

# 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](http://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. grübeln).

# Ein Ereignis – viele mögliche Gefühle...

## Was führt zu den unterschiedlichen Reaktionen?

Nach intensivem Suchen und vielen Wohnungsbesichtigungen bekommt man wieder eine Absage.

**Was sind mögliche Gedanken, die sich als Reaktion einstellen?**

# Ein Ereignis – viele mögliche Gefühle...

## Was führt zu den unterschiedlichen Reaktionen?

Nach intensivem Suchen und vielen Wohnungsbesichtigungen bekommt man wieder eine Absage.

### Mögliche Gedanken

Bewertung /  
Gedanken?

Bewertung /  
Gedanken?

Bewertung /  
Gedanken?



# Ein Ereignis – viele mögliche Gefühle...

## Was führt zu den unterschiedlichen Reaktionen?

Nach intensivem Suchen und vielen Wohnungsbesichtigungen bekommt man wieder eine Absage.

### Mögliche Gedanken

„Verdammt noch mal! So können die nicht mit mir umgehen!“

„Ich muss Geduld haben, irgendwann klappt es schon.“

„Was ist denn so falsch an mir, dass ich keine Wohnung finde? Bin ich nicht gut genug?“

# Ein Ereignis – viele mögliche Gefühle...

## Was führt zu den unterschiedlichen Reaktionen?

Nach intensivem Suchen und vielen Wohnungsbesichtigungen bekommt man wieder eine Absage.

### Mögliche Gedanken

„Verdammt noch mal! So können die nicht mit mir umgehen!“

„Ich muss Geduld haben, irgendwann klappt es schon.“

„Was ist denn so falsch an mir, dass ich keine Wohnung finde? Bin ich nicht gut genug?“

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

# Ein Ereignis – viele mögliche Gefühle...

## Was führt zu den unterschiedlichen Reaktionen?

Nach intensivem Suchen und vielen Wohnungsbesichtigungen bekommt man wieder eine Absage.

### Mögliche Gedanken

„Verdammt noch mal! So können die nicht mit mir umgehen!“



Wütend

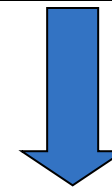
„Ich muss Geduld haben, irgendwann klappt es schon.“



### Mögliche Gefühle

Gelassen

„Was ist denn so falsch an mir, dass ich keine Wohnung finde? Bin ich nicht gut genug?“



Traurig

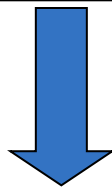
# Ein Ereignis – viele mögliche Gefühle...

## Was führt zu den unterschiedlichen Reaktionen?

Nach intensivem Suchen und vielen Wohnungsbesichtigungen bekommt man wieder eine Absage.

### Mögliche Gedanken

„Verdammt noch mal! So können die nicht mit mir umgehen!“



Wütend

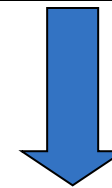
„Ich muss Geduld haben, irgendwann klappt es schon.“



### Mögliche Gefühle

Gelassen

„Was ist denn so falsch an mir, dass ich keine Wohnung finde? Bin ich nicht gut genug?“



Traurig

**Welche möglichen Verhaltensreaktionen können sich jeweils ergeben?**

# Ein Ereignis – viele mögliche Gefühle... Was führt zu den unterschiedlichen Reaktionen?

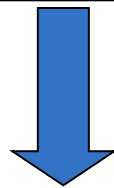
Nach intensivem Suchen und vielen Wohnungsbesichtigungen bekommt man wieder eine Absage.

## Mögliche Gedanken

„Verdammt noch mal! So können die nicht mit mir umgehen!“

„Ich muss Geduld haben, irgendwann klappt es schon.“

„Was ist denn so falsch an mir, dass ich keine Wohnung finde? Bin ich nicht gut genug?“



## Mögliche Gefühle

Wütend

Gelassen

Traurig

**Den Makler am  
Telefon  
beschimpfen**

**Ruhig bleiben,  
motiviert  
weilersuchen**

**Grübeln,  
Selbstzweifel  
haben, aufgeben**

**Willkommen zur**

**Trainingseinheit:  
Einführung I**

**Wer von diesen 4 Herren ist ein Schauspieler, Sportler, Psychologe oder Serienmörder? Wie sicher sind Sie sich?**



**Wer von diesen 4 Herren ist ein Schauspieler, Sportler, Psychologe oder Serienmörder? Wie sicher sind Sie sich?**

**Auflösung folgt später ...**





*Wie fühle ich mich in jemand anderes hinein... ???*

**???**

# Wie fühle ich mich in jemand anderes hinein... ???

**Beispiel:** Eine Person fasst sich an die Schläfe. *Weshalb?*



# Wie fühle ich mich in jemand anderes hinein... ???

**Beispiel:** Eine Person fasst sich an die Schläfe. *Weshalb?*  
*Desinteresse, Konzentration, Müdigkeit, Kopfschmerz?*



# Wie fühle ich mich in jemand anderes hinein... ???

**Beispiel:** Eine Person fasst sich an die Schläfe. *Weshalb?*  
*Desinteresse, Konzentration, Müdigkeit, Kopfschmerz?*

**Was hilft bei der Beantwortung?**



# Wie fühle ich mich in jemand anderes hinein... ???

**Beispiel:** Eine Person fasst sich an die Schläfe. *Weshalb?*  
*Desinteresse, Konzentration, Müdigkeit, Kopfschmerz?*

## **Was hilft bei der Beantwortung?**

- Vorwissen über Person → Leidet die Person unter Migräne?

# Wie fühle ich mich in jemand anderes hinein... ???

**Beispiel:** Eine Person fasst sich an die Schläfe. *Weshalb?*  
*Desinteresse, Konzentration, Müdigkeit, Kopfschmerz?*

## **Was hilft bei der Beantwortung?**

- **Vorwissen über Person** → Leidet die Person unter Migräne?
- **Umgebung/Situation** → Hat die Person gerade die „Nacht zum Tag“ gemacht? (daher die Müdigkeit)

# Wie fühle ich mich in jemand anderes hinein... ???

**Beispiel:** Eine Person fasst sich an die Schläfe. *Weshalb?*  
*Desinteresse, Konzentration, Müdigkeit, Kopfschmerz?*

## Was hilft bei der Beantwortung?

- Vorwissen über Person → Leidet die Person unter Migräne?
- Umgebung/Situation → Hat die Person gerade die „Nacht zum Tag“ gemacht? (daher die Müdigkeit)
- Selbstbeobachtung → Wann fasse ich mir selbst an die Schläfe?  
(Aber: Vorsicht! Man kann nicht immer von sich auf andere schließen!)

# Wie fühle ich mich in jemand anderes hinein... ???

**Beispiel:** Eine Person fasst sich an die Schläfe. *Weshalb?*  
*Desinteresse, Konzentration, Müdigkeit, Kopfschmerz?*

## Was hilft bei der Beantwortung?

- **Vorwissen über Person** → Leidet die Person unter Migräne?
- **Umgebung/Situation** → Hat die Person gerade die „Nacht zum Tag“ gemacht? (daher die Müdigkeit)
- **Selbstbeobachtung** → Wann fasse ich mir selbst an die Schläfe? (Aber: Vorsicht! Man kann nicht immer von sich auf andere schließen!)
- **Gesichtsausdruck (Mimik)** → Blickt andere Person müde, nachdenklich, leidend etc.?



# Was soll das Ganze?

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

1. ... sie schreiben vielfach auch neutralen Gesichtsausdrücken verstärkt negative Gefühle, wie z.B. Wut oder Ekel, zu und...
2. ... sind sich bei der Einschätzung des Gefühlsausdrucks oft übermäßig sicher.

# Was soll das Ganze?

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

1. ... sie schreiben vielfach auch neutralen Gesichtsausdrücken verstärkt negative Gefühle, wie z.B. Wut oder Ekel, zu und...
2. ... sind sich bei der Einschätzung des Gefühlsausdrucks oft übermäßig sicher.

Welche Konsequenzen könnte das haben?

# Was soll das Ganze?

Menschen mit Borderline weisen zwar überwiegend keine Beeinträchtigungen **beim Erkennen von Emotionen** auf, aber...

1. ... sie schreiben vielfach auch neutralen Gesichtsausdrücken **verstärkt negative Gefühle**, wie z.B. Wut oder Ekel, zu und...
2. ... sind sich bei der Einschätzung des Gefühlsausdrucks oft **übermäßig sicher**.

**Welche Konsequenzen könnte das haben?**

Man empfindet schnell Ablehnung & verhält sich dementsprechend (z.B. Rückzug oder ärgerliches Verhalten).

Dies wiederum kann tatsächliche Ablehnung durch andere und Probleme hervorrufen.

# Einfluss auf das Verhalten

<b>Ereignis</b>	<b>Negative Bewertung</b>	<b>Verhalten</b>	<b>Langfristige Konsequenz</b>
Nadine steht im Supermarkt an der Wursttheke und hat das Gefühl, dass die Leute sie komisch anschauen.	???	???	???

# Einfluss auf das Verhalten

<b>Ereignis</b>	<b>Negative Bewertung</b>	<b>Verhalten</b>	<b>Langfristige Konsequenz</b>
Nadine steht im Supermarkt an der Wursttheke und hat das Gefühl, dass die Leute sie komisch anschauen.	<i>„Warum starren die mich alle so an, die finden mich bestimmt zu dick...“</i>	???	???

# Einfluss auf das Verhalten

<b>Ereignis</b>	<b>Negative Bewertung</b>	<b>Verhalten</b>	<b>Langfristige Konsequenz</b>
<p>Nadine steht im Supermarkt an der Wursttheke und hat das Gefühl, dass die Leute sie komisch anschauen.</p>	<p><i>„Warum starren die mich alle so an, die finden mich bestimmt zu dick...“</i></p>	<p>z.B.: Nadine fühlt sich total unwohl, sie geht weiter und kauft nichts an der Theke ein</p>	<p>???</p>

# Einfluss auf das Verhalten

<b>Ereignis</b>	<b>Negative Bewertung</b>	<b>Verhalten</b>	<b>Langfristige Konsequenz</b>
<p>Nadine steht im Supermarkt an der Wursttheke und hat das Gefühl, dass die Leute sie komisch anschauen.</p>	<p><i>„Warum starren die mich alle so an, die finden mich bestimmt zu dick...“</i></p>	<p>z.B.: Nadine fühlt sich total unwohl, sie geht weiter und kauft nichts an der Theke ein</p>	<p>Nadine rechnet ständig mit der Ablehnung ihrer Mitmenschen; sie ist in der Öffentlichkeit unsicher; durch ihr eigenes irritiertes Verhalten zieht sie evtl. die Aufmerksamkeit der anderen sogar noch eher auf sich</p>

# Einfluss auf das Verhalten

<b>Ereignis</b>	<b>Alternative Bewertung</b>	<b>Alternatives Verhalten</b>	<b>Langfristige Konsequenz</b>
Nadine steht im Supermarkt an der Wursttheke und hat das Gefühl, dass die Leute sie komisch anschauen.	???	???	???



# Einfluss auf das Verhalten

<b>Ereignis</b>	<b>Alternative Bewertung</b>	<b>Alternatives Verhalten</b>	<b>Langfristige Konsequenz</b>
<p>Nadine steht im Supermarkt an der Wursttheke und hat das Gefühl, dass die Leute sie komisch anschauen.</p>	<p><i>„Vielleicht haben die gar nicht mich angeschaut sondern auf die Theke. Außerdem betrachte ich selbst auch manchmal die Leute die an der Kasse anstehen. Wo soll man auch sonst hinschauen.“</i></p>	<p>???</p>	<p>???</p>

# Einfluss auf das Verhalten

<b>Ereignis</b>	<b>Alternative Bewertung</b>	<b>Alternatives Verhalten</b>	<b>Langfristige Konsequenz</b>
<p>Nadine steht im Supermarkt an der Wursttheke und hat das Gefühl, dass die Leute sie komisch anschauen.</p>	<p><i>„Vielleicht haben die gar nicht mich angeschaut sondern auf die Theke. Außerdem betrachte ich selbst auch manchmal die Leute die an der Kasse anstehen. Wo soll man auch sonst hinschauen.“</i></p>	<p>z.B.: Nadine kauft weiter ein und überprüft ihre Beobachtung gedanklich, anstatt direkt negative Schlüsse über sich selbst zu ziehen</p>	<p>???</p>

# Einfluss auf das Verhalten

<b>Ereignis</b>	<b>Alternative Bewertung</b>	<b>Alternatives Verhalten</b>	<b>Langfristige Konsequenz</b>
<p>Nadine steht im Supermarkt an der Wursttheke und hat das Gefühl, dass die Leute sie komisch anschauen.</p>	<p><i>„Vielleicht haben die gar nicht mich angeschaut sondern auf die Theke. Außerdem betrachte ich selbst auch manchmal die Leute die an der Kasse anstehen. Wo soll man auch sonst hinschauen.“</i></p>	<p>z.B.: Nadine kauft weiter ein und überprüft ihre Beobachtung gedanklich, anstatt direkt negative Schlüsse über sich selbst zu ziehen</p>	<p>Nadine kann ihren Alltag deutlich unbeschwerter erledigen</p>

# **Einfluss von negativen Grundgefühlen auf die Wahrnehmung anderer Menschen**

**???**

# Einfluss von negativen Grundgefühlen auf die Wahrnehmung anderer Menschen

Das Grundgefühl von Ablehnung kann zu einer verzerrten Wahrnehmung anderer Menschen führen:

- Das verständnisvolle Lächeln des behandelnden Arztes wird als Auslachen erlebt.
- Ein neutraler Gesichtsausdruck wird als abwertend interpretiert.
- Der konzentriert-nachdenkliche Blick des Therapeuten wird als feindselig gedeutet.

*Konsequenzen für das eigene Verhalten?*

# Was empfinden Sie, wenn Sie das Mädchen auf dem Foto betrachten?



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

# Was empfinden Sie, wenn Sie das Mädchen auf dem Foto betrachten?



## eigene Stimmung ist:



fröhlich



traurig



wütend

## mögliche Bewertung:

???

???

???

# Was empfinden Sie, wenn Sie das Mädchen auf dem Foto betrachten?



## eigene Stimmung ist:



fröhlich



traurig



wütend

## mögliche Bewertung:

*„Oh, der Kleinen geht es schlecht, vielleicht kann ich sie aufheitern.“*

???

???



# Was empfinden Sie, wenn Sie das Mädchen auf dem Foto betrachten?



## eigene Stimmung ist:



fröhlich



traurig



wütend

## mögliche Bewertung:

*„Oh, der Kleinen geht es schlecht, vielleicht kann ich sie aufheitern.“*

*„Sie wirkt verletzt, wahrscheinlich habe ich ihr weh getan...“*

???

# Was empfinden Sie, wenn Sie das Mädchen auf dem Foto betrachten?



## eigene Stimmung ist:



fröhlich



traurig



wütend



## mögliche Bewertung:

*„Oh, der Kleinen geht es schlecht, vielleicht kann ich sie aufheitern.“*

*„Sie wirkt verletzt, wahrscheinlich habe ich ihr weh getan...“*

*„Was guckt die Göre so blöd?!“*

# Welches Gefühl zeigen alle diese drei Frauen?



# Überraschung



„Surprise“ von Leszek.Leszczynski



„Surprised? More or Less“ von Orin Zebest



„Surprised“ von phlubdr

# Fazit

- Die eigene Stimmung beeinflusst, wie wir z.B. Gesichtsausdrücke und Gesten interpretieren!
- Bei schlechter Stimmung wird oft angenommen, dass Andere negative und ablehnende Gedanken gegenüber der eigenen Person haben.  
  
→ *erhöhtes Bedrohungs- oder Feindseligkeitserleben*
- Gefühlssignale werden also nicht durch die rosa-rote sondern durch eine graue Brille interpretiert.







# Perspektivwechsel

## **Stellen Sie sich folgende Situation vor:**

Sie kommen müde von der Arbeit und wollen auf dem Nachhauseweg nur noch schnell etwas einkaufen. Der Supermarkt ist voll. Sie haben alle Artikel in Ihrem Wagen und stellen sich an der Kasse an. Direkt vor Ihnen legt ein alter Herr unsicher und sehr langsam seine Artikel auf das Laufband. Als die Kassiererin den zu zahlenden Betrag nennt, kramt der alte Herr lange in seiner Tasche nach seinem Portemonnaie. Bei der Suche stößt er unabsichtlich eine Flasche Olivenöl vom Laufband, die klirrend auf dem Boden zerspringt.



# Perspektivwechsel

<b>Was könnten Sie in dieser Situation denken/fühlen?</b>	???
<b>Was könnte die Kassierer*in denken/fühlen?</b>	???
<b>Was könnte der alte Herr denken/fühlen?</b>	???
<b>Was könnte Ihnen helfen, sich in den alten Herrn hinein zu versetzen?</b>	???



# Perspektivwechsel

<b>Was könnten Sie in dieser Situation denken/fühlen?</b>	z.B.: Die Situation macht mich wütend, da ich sehr müde und abgehetzt bin und endlich nach Hause möchte. <b>Oder:</b> Ich habe Mitleid und Verständnis für den alten Mann.
<b>Was könnte die Kassierererin denken/fühlen?</b>	???
<b>Was könnte der alte Herr denken/fühlen?</b>	???
<b>Was könnte Ihnen helfen, sich in den alten Herrn hinein zu versetzen?</b>	???





# Perspektivwechsel

<b>Was könnten Sie in dieser Situation denken/fühlen?</b>	z.B.: Die Situation macht mich wütend, da ich sehr müde und abgehetzt bin und endlich nach Hause möchte. <b>Oder:</b> Ich habe Mitleid und Verständnis für den alten Mann.
<b>Was könnte die Kassiererin denken/fühlen?</b>	z.B.: Sie ist genervt, da die Schlange immer länger wird und sie sich nun auch noch um die zerbrochene Flasche kümmern muss. <b>Oder:</b> Sie hat Verständnis, da sie den alten Mann kennt.
<b>Was könnte der alte Herr denken/fühlen?</b>	???
<b>Was könnte Ihnen helfen, sich in den alten Herrn hinein zu versetzen?</b>	???



# Perspektivwechsel

<b>Was könnten Sie in dieser Situation denken/fühlen?</b>	z.B.: Die Situation macht mich wütend, da ich sehr müde und abgehetzt bin und endlich nach Hause möchte. <b>Oder:</b> Ich habe Mitleid und Verständnis für den alten Mann.
<b>Was könnte die Kassierererin denken/fühlen?</b>	z.B.: Sie ist genervt, da die Schlange immer länger wird und sie sich nun auch noch um die zerbrochene Flasche kümmern muss. <b>Oder:</b> Sie hat Verständnis, da sie den alten Mann kennt.
<b>Was könnte der alte Herr denken/fühlen?</b>	z.B.: Er schämt sich und ärgert sich über sich selbst. Es ist ihm peinlich. <b>Oder:</b> Es ist ihm egal.
<b>Was könnte Ihnen helfen, sich in den alten Herrn hinein zu versetzen?</b>	???



# Perspektivwechsel

<b>Was könnten Sie in dieser Situation denken/fühlen?</b>	z.B.: Die Situation macht mich wütend, da ich sehr müde und abgehetzt bin und endlich nach Hause möchte. <b>Oder:</b> Ich habe Mitleid und Verständnis für den alten Mann.
<b>Was könnte die Kassierererin denken/fühlen?</b>	z.B.: Sie ist genervt, da die Schlange immer länger wird und sie sich nun auch noch um die zerbrochene Flasche kümmern muss. <b>Oder:</b> Sie hat Verständnis, da sie den alten Mann kennt.
<b>Was könnte der alte Herr denken/fühlen?</b>	z.B.: Er schämt sich und ärgert sich über sich selbst. Es ist ihm peinlich. <b>Oder:</b> Es ist ihm egal.
<b>Was könnte Ihnen helfen, sich in den alten Herrn hinein zu versetzen?</b>	z.B.: Ich denke an meine Großeltern und führe mir vor Augen, dass sie mit dem Alter auch langsamer und unsicherer geworden sind. <b>Oder:</b> Ich überlege mir, wie ich mich in dieser Situation fühlen würde. Mir ist so etwas Ähnliches vielleicht auch schon einmal passiert und ich erinnere mich daran, wie peinlich mir das damals war.

# Einfluss von äußeren Faktoren auf Befindlichkeit und Denken

<b>Faktoren</b>	<b>Einfluss? Werde ich z.B. aggressiv, traurig, nervös, fröhlich? Andere mögliche Reaktionen...?</b>
<i>Beispiel:</i>	“Alkohol in kleinen Mengen macht mich fröhlich, lockert die Zunge. Wenn ich “einen über den Durst” getrunken habe, habe ich mich aber oft nicht im Griff und falle unangenehm auf.”
Stress	
Alkohol	
Drogen	
Wetter/Licht	
Medikamente	
Schlafentzug	

# Aufgabengruppe (I)

**Nennen Sie bitte einige Gefühle/Empfindungen**

**???**

# Nennen Sie bitte einige Gefühle/Empfindungen

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

# Verschiedene Gefühle/Empfindungen

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

?



?



?



?



?



?





# Verschiedene Gefühle/Empfindungen

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

Trauer



Wut/Ärger



Freude



Ekel



Überraschung



Angst



# Verschiedene Gefühle/Empfindungen

Schwieriger wird es, wenn man weder die Person kennt noch andere Anhaltspunkte besitzt... Versuchen Sie, die Gesichtsausdrücke von Bild 1 bis 5 bestimmten Gefühlen zuzuordnen!

**1.**

**2.**

**3.**

**4.**

**5.**



# Verschiedene Gefühle/Empfindungen

Schwieriger wird es, wenn man weder die Person kennt noch andere Anhaltspunkte besitzt... Versuchen Sie, die Gesichtsausdrücke von Bild 1 bis 5 bestimmten Gefühlen zuzuordnen!

1.

2.

3.

4.

5.



Trauer

Ärger

Überraschung

Angst

Freude

# Andere Länder, andere Sitten!

## Häufige Fehlinterpretationen von Gestik & Mimik

**Gestik/Mimik**

**Wie kommt diese Haltung/Geste hier und anderswo an?**



**???**



**???**

**Sprache**

**???**



# Andere Länder, andere Sitten!

## Häufige Fehlinterpretationen von Gestik & Mimik

### Gestik/Mimik

### Wie kommt diese Haltung/Geste hier und anderswo an?



**Europa/Amerika:** signalisiert Lockerheit/Entspanntheit, evtl. etwas saloppe Haltung.

Die Schuhsohle gilt in einigen arabischen Ländern als schmutzigster Teil am Menschen. Es ist deshalb eine große Beleidigung, jemandem die Schuhsohlen zu zeigen.



???

### Sprache

???





# Andere Länder, andere Sitten!

## Häufige Fehlinterpretationen von Gestik & Mimik

### Gestik/Mimik

### Wie kommt diese Haltung/Geste hier und anderswo an?



**Europa/Amerika:** signalisiert Lockerheit/Entspanntheit, evtl. etwas saloppe Haltung.

Die Schuhsohle gilt in einigen arabischen Ländern als schmutzigster Teil am Menschen. Es ist deshalb eine große Beleidigung, jemandem die Schuhsohlen zu zeigen.



**USA und viele Länder:** „Prima!“, „hervorragend“

**Einige afrikanische Länder:** „Hau ab!“

**Viele Länder:** beim Autostoppen verwendet, aber nicht in allen Ländern.

### Sprache

???



# Andere Länder, andere Sitten!

## Häufige Fehlinterpretationen von Gestik & Mimik

### Gestik/Mimik

### Wie kommt diese Haltung/Geste hier und anderswo an?



**Europa/Amerika:** signalisiert Lockerheit/Entspanntheit, evtl. etwas saloppe Haltung.

Die Schuhsohle gilt in einigen arabischen Ländern als schmutzigster Teil am Menschen. Es ist deshalb eine große Beleidigung, jemandem die Schuhsohlen zu zeigen.



**USA und viele Länder:** „Prima!“, „hervorragend“

**Einige afrikanische Länder:** „Hau ab!“

**Viele Länder:** beim Autostoppen verwendet, aber nicht in allen Ländern.

### Sprache

### Missverständnisse Jugendliche ⇔ Erwachsene!



„Digga“ oder „Alter“ sind in der Jugendsprache freundschaftliche Anreden, können auf ältere Menschen aber beleidigend wirken.

# Aufgabengruppe (2)

Es wird Ihnen ein Bild oder ein Bildausschnitt gezeigt, bei dem zu entscheiden ist, was in den gezeigten Personen vorgeht.



# Aufgabengruppe (2)

Es wird Ihnen ein Bild oder ein Bildausschnitt gezeigt, bei dem zu entscheiden ist, was in den gezeigten Personen vorgeht.

- Diskutieren Sie Pro und Kontra verschiedener Titelvorschläge.
- Bitte geben Sie zudem an, wie sicher Sie sich mit Ihrer Einschätzung sind.

# Aufgabengruppe (2)

Es wird Ihnen ein Bild oder ein Bildausschnitt gezeigt, bei dem zu entscheiden ist, was in den gezeigten Personen vorgeht.

- Diskutieren Sie Pro und Kontra verschiedener Titelvorschläge.
- Bitte geben Sie zudem an, wie sicher Sie sich mit Ihrer Einschätzung sind.

→ Achten Sie darauf, welche Bilddetails evtl. eindeutig gegen bestimmte Titelvorschläge sprechen.

# Was fühlt bzw. macht diese Person? Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

## *Ausschnitt!*



1. Mann läuft beim Marathon durchs Ziel
2. Mann ist wütend
3. Mann schreit um Hilfe, weil man ihm sein Hemd geklaut hat
4. Mann stößt einen Freudenschrei aus, weil die Sonne scheint

# Wut!



1. Mann läuft beim Marathon durchs Ziel
2. Mann ist wütend
3. Mann schreit um Hilfe, weil man ihm sein Hemd geklaut hat
4. Mann stößt einen Freudenschrei aus, weil die Sonne scheint

# Was fühlt bzw. macht diese Person? Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

## *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

# Was fühlt bzw. macht diese Person? Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

## *Ausschnitt*



1. Der Junge ist bei einer Beerdigung
2. Familienfoto
3. Der Junge hat gerade einen großen Fisch geangelt
4. Der Junge sieht einen Hund schnell auf sich zurennen



## Stolz!



1. Der Junge ist bei einer Beerdigung
2. Familienfoto
3. Der Junge hat gerade einen großen Fisch geangelt
4. Der Junge sieht einen Hund schnell auf sich zurennen



# Was fühlt bzw. macht diese Person? Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

## *Ausschnitt!*



1. Schlussplädoyer des Angeklagten
2. Arbeiterführer spricht zu Genossen (20er Jahre)
3. Streit auf dem Markt
4. Musiker singt Liebeslied

# *Leidenschaft!*



1. Schlussplädoyer des Angeklagten
2. Arbeiterführer spricht zu Genossen (20er Jahre)
3. Streit auf dem Markt
4. *Musiker singt Liebeslied (im Altersheim)*

# Was fühlt bzw. macht diese Person? Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

## *Ausschnitt!*



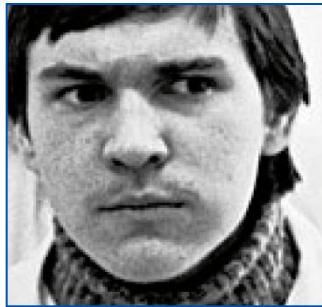
1. Dem jungen Mann schmeckt das Essen nicht
2. Der junge Mann flirtet mit der Kellnerin
3. Der junge Mann gerät gleich in eine Schlägerei
4. Der junge Mann feiert mit seinen Freunden

## 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

# Was fühlt bzw. macht diese Person? Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?



1. Nach der Urteilsverkündung
2. Koch schmeckt Speise ab
3. Junge wird gehänselt
4. Geschäftsmann bei Vortrag



1. Nach der Urteilsverkündung
2. Koch schmeckt Speise ab
3. Junge wird gehänselt
4. Geschäftsmann bei Vortrag

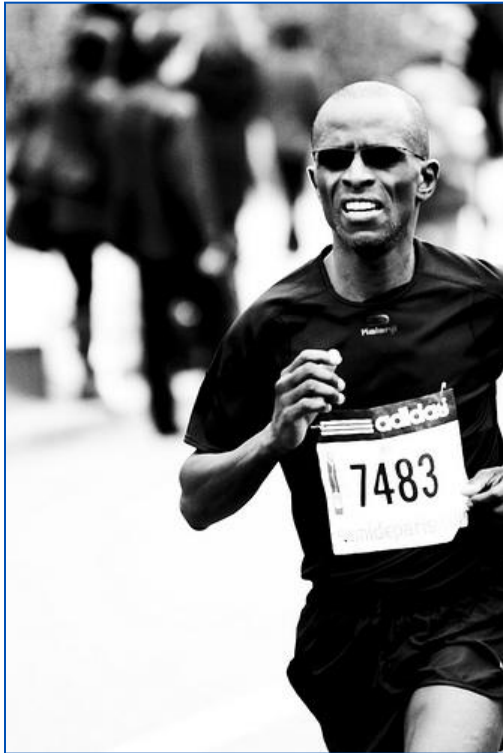
# Was fühlt bzw. macht diese Person? Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

## *Ausschnitt!*



1. Schnappschuss eines gesuchten afrikanischen Kriegsverbrechers (General Dbeki)
2. Marathonläufer
3. Verzweifelter blinder Mann
4. Amerikanischer Politiker beim Joggen mit Leibwächtern





1. Schnappschuss eines gesuchten afrikanischen Kriegsverbrechers (General Dbeki)
2. **Marathonläufer**
3. Verzweifelter blinder Mann
4. Amerikanischer Politiker beim Joggen mit Leibwächtern



# Was fühlt bzw. macht diese Person? Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

## *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

# Was fühlt bzw. macht diese Person? Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

*Ausschnitt!*



1. Spieler gibt Mannschaftskameraden Zeichen
2. Erblindeter Mönch
3. Misstrauischer Blick
4. Beim Bogenschießen

# *Konzentration!*



1. Spieler gibt  
Mannschaftskameraden Zeichen
2. Erblindeter Mönch
3. Misstrauischer Blick
4. **Beim Bogenschießen**



### **Mann liest:**

1. traurigen Liebesbrief (Schluchzen im nächsten Bild)
2. anregenden Artikel (macht Notizen im nächsten Bild)
3. Ablehnungsbescheid (Wutausbruch im nächsten Bild)
4. Witze (Lachen im nächsten Bild)



## **Mann liest:**

1. traurigen Liebesbrief (Schluchzen im nächsten Bild)
2. anregenden Artikel (macht Notizen im nächsten Bild)
3. Ablehnungsbescheid (Wutausbruch im nächsten Bild)
4. Witze (Lachen im nächsten Bild)

- Modul Einfühlung I -  
**Übertragung auf den Alltag**

**Lernziele:**

- Modul Einfühlung I -  
**Übertragung auf den Alltag**

**Lernziele:**

Die Aufgaben waren als Veranschaulichung gedacht:

- Der Gesichtsausdruck oder die Gestik eines Menschen stellen wichtige Anhaltspunkte für dessen Gefühle dar. Man kann sich aber auch leicht täuschen!



# - Modul Einfühlung I - Übertragung auf den Alltag

## **Lernziele:**

Die Aufgaben waren als Veranschaulichung gedacht:

- Der Gesichtsausdruck oder die Gestik eines Menschen stellen wichtige Anhaltspunkte für dessen Gefühle dar. Man kann sich aber auch leicht täuschen!

z.B. haben viele Menschen von Natur aus oder krankheitsbedingt (z.B. Parkinson) eine nur schwach ausgeprägte Mimik, die nicht zweifelsfrei auf die Gefühlswelt schließen lässt.

# - Modul Einfühlung I - Übertragung auf den Alltag

## Lernziele:

Die Aufgaben waren als Veranschaulichung gedacht:

- Der Gesichtsausdruck oder die Gestik eines Menschen stellen wichtige Anhaltspunkte für dessen Gefühle dar. Man kann sich aber auch leicht täuschen!  
  
z.B. haben viele Menschen von Natur aus oder krankheitsbedingt (z.B. Parkinson) eine nur schwach ausgeprägte Mimik, die nicht zweifelsfrei auf die Gefühlswelt schließen lässt.
- Unsere aktuelle Gefühlslage beeinflusst unsere Wahrnehmung. Suchen Sie nach weiteren Informationen, v. a. bei negativen Annahmen.

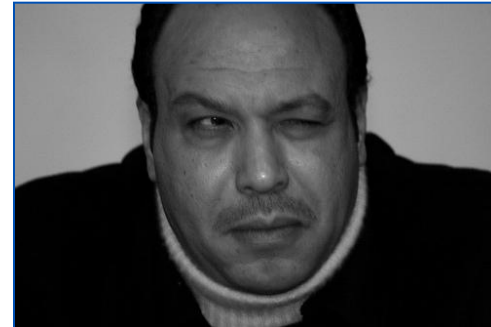
# Wer von diesen 4 Herren ist ein Schauspieler, Sportler, Psychologe oder Serienmörder?



# Hätten Sie es gewusst?!?

Vielfach sind unsere Klischee-Vorstellungen nicht auf den Einzelfall anwendbar, z.B. sind nicht alle Schauspieler schön, sehen nicht alle Mörder brutal aus usw.!

Jeffrey Dahmer:  
Serienmörder



Khaled Saleh:  
Schauspieler



Aaron Beck:  
Psychologe



Babe Ruth:  
Baseballlegende

# 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](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	Description/Kurzbeschreibung
Feastoffools	flickr	dahmer	CC	Jeffrey Dahmer (serial killer)/Jeffrey Dahmer (Serienmörder)
madmonk	flickr	Egyptian Actor Khaled Saleh	CC	Khaled Saleh (actor)/Khaled Saleh (Schauspieler)
---	---	---	PP	Aaron Beck (Psychologe)/Aaron Beck (psychologist)
[ <i>unknown photographer</i> ]	wikipedia	---	Public domain	Babe Ruth (athlete)/Babe Ruth (Sportler)
allspice 1	flickr	Headache coming on	CC	Woman touches her temple/Frau fasst sich an die Schläfe
pumpkincat210	Flickr	Sunny self portrait	CC	Smiling women / lächelnde Frau
Leszek.Leszczynski	flickr	Surprise	CC	Surprised woman / überraschte Frau
Orin Zebest	flickr	Surprised? More or Less	CC	Surprised woman / überraschte Frau
phlubdr	flickr	Surprised	CC	Surprised woman / überraschte Frau
Aaron Jack	Flickr	Matt's Pink Glasses	CC	Man with glasses / Mann mit Brille
Brit.	Flickr	saying goodbye	CC	Two women in mourning/Zwei Frauen in Trauer
Dr Phil	Flickr	Who's the bully	CC	Anger (Zidane at the world cup in 2006)/Wut (Zidane WM 06)

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	Description/Kurzbeschreibung
Carol^-^	Flickr	The happy couple	CC	Happiness (marriage)/Freude (Hochzeit)
ben-millet	flickr	Day 64 Rotten potatoes	CC	Disgust (rotten potatoes)/Ekel (vergammelte Kartoffeln)
manville	flickr	SURPRISE	CC	Surprise (baby looks at himself in the mirror)/Überraschung (Baby sieht überrascht in d. Spiegel)
electricnerve	<a href="http://www.flickr.com/photos/electricnerve/298169162/">http://www.flickr.com/photos/electricnerve/298169162/</a>	pet photography	CC	Fear / Angst vor Hund
stuandgravy	flickr	5emotions	CC	Five different facial expressions/5 verschiedene Gesichtsausdrücke
Ruth Klinge	- - -	Schuhsohle	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	sole of a shoe/Schuhsohle
Andreanna	Flickr	Thumbs up!	CC	A little girl puts her thumb up/kleines Mädchen hält den Daumen hoch
Xflickrx	Flickr	Generation Gap	CC	Old lady and punk/Alte Dame und Punker
Despite persistent efforts, we were unable to find the source of this photo and for this reason regrettably we cannot acknowledge the photographer. We are confident that the fair use policy applies for the reproduction of the photo as it used solely for noncommercial and educational nonprofit purposes. Since it displays an event that has happened years ago we hope that its display does not negatively impact on the copyright holder. If you are the copyright holder or you know his/her name please contact us so that we can credit the photographer and ask for official permission to reproduce.				Angry man/ Wütender Mann
cambodia4kidsorg	flickr	Beth's 52nd Birthday"	CC	
coftoncountry	flickr	Carl Hodge Cofton Holidays	CC	



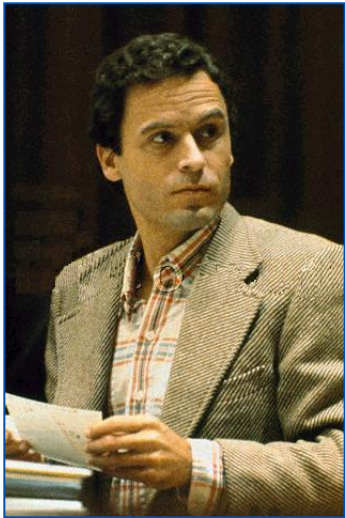
Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). If we have involuntarily breached copyright, 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.

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
Vladimir Rolov	fotocommunity	Das Lied der Liebe	PP	Singing accordion player/singender Akkordeonspieler
Silveira Neto	flickr	OSUM Pizza Party do CEJUG	CC	
Frédéric de Villamil	flickr	[untitled] Semi Marathon de Paris 2008 – Selection	CC	Marathon runner/Marathonläufer
Klaus-Peter Hüskes	fotocommunity	Konzentriert - mittig - ins Schwarze	PP	Archer/Bogenschütze
Jens Mittelsdorf	fotocommunity	sich schwarz ärgern2	PP	Rejection letter/Ablehnungsbescheid
Friedrich Althausen	<a href="http://friedrichalthausen.de/?page_id=411">http://friedrichalthausen.de/?page_id=411</a>	Schriftart: "Vollkorn"	Open-Font-Lizenz	Schriftart Vollkorn

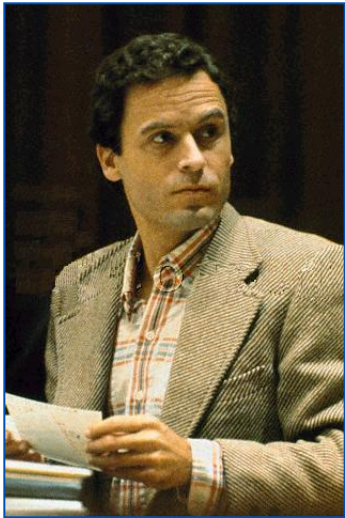
# Anhang: Alternativbeispiele

**Wer von diesen 4 Herren ist ein Schauspieler, Sportler, Psychologe oder Serienmörder? Wie sicher sind Sie sich?**



# Hätten Sie es gewusst?!?

Vielfach sind unsere Klischee-Vorstellungen nicht auf den Einzelfall anwendbar, z.B. sind nicht alle Schauspieler schön, sehen nicht alle Mörder brutal aus usw.!



Ted Bundy:  
Serienmörder



Harald  
Effenberg:  
Schauspieler



Eddie „Eagle“  
Edwards:  
Skispringer



Alfred  
Adler:  
Psychologe

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



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

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



## eigene Stimmung ist:



fröhlich



traurig



misstrauisch

## mögliche Bewertung:

???

???

???

# 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.“

???

???



# 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!“*

???



# 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...“*