

Herzlich Willkommen!

Vorstellungsrunde

Gruppenregeln

1. Gehen Sie respektvoll miteinander um (zum Beispiel ausreden lassen).
2. Sie entscheiden selbst, was Sie erzählen möchten.
3. Wenn Sie eine Pause brauchen oder die Gruppe verlassen möchten, verlassen Sie den Raum leise und ohne die Gruppe zu stören.

Metakognitives Training (MKT)



Metakognitives Training (MKT)



Meta: aus dem Griechischen, bedeutet „über“

Kognition: aus dem Lateinischen, bedeutet „Denken“

Metakognition: Denken über das Denken

Wieso MKT?

- Das Erleben extremer psychischer Krisen kann ungünstige Denkmuster stärken.
- Viele solcher Denkmuster sind durch Training veränderbar.

Heutige

Trainingseinheit:

Einführung

Was heißt Einfühlung?

- Die Emotionen anderer erkennen
- Empathie = mitfühlen

Übung

Ziel der Übung:

Anhaltspunkte für die Gefühlslage anderer sammeln

Emotionen erkennen

Was könnte diese Person fühlen?



Emotionen erkennen

Was könnte diese Person fühlen?



Wie sicher sind Sie sich mit Ihrer Einschätzung?

Emotionen erkennen

Was könnte diese Person fühlen?



Unsicherheit

Kälte

Wut

...?

Fazit

- **Emotionen richtig zu erkennen ist oft nicht einfach!**
- Meistens können wir uns nicht komplett sicher sein, ob wir die Gefühle anderer richtig deuten.
- Falsche Deutungen von Emotionen können zu Missverständnissen und sogar Konflikten führen.

Hintergrund

Emotionen erkennen

Worauf achten Sie, wenn Sie sich in jemanden einfühlen möchten?

Emotionen erkennen

Worauf achten Sie, wenn Sie sich in jemanden einfühlen möchten?

- Gesichtsausdruck (Mimik)
- Körpersprache (Gestik)
- Situation oder Umgebung
- Aussagen der Person
- Bei bekannten Personen: Vorwissen

Wie verlässlich sind diese Informationsquellen?

Informationsquellen für die Gefühle Anderer

- Manche dieser Quellen sind meist verlässlich
 - Beispiel: Aussagen der Person
- Manche Quellen sind weniger verlässlich
 - Beispiel: Situation oder Umgebung

Wir sollten beim Einfühlen immer versuchen, möglichst viele Informationen zu berücksichtigen.

Ziele der Trainingseinheit

Ziele der Trainingseinheit

- Besprechen, welche Informationsquellen es für das Erkennen der Gefühle anderer gibt
- Üben, möglichst viele Informationsquellen bei der Beurteilung der Gefühle anderer zu berücksichtigen

Übung

Ziel der Übung:

Erkennen, dass die Gefühle einer Person nur am Gesichtsausdruck nicht immer eindeutig erkennbar sind.

Übung

Es wird Ihnen ein Bild oder ein Bildausschnitt gezeigt.

Sie sollen entscheiden, was in den gezeigten Personen vorgeht.

Bitte diskutieren Sie in der Gruppe auch, wie sicher Sie sich mit Ihrer Einschätzung sind!

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

Ausschnitt!



1. Arbeiterführer spricht zu Genossen (1920er Jahre)
2. Streit auf dem Markt
3. Musiker singt Liebeslied

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

Leidenschaft!



1. Arbeiterführer spricht zu Genossen (1920er Jahre)
2. Streit auf dem Markt
3. Musiker singt Liebeslied (im Altersheim)

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

Ausschnitt!



1. Erblindeter Mönch
2. Misstrauischer Blick
3. Beim Bogenschießen

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

Konzentration!



1. Erblindeter Mönch
2. Misstrauischer Blick
3. Beim Bogenschießen

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

Ausschnitt!



1. Marathonläufer
2. Verzweifelter blinder Mann
3. Amerikanischer Politiker beim Joggen mit Leibwächtern

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



1. Marathonläufer
2. Verzweifelter blinder Mann
3. Amerikanischer Politiker beim Joggen mit Leibwächtern

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

Ausschnitt!



1. Braut gibt das „ja“-Wort
2. Frau in Kneipe
3. Frau beschwert sich über Parkticket

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



1. Braut gibt das „ja“-Wort
2. Frau in Kneipe
3. Frau beschwert sich über Parkticket

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

Ausschnitt!



1. Frau isst angewidert Maden
2. Frau senkt beschämt den Kopf
3. Schadenfreude

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



1. Frau isst angewidert Maden
2. Frau senkt beschämt den Kopf
3. Schadenfreude

Fazit

Sie sehen: Gesichtsausdrücke und Gesten können nicht immer eindeutig interpretiert werden!

Fazit

Sie sehen: Gesichtsausdrücke und Gesten können nicht immer eindeutig interpretiert werden!

Weitere Informationen (Situation, Vorwissen über Person, direkte Nachfrage) sollten hinzugezogen werden, bevor Gesichtsausdrücke und Gesten sicher interpretiert werden können.

Hintergrund

Was soll das Ganze?

Menschen, die extreme psychische Krisen erleben, können [aber müssen nicht]:

- Probleme damit haben, den Gefühlsausdruck anderer Menschen einzuschätzen (zum Beispiel Freude, Trauer).

Was soll das Ganze?

Menschen, die extreme psychische Krisen erleben, können [aber müssen nicht]:

- Probleme damit haben, den Gefühlsausdruck anderer Menschen einzuschätzen (zum Beispiel Freude, Trauer).
- Schwierigkeiten haben zu erkennen, warum andere Menschen auf eine bestimmte Art und Weise handeln.

Übung (Alltagsbeispiele)

Ziel der Übung:

An Alltagsbeispielen üben, mehrere Informationsquellen zum Erkennen der Emotionen anderer zu nutzen.

Alltagsbeispiele

Der Oberarzt sitzt während der Visite mit strengem Gesichtsausdruck und starrem Blick da.

Warum?

Alltagsbeispiele

Der Oberarzt sitzt während der Visite mit strengem Gesichtsausdruck und starrem Blick da.

Warum?

- Ist er wütend?
- Oder vielleicht sehr konzentriert?
- ...

Alltagsbeispiele

Eine Ihnen nahestehende Person (zum Beispiel ein Familienmitglied) ist während eines Besuchs bei Ihnen sehr ruhig und schweigsam.

Warum?

Alltagsbeispiele

Eine Ihnen nahestehende Person (zum Beispiel ein Familienmitglied) ist während eines Besuchs bei Ihnen sehr ruhig und schweigsam.

Warum?

- Ist die Person gelangweilt?
- Ist sie wütend, dass sie hier ist?
- Oder traurig?
- Weiß sie vielleicht einfach nicht, was sie sagen soll?
- Oder ist sie müde?

Alltagsbeispiele

Beim Fußballtraining meckert der Trainer über einen Fehler von Ihnen.

Warum?

Alltagsbeispiele

Beim Fußballtraining meckert der Trainer über einen Fehler von Ihnen.

Warum?

- Mag er Sie nicht und möchte Sie aus der Mannschaft werfen?
- Hat er überreagiert?
- Hat er vielleicht aktuell selbst viel zu tun und ist gereizt?
- Meckert er allgemein viel?

...

Alltagsbeispiele

Eine fremde Person lächelt Sie auf der Straße an.

Warum?

Alltagsbeispiele

Eine fremde Person lächelt Sie auf der Straße an.

Warum?

- Hört sie gerade ihr Lieblingslied?
- Ist sie auf dem Weg zu einer Verabredung mit ihrer besten Freundin?
- Haben Sie die Person zum Lächeln gebracht?

...

Alltagsbeispiele

Ihr Chef lässt Sie früher Feierabend machen.

Warum?

Alltagsbeispiele

Ihr Chef lässt Sie früher Feierabend machen.

Warum?

- Ist er gut gelaunt, weil Ihr Projekt erfolgreich war?
- Merkt er vielleicht, dass Sie sehr müde sind?
- Ist er allgemein sehr großzügig zu seinen Mitarbeitenden?

...

Alltagsbeispiele

Eine Frau guckt auf ihr Handy und lächelt.

Warum?

Alltagsbeispiele

Eine Frau guckt auf ihr Handy und lächelt.

Warum?

- Sieht sie ein lustiges Video?
- Hat sie eine Nachricht von einer Freundin bekommen?
- Ist ein Paket, das sie bestellt hat, angekommen?

...

Alltagsbeispiele

Ein Mann lässt Sie im Supermarkt an der Kasse vor.

Warum?

Alltagsbeispiele

Ein Mann lässt Sie im Supermarkt an der Kasse vor.

Warum?

- Ist er einfach ein netter Mensch?
- Merkt er, dass Sie im Zeitstress sind und hat selbst viel Zeit?
- Haben Sie ihn letzte Woche vorgelassen und er möchte den Gefallen erwidern?

...

Alltagsbeispiele

**Kennen Sie das?
Haben Sie eigene Beispiele?**

Lernziele

Lernziele

- Emotionen anderer richtig zu erkennen, ist oft nicht einfach.

Lernziele

- Emotionen anderer richtig zu erkennen, ist oft nicht einfach.
- Gesichtsausdruck und Körpersprache sind wichtige Hinweise auf die Gefühle anderer. Sie können aber auch täuschen!

Lernziele

- Emotionen anderer richtig zu erkennen, ist oft nicht einfach.
- Gesichtsausdruck und Körpersprache sind wichtige Hinweise auf die Gefühle anderer. Sie können aber auch täuschen!
- Wir sollten andere gut kennen oder genau beobachtet haben, bevor wir beurteilen, wie sie sich fühlen.

Lernziele

- Für die Einschätzung der Gefühle anderer sollten wir immer versuchen, möglichst viele Informationsquellen zu beachten, zum Beispiel
 - Gesichtsausdruck und Körpersprache
 - Situation / Umgebung
 - Aussagen der Person

Lernziele

- Für die Einschätzung der Gefühle anderer sollten wir immer versuchen, möglichst viele Informationsquellen zu beachten, zum Beispiel
 - Gesichtsausdruck und Körpersprache
 - Situation / Umgebung
 - Aussagen der Person
- **Besonders wenn wir selbst in einer extremen psychischen Krise sind, kann es schwierig sein, die Gefühle anderer zu erkennen!**

Abschlussrunde

Was nehmen Sie aus der heutigen Sitzung mit?

Vielen Dank für Ihre
Teilnahme!

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 Fotograf*in / Künstler*in	Quelle	Name des Bildes	CC = genutzt unter creative commons Lizenz; PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Kurzbeschreibung
Nayara Dinato	pexels	Selective photography of a woman wearing grey sweater with her arms crossed	CC	Junge Frau mit verschränkten Armen
RTL	Granada Productions	LisaFitz	PP durch das Management von Lisa Fitz sowie granada productions	Frau isst Maden
Nico Gaycken	Mary Lou's	- - -	PP	Frau in Kneipe
Frédéric de Villamil	flickr	[untitled] Semi Marathon de Paris 2008 – Selection	CC	Marathonläufer
Vladimir Rolov	fotocommunity	Das Lied der Liebe	PP	Singender Akkordeonspieler
Klaus-Peter Hüskes	fotocommunity	Konzentriert – mittig - ins Schwarze	PP	Bogenschütze