

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:

Begründungen finden

Übung

Ziel der Übung:

Viele verschiedene mögliche Gründe für ein Ereignis sammeln

Lisa und Maria sind für heute verabredet.
Lisa kommt nicht zu der Verabredung.

Warum ist Lisa nicht gekommen?

???

Gründe

Warum ist Lisa nicht gekommen?

mögliche Erklärungen von Maria...

- Maria ist Lisa nicht wichtig genug. Bei anderen wäre das nicht passiert.
- Lisa ist vergesslich - sie hat sich in der Zeit geirrt.
- Lisas Auto ist kaputt.

Gründe

Warum ist Lisa nicht gekommen?

mögliche Erklärungen von Maria...

- Maria ist Lisa nicht wichtig genug. Bei anderen wäre das nicht passiert. → **sie selbst**
- Lisa ist vergesslich - sie hat sich in der Zeit geirrt. → **andere**
- Lisas Auto ist kaputt. → **Situation oder Zufall**

Fazit

- Es gibt viele verschiedene mögliche Gründe für die beschriebene Situation.
- Wenn wir nicht genügend Informationen haben, sollten wir nicht vorschnell eine der Begründungen auswählen.

Hintergrund

Begründungen finden

Begründungen finden

Manche Menschen haben die Tendenz, zum Beispiel Schuld **immer** bei sich zu suchen.

→ Grund = Ich

Begründungen finden

Manche Menschen haben die Tendenz, zum Beispiel Schuld **immer** bei sich zu suchen.

→ Grund = Ich

Anderere haben die Tendenz, zum Beispiel Schuld **immer** bei den anderen zu suchen.

→ Grund = andere

Begründungen finden

Manche Menschen haben die Tendenz, zum Beispiel Schuld **immer** bei sich zu suchen.

→ Grund = Ich

Anderere haben die Tendenz, zum Beispiel Schuld **immer** bei den anderen zu suchen.

→ Grund = andere

Kennen Sie das?

Begründungen finden

Manche Menschen haben die Tendenz, zum Beispiel Schuld **immer** bei sich zu suchen.

→ Grund = Ich

Anderere haben die Tendenz, zum Beispiel Schuld **immer** bei den anderen zu suchen.

→ Grund = andere

Dies wird auch **Zuschreibungsstil** genannt.

Begründungen finden

Manche Menschen haben die Tendenz, zum Beispiel Schuld **immer** bei sich zu suchen.

→ Grund = Ich

Anderere haben die Tendenz, zum Beispiel Schuld **immer** bei den anderen zu suchen.

→ Grund = andere

Dies wird auch **Zuschreibungsstil** genannt.

Ein und dasselbe Ereignis kann aber mehrere ganz unterschiedliche Ursachen haben!

Ziele der Trainingseinheit

Ziele der Trainingseinheit

- Mögliche Hintergründe von Situationen durchdenken.
- Nicht vorschnell eine Begründung auswählen.
- Merken, dass oft mehrere Gründe gleichzeitig zu einer Situation beitragen
- Diskutieren, was die Konsequenzen bestimmter Zuschreibungsstile sind.

Übung

Ziel der Übung:

Trainieren, mehrere verschiedene Begründungen für ein Ereignis zu suchen

Alex fällt durch eine Prüfung.

Suchen Sie mögliche Gründe!

Alex fällt durch eine Prüfung.

Suchen Sie mögliche Gründe!

Er selbst?

Eine andere Person oder andere Leute?

Umstände oder Zufall?

Alex fällt durch eine Prüfung.

Mögliche Begründung:

Alex hat sich nicht gut auf die Prüfung vorbereitet. Außerdem ist sein Lehrer sehr streng und hat sehr schwere Aufgaben gestellt. Und weil Alex in der Nacht vorher nicht gut geschlafen hat, konnte er sich während der Prüfung nicht gut konzentrieren.

Alex fällt durch eine Prüfung.

Mögliche Begründung:

Alex hat sich nicht gut auf die Prüfung vorbereitet. Außerdem ist sein Lehrer sehr streng und hat sehr schwere Aufgaben gestellt. Und weil Alex in der Nacht vorher nicht gut geschlafen hat, konnte er sich während der Prüfung nicht gut konzentrieren.

→ Sowohl Alex selbst, als auch sein Lehrer und die Situation haben eine Rolle gespielt

Sophie konnte letzte Nacht nicht gut schlafen.

Suchen Sie mögliche Gründe!

Sophie selbst?

Andere Personen?

Umstände oder Zufall?

Sophie konnte letzte Nacht nicht gut schlafen.

Mögliche Begründung (mehrere Gründe gleichzeitig):

Sophie konnte letzte Nacht nicht gut schlafen.

Mögliche Begründung:

Sophie macht sich momentan viele Sorgen (zum Beispiel um die Zukunft). Außerdem ist ihre Zimmernachbarin in der Nacht sehr laut gewesen. Und draußen gab es in der Nacht einen Sturm. Der Sturm hat auch Lärm gemacht.

→ Sowohl Sophie selbst, als auch die Zimmernachbarin und die Situation haben eine Rolle gespielt

Hanna hat Jannik ein Geschenk gekauft.

Suchen Sie mögliche Gründe!

Hanna selbst?

Jannik?

Umstände oder Zufall?

Hanna hat Jannik ein Geschenk gekauft.

Mögliche Begründung (mehrere Gründe gleichzeitig):

Die Leute verstummen, als Ben den Raum
betritt.

Suchen Sie mögliche Gründe!

Ben selbst?

Eine andere Person oder andere Leute?

Umstände oder Zufall?

Die Leute verstummen, als Ben den Raum betritt.

Mögliche Begründung (mehrere Gründe gleichzeitig):

Jemand sagt John, dass er fertig aussieht.

Suchen Sie mögliche Gründe!

John selbst?

Eine andere Person oder andere Leute?

Umstände oder Zufall?

Jemand sagt John, dass er fertig aussieht.

Mögliche Begründung (mehrere Gründe gleichzeitig):

Yasmin gewinnt im Spiel.

Suchen Sie mögliche Gründe!

Yasmin selbst?

Eine andere Person oder andere Leute?

Umstände oder Zufall?

Yasmin gewinnt im Spiel.

Mögliche Begründung (mehrere Gründe gleichzeitig):

Hintergrund

Fazit

Ereignisse können, wie besprochen, sehr unterschiedliche Ursachen haben.

Fazit

Ereignisse können, wie besprochen, sehr unterschiedliche Ursachen haben.

Außerdem sind oft mehrere Faktoren **gleichzeitig** beteiligt.

Fazit

Ereignisse können, wie besprochen, sehr unterschiedliche Ursachen haben.

Außerdem sind oft mehrere Faktoren **gleichzeitig** beteiligt.

Trotzdem bevorzugen viele Menschen einseitige Erklärungen (zum Beispiel Schuld nur bei anderen anstatt auch bei sich selbst zu suchen oder andersherum).

Fazit

Ereignisse können, wie besprochen, sehr unterschiedliche Ursachen haben.

Außerdem sind oft mehrere Faktoren **gleichzeitig** beteiligt.

Trotzdem bevorzugen viele Menschen einseitige Erklärungen (zum Beispiel Schuld nur bei anderen anstatt auch bei sich selbst zu suchen oder andersherum).

= **Zuschreibungsstile**

Ungünstige Begründungstendenzen

Die Gewohnheit, **immer** einseitige Begründungen zu finden, kann langfristig zu Problemen führen, zum Beispiel:

Ungünstige Begründungstendenzen

Die Gewohnheit, **immer** einseitige Begründungen zu finden, kann langfristig zu Problemen führen, zum Beispiel:

- zu Konflikten mit anderen Menschen, wenn man für schlechte Dinge immer anderen die Schuld gibt.

Ungünstige Begründungstendenzen

Die Gewohnheit, **immer** einseitige Begründungen zu finden, kann langfristig zu Problemen führen, zum Beispiel:

- zu Konflikten mit anderen Menschen, wenn man für schlechte Dinge immer anderen die Schuld gibt.
- zu einem geringen Selbstwertgefühl, wenn man für schlechte Dinge immer sich selbst die Schuld gibt.

Übung (Alltagsbeispiele)

Ziel der Übung:

Verschiedene Gründe für Alltagssituationen sammeln

Alltagsbeispiel: Einseitiges Zuschreiben

Ereignis: Andere lachen, während Sie reden.

Einseitige Erklärung: Sie werden lächerlich gemacht.

Andere Erklärung?

Alltagsbeispiel: Einseitiges Zuschreiben

Ereignis: Andere lachen, während Sie reden.

Einseitige Erklärung: Sie werden lächerlich gemacht.

Andere Erklärung: Nur Zufall – jemand hat zeitgleich einen Witz erzählt.

Alltagsbeispiel: Einseitiges Zuschreiben

Ereignis: Andere lachen, während Sie reden.

Einseitige Erklärung: Sie werden lächerlich gemacht.

Andere Erklärung: Nur Zufall – jemand hat zeitgleich einen Witz erzählt.

Kennen Sie das?

**Möchte vielleicht jemand eine kurze
persönliche Erfahrung erzählen?**

Alltagsbeispiel: Einseitiges Zuschreiben

Ereignis: Sie können ein Armband in Ihrem Zimmer nicht finden.

Einseitige Erklärung: Jemand hat das Armband gestohlen.

Andere Erklärung?

Alltagsbeispiel: Einseitiges Zuschreiben

Ereignis: Sie können ein Armband in Ihrem Zimmer nicht finden.

Einseitige Erklärung: Jemand hat das Armband gestohlen.

Andere Erklärung: Sie haben das Armband extra in den Schrank gelegt, damit es nicht weg kommt. Das hatten Sie vergessen.

Kennen Sie das?

Alltagsbeispiel: Einseitiges Zuschreiben

Ereignis: Als Sie mit der Bahn fahren, sagt eine fremde Person etwas Unfreundliches zu Ihnen.

Einseitige Erklärung: Die Person möchte Ihnen etwas Böses.

Andere Erklärung?

Alltagsbeispiel: Einseitiges Zuschreiben

Ereignis: Als Sie mit der Bahn fahren, sagt eine fremde Person etwas Unfreundliches zu Ihnen.

Einseitige Erklärung: Die Person möchte Ihnen etwas Böses.

Andere Erklärung: Diese Person ist immer unfreundlich.

Oder: Nur Zufall – die Person ist vielleicht sehr gestresst.

Alltagsbeispiel: Einseitiges Zuschreiben

Ereignis: Als Sie mit der Bahn fahren, sagt eine fremde Person etwas Unfreundliches zu Ihnen.

Einseitige Erklärung: Die Person möchte Ihnen etwas Böses.

Andere Erklärung: Diese Person ist immer unfreundlich.

Oder: Nur Zufall – die Person ist vielleicht sehr gestresst.

Kennen Sie das?

Alltagsbeispiel: Einseitiges Zuschreiben

Ereignis: Ein Mitpatient schenkt Ihnen Süßigkeiten.

Einseitige Erklärung: Das liegt nur daran, dass er sehr nett und hilfsbereit ist.

Andere Erklärung?

Alltagsbeispiel: Einseitiges Zuschreiben

Ereignis: Ein Mitpatient schenkt Ihnen Süßigkeiten.

Einseitige Erklärung: Das liegt nur daran, dass er sehr nett und hilfsbereit ist.

Andere Erklärung: Sie sind auch immer sehr nett zu ihm und haben ihm auch schon oft geholfen.

Oder: Nur Zufall – Sie kamen in genau dem Moment vorbei, in dem er die Süßigkeiten ausgepackt hat.

Alltagsbeispiel: Einseitiges Zuschreiben

Ereignis: Ein Mitpatient schenkt Ihnen Süßigkeiten.

Einseitige Erklärung: Das liegt nur daran, dass er sehr nett und hilfsbereit ist.

Andere Erklärung: Sie sind auch immer sehr nett zu ihm und haben ihm auch schon oft geholfen.

Oder: Nur Zufall – Sie kamen in genau dem Moment vorbei, in dem er die Süßigkeiten ausgepackt hat.

Kennen Sie das?

Lernziele

Lernziele

- Durchdenken Sie immer mehrere Möglichkeiten, die am Zustandekommen einer Situation beteiligt sein könnten (vor allem ich/andere/Umstände)!

Lernziele

- Durchdenken Sie immer mehrere Möglichkeiten, die am Zustandekommen einer Situation beteiligt sein könnten (vor allem ich/andere/Umstände)!
- Wir sollten im Alltag bemüht sein, Situationen ausgewogen zu bewerten:
Andere sind nicht **immer** Schuld bei Misserfolg – genauso wenig wie wir **immer** Schuld sind, wenn etwas nicht klappt!

Lernziele

- Durchdenken Sie immer mehrere Möglichkeiten, die am Zustandekommen einer Situation beteiligt sein könnten (vor allem ich/andere/Umstände)!
- Wir sollten im Alltag bemüht sein, Situationen ausgewogen zu bewerten:
Andere sind nicht **immer** Schuld bei Misserfolg – genauso wenig wie wir **immer** Schuld sind, wenn etwas nicht klappt!
- Meist tragen mehrere Faktoren dazu bei, dass ein Ereignis entsteht.

Abschlussrunde

Was nehmen Sie aus der heutigen Sitzung mit?

Vielen Dank für Ihre
Teilnahme!