einer anderen Person zu betrachten, was würde eine andere Person Positives an Ihnen entdecken

(siehe auch Übung zum Perspektivwechsel Trainingseinheit Einfühlung II)!

Welche Stärken und positiven Eigenschaften fallen anderen vielleicht auf?

Nachbereitung zur Trainingseinheit Schlussfolgern



Einleitung

Wir fällen häufig Urteile oder treffen Entscheidungen, ohne dass wir alle Informationen berücksichtigen (können).

- **Gründe/Vorteile:** Zeitersparnis, man wirkt auf andere evtl. entschlossen und kompetent (Spruch: „Besser eine falsche Entscheidung als keine Entscheidung.“)
- **Nachteile:** Risiko, schwerwiegende falsche Entscheidungen zu begehen...

Es sollte ein Mittelweg angestrebt werden zwischen einer sehr hastigen Entscheidung (Risiko: falsche oder schlechte Entscheidung) und einem übergenaugen Vorgehen (Nachteil: großer Zeitverlust). Wichtig ist dabei, die jeweiligen Konsequenzen abzuwägen.

Was soll das Ganze?

- Bei vielen *[aber nicht allen!]* Menschen mit Borderline besteht die Tendenz, schnell zu schlussfolgern und in der Folge auch impulsiv zu handeln.
- Dies kann zu Fehlentscheidungen oder zu unüberlegten Handlungen führen, die man im Nachhinein vielleicht bereut.
- Vor allem bei Ereignissen, die folgenschwere Konsequenzen nach sich ziehen könnten, ist es daher wichtig, möglichst viele Informationen zu berücksichtigen & sich auch mit anderen auszutauschen.

Fallbeispiel:

Ereignis: Petra bekommt einen Anruf von der Klassenlehrerin ihres Sohnes und wird zu einem Gespräch gebeten.

Petras unmittelbare Überzeugung: Mein Sohn hat Probleme in der Schule, er hat bestimmt Mist gebaut. Ich habe in der Erziehung versagt und bin keine gute Mutter!

Aber!: Es ist überhaupt nicht klar, worüber die Lehrerin mit Petra sprechen möchte. Vielleicht geht es um die Mithilfe bei einem Schulfest.

Lernziele



- Wenn Beurteilungen wichtig und folgenschwer sind, sollten wir nicht vorschnell handeln sondern weitere Informationen suchen (auf „Nummer sicher“ gehen).
- Tauschen Sie sich mit Anderen aus, v.a. bei folgenschweren Entscheidungen.
- Bei Dingen, die weniger bedeutsam sind, sollte man sich dagegen ruhig schnell entscheiden (z.B. Joghurtmarke, Kuchensorte im Café, Lottozahlen).
- Irren ist menschlich: Bedenken Sie stets die Möglichkeit, dass Sie falsch liegen könnten.



Übung

Überstürzte Entscheidungen/Handlungen/ Einschätzungen, die ich getroffen (... und vielleicht bereut) habe. Was sind alternative Einschätzungen und Handlungsmöglichkeiten?

Beispiel: Der Partner hat noch nicht angerufen.

Schnelle Einschätzung: Er/sie liebt mich nicht mehr und wird mich verlassen.

Handlung: Wütend anrufen, Vorwürfe machen

Andere Erklärungen: Er/sie ist gerade im Stress; er/sie hätte gerne angerufen, das Handy lag aber bei einem Freund.



Nachbereitung zur Trainingseinheit Stimmung

Einleitung

Eine depressive Stimmung kann sich in vielen verschiedenen Symptomen äußern, z.B. Traurigkeit, Angst vor Ablehnung, Ängsten, Schlafstörungen, Rückzug...

Depressive Denkstrukturen können durch konsequentes Training verändert werden! – z.B. durch die sogenannte kognitive Verhaltenstherapie, welche auch eine gedankliche Umstrukturierung beinhaltet.

Dies setzt jedoch voraus, dass man entsprechende Übungen regelmäßig und über einen längeren Zeitraum durchführt.

Was soll das Ganze?

Viele Menschen mit psychischen Erkrankungen weisen ungünstige Denkmuster auf, welche die Entstehung einer Depression begünstigen können. Depression ist bei Borderline eine sehr häufig auftretende zusätzliche Belastung!

Ungünstige depressive Denkmuster:

1. Übertriebene Verallgemeinerung:

Ereignis: Man hat ein Fremdwort falsch benutzt, man versteht einen Artikel nicht.

Übertriebene Verallgemeinerung: „Ich bin dumm.“

Angemessenere Bewertung: „Andere verstehen auch nicht immer alles. Interessiert mich das Thema überhaupt?“

Denn!: Jeder macht mal Fehler. Wenn Sie sich mal verhaspeln, heißt das noch nicht, dass Sie sich überhaupt nicht ausdrücken können. Jeder Mensch ist komplex und wir haben alle unsere Stärken und Schwächen.

2. Eingeengte Wahrnehmung

Ereignis: Ein Freund kommt nicht zu Ihrer Geburtstagsfeier.

Eingeengte Wahrnehmung: „Ich bin total unbeliebt.“

Alternative Bewertung: „Die Party ist trotzdem toll, andere Freunde sind gekommen.“

Vorsicht!: Für eine Situation kann es viele Erklärungsmöglichkeiten geben. Behalten Sie auch das Positive im Blick und suchen Sie nicht nach dem „Haar in der Suppe“.

3. Negative Gedanken lesen

Glauben Sie nicht, dass das eigene (negative) Selbstbild automatisch auch von anderen geteilt wird. Wenn ich mich für wertlos, hässlich etc. halte, müssen andere das noch lange nicht genauso sehen.

Außerdem!: „Gedankenlesen“ hat keinen Nutzen, wir können nie absolut sicher wissen, was andere (über uns) denken!

4. Vergleiche mit Anderen

Wir vergleichen uns ständig mit anderen. Es kommt jedoch sehr darauf an, *worin oder mit wem* wir uns vergleichen! Wenn man in den Vergleichen *immer* schlecht abschneidet, weil das Ideal gar nicht zu erreichen oder der Vergleich unfair ist, dann leidet der Selbstwert.

Außerdem: Beziehen Sie auch bei scheinbar „perfekten Biographien“ *alle* Lebensbereiche für die Beurteilung mit ein! Hinterfragen Sie vermeintliche Vorbilder (siehe Übung 2).

5. Perfektion:

- Wir stellen häufig extreme Erwartungen an uns selbst, während wir bei anderen Menschen weitaus großzügiger sind!
- Versuchen Sie, überzogene Anforderungen zu reduzieren und Ihre Erwartungen an sich selbst fairer zu gestalten.
- Dabei kann es hilfreich sein, sich selbst aus der Perspektive einer anderen Person zu betrachten: *Würden Sie mit einer anderen Person wirklich genauso „streng ins Gericht gehen“?*

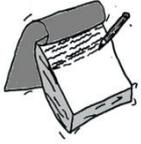


Lernziele:

- Jeder macht mal Fehler! → Schließen Sie nicht von einem Makel auf alles!
- 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 nicht genauso empfinden.
- Vergleichen Sie sich nicht zu stark mit anderen Menschen (auch „Glückspilze“ haben immer irgendwo ihre Schwächen)! Denn: Keiner ist perfekt!

Tipps um Niedergeschlagenheit zu vermindern (hilft nur bei konsequenter Anwendung):

- Schreiben Sie jeden Abend stichwortartig ein paar Dinge auf (ca. 5), die gut gelaufen sind. Gehen Sie diese ein wenig im Geiste durch.
- Sagen Sie sich täglich vor dem Spiegel: „Ich mag mich“ oder auch „Ich mag Dich“! [Anmerkung: Man kommt sich evtl. erst ein bisschen doof dabei vor...]
- Nehmen Sie Komplimente an und schreiben Sie diese möglichst kurz auf, damit Sie darauf in schlechten Zeiten zurückgreifen können (Reserve)!
- Erinnern Sie sich an Situationen, in denen es Ihnen richtig gut ging, möglichst mit allen Sinnen (Sehen, Fühlen, Riechen...), nehmen Sie Fotoalben zur Hilfe.
- Machen Sie Dinge, die Ihnen gut tun und Spaß bringen – möglichst gemeinsam mit anderen (z.B. Kino, ins Cafe gehen).
- Körperliche Betätigung (mind. 20 Minuten) – keine Quälerei – z.B. strammer Spaziergang oder Joggen.
- Hören Sie Ihre Lieblingslieder.



Übung 1:

Im Folgenden werden Sie für die Nachbereitung der letzten Sitzung gebeten, einige Übungen zu machen. Dies ist nur ein erster Anstoß und sollte konsequent fortgesetzt werden...

Übertriebene Verallgemeinerung [bitte finden Sie eigene Beispiele]		
Ereignis	Depressive Bewertung	Hilfreichere Bewertung
Ich habe den Zahnarzttermin vergessen.	Ich bin total unzuverlässig.	Die Woche war allgemein sehr stressig. Das passiert anderen auch mal, ich werde einen neuen Termin vereinbaren.



Übung 2: Vorbilder Hinterfragen!

Denken Sie sich eine Person aus (die Sie bewundern). Hinterfragen Sie kritisch den „Schein“!

z.B. *Was tut diese Person wohl alles für ihr Aussehen? Um was würde diese Person Sie vielleicht beneiden?*
