

Herzlich willkommen!

Metakognitives Training für Menschen mit Bipolaren Störungen

Lene-Marie Sondergeld, Esther Quinlivan, Paula Haffner, Jana Fiebig, Lena Jelinek,
Steffen Moritz & Thomas Stamm

August 2016

Ansprechpartner für das MKT-Bipolar ist die Arbeitsgruppe für Affektive Erkrankungen der Charité Universitätsmedizin Berlin
Charitéplatz 1, 10117 Berlin, E-Mail: bipolar@charite.de

Das MKT-Bipolar basiert auf dem MKT für Psychosen.
Informationen hierzu finden Sie unter www.uke.de/mkt

Achtsamkeitsübung

Metakognitives Training

Rückblick auf die Trainingseinheit „Denkverzerrungen II“:

- Haben Sie Fragen oder Anmerkungen zur letzten Trainingseinheit?
- Wie sind Sie mit dem Nachbereitungsblatt und der Übungsaufgabe zurechtgekommen?
 - Benötigen Sie Unterstützung?
 - Haben Sie Fragen dazu?
 - Möchten Sie davon berichten?

Herzlich willkommen zur

Trainingseinheit 5:

Einführung I

Wie fühle ich mich in einen Anderen hinein?

???

Wie fühle ich mich in einen Anderen hinein?

Weshalb fasst sich diese Frau an ihre Schläfe

???



Wie fühle ich mich in einen Anderen hinein?

Weshalb fasst sich diese Frau an ihre Schläfe?
Was hilft uns bei der Beantwortung der Frage?



Wie fühle ich mich in einen Anderen hinein?

Weshalb fasst sich diese Frau an ihre Schläfe?
Was hilft uns bei der Beantwortung der Frage?

- Vorwissen über die Person
Leidet die Person vielleicht an Migräne?



Wie fühle ich mich in einen Anderen hinein?

Weshalb fasst sich diese Frau an ihre Schläfe?
Was hilft uns bei der Beantwortung der Frage?



- Vorwissen über die Person
Leidet die Person vielleicht an Migräne?
- Wissen über die Situation (Umgebung)
Hat die Person wenig geschlafen und ist daher müde?

Wie fühle ich mich in einen Anderen hinein?

Weshalb fasst sich diese Frau an ihre Schläfe?
Was hilft uns bei der Beantwortung der Frage?



- Vorwissen über die Person
Leidet die Person vielleicht an Migräne?
- Wissen über die Situation (Umgebung)
Hat die Person wenig geschlafen und ist daher müde?
- Selbstbeobachtung
Wann fasse ich mir selbst an die Schläfe?
Achtung, man kann nicht immer von sich auf Andere schließen!

Wie fühle ich mich in einen Anderen hinein?

Weshalb fasst sich diese Frau an ihre Schläfe?
Was hilft uns bei der Beantwortung der Frage?



- Vorwissen über die Person
Leidet die Person vielleicht an Migräne?
- Wissen über die Situation (Umgebung)
Hat die Person wenig geschlafen und ist daher müde?
- Selbstbeobachtung
Wann fasse ich mir selbst an die Schläfe?
Achtung, man kann nicht immer von sich auf Andere schließen!
- Gesichtsausdruck (Mimik)
Blickt die Person müde, angestrengt, nachdenklich oder leidend?

Was hat das mit Bipolaren Störungen zu tun?

Studien zeigen, dass viele Menschen mit Bipolaren Störungen in Depression oder Manie:

- Schwierigkeiten haben, die **Beweggründe für Handlungen** Anderer zu erkennen
- Probleme damit haben, den **Gefühlsausdruck Anderer einzuschätzen**

Was hat das mit Bipolaren Störungen zu tun?

Studien zeigen, dass viele Menschen mit Bipolaren Störungen:

- in der **Depression** dazu neigen, Menschen mit **neutralen Gesichtsausdrücken als traurig** zu beurteilen
- in der **Manie** dazu neigen, **neutrale Gesichter als positiv gestimmt** zu beurteilen
- die eigene Stimmung scheint die Wahrnehmung des Anderen und die Bewertung der Situation zu verändern

Ziele der Trainingseinheit zur Einfühlung

Das Training von Einfühlung soll...

- das Verstehen untereinander erleichtern
- das Auftreten von zwischenmenschlichen Problemen verringern
- zwischenmenschliche Konflikte leichter lösbar machen
- „zwischenmenschliche Interaktionen nutzen, um Rückfälle zu vermeiden“

Zwei Aspekte von Einfühlung

Einfühlung beruht auf zwei wichtigen Fähigkeiten:

- Emotionales Einfühlungsvermögen: Gefühle Anderer erkennen
- Gedankliches Einfühlungsvermögen: Gedanken, Absichten und Beweggründe Anderer erkennen

Zwei Aspekte von Einfühlung

Einfühlung beruht auf zwei wichtigen Fähigkeiten:

- **Emotionales Einfühlungsvermögen:** Gefühle Anderer erkennen
- **Gedankliches Einfühlungsvermögen:** Gedanken, Absichten und Beweggründe Anderer erkennen

Welche Gefühle lassen sich unterscheiden?

???

Welche Gefühle lassen sich unterscheiden?

nach Ekman, 1982

Einige Gefühle finden sich auf der ganzen Welt wieder und werden in verschiedenen Kulturen sogar sehr ähnlich ausgedrückt:

- Angst
- Freude
- Ärger
- Traurigkeit
- Ekel
- Überraschung

Welche Gefühle lassen sich unterscheiden?

?



?



?



?



?



Welche Gefühle lassen sich unterscheiden?

Traurigkeit



Ärger/Wut



Freude



Ekel



Überraschung



Je mehr Informationen wir haben, desto einfacher ist es, zu erschließen, was in jemandem vorgeht.

Welche Gefühle lassen sich unterscheiden?



1.

2.

3.

4.

5.

Schwieriger wird es, wenn man weder die Person kennt, noch andere Anhaltspunkte besitzt.

Welche Gefühle lassen sich unterscheiden?



1.

2.

3.

4.

5.

Schwieriger wird es, wenn man weder die Person kennt, noch andere Anhaltspunkte besitzt.

Ordnen Sie die Gesichtsausdrücke von Bild 1 bis 5 den Grundgefühlen zu.

Wie sicher sind Sie sich?

Welche Gefühle lassen sich unterscheiden?



Trauer

Ärger

Überraschung

Angst

Freude

Schwieriger wird es, wenn man weder die Person kennt, noch andere Anhaltspunkte besitzt.

Was liest dieser Mann?
Können wir das an seinem Gesichtsausdruck erkennen?



- Liebesbrief
- anregender Artikel
- Ablehnungsbescheid
- Witze

Was liest dieser Mann? Was wird er im nächsten Bild tun?



- Liebesbrief: Errötet er beschämt?
- anregender Artikel: Macht er sich konzentriert Notizen?
- Ablehnungsbescheid: Reagiert er wütend?
- Witze: Beginnt er zu lachen?

Was liest dieser Mann? Was wird er im nächsten Bild tun?



- Liebesbrief: Errötet er beschämt?
- anregender Artikel: Macht er sich konzentriert Notizen?
- Ablehnungsbescheid: Reagiert er wütend?
- Witze: Beginnt er zu lachen?

Was liest dieser Mann? Können Sie das an seinem Gesichtsausdruck erkennen?



- Liebesbrief: Errötet er beschämt?
- anregender Artikel: Macht er sich konzentriert Notizen?
- **Ablehnungsbescheid: Er reagiert wütend!**
- Witze: Beginnt er zu lachen?

Grenzen emotionaler Einfühlung

Was fühlt bzw. macht diese Person?

Ausschnitt



Grenzen emotionaler Einfühlung

Was fühlt bzw. macht diese Person?

Stellen Sie sich vor, Sie sind euphorisch/ gereizt oder deprimiert: Wie beeinflusst das Ihre Einschätzung?

Ausschnitt



Grenzen emotionaler Einfühlung

Was fühlt bzw. macht diese Person?

Stellen Sie sich vor, Sie sind euphorisch/ gereizt oder deprimiert: Wie beeinflusst das Ihre Einschätzung?

Ausschnitt



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

Grenzen emotionaler Einfühlung

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

Leidenschaft



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

Grenzen emotionaler Einfühlung

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

Leidenschaft



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

Lernziele: Emotionale Einfühlung

- Durch Übung kann die Fähigkeit, die Gefühle eines Anderen zu erkennen, geschult werden.

Lernziele: Emotionale Einfühlung

- Durch Übung kann die Fähigkeit, die Gefühle eines Anderen zu erkennen, geschult werden.
- Gesichtsausdrücke und Gesten können allerdings nicht immer eindeutig interpretiert werden!

Lernziele: Emotionale Einfühlung

- Durch Übung kann die Fähigkeit, die Gefühle eines Anderen zu erkennen, geschult werden.
- Gesichtsausdrücke und Gesten können allerdings nicht immer eindeutig interpretiert werden!
- Weitere Informationen (Situation, Vorwissen über Person, direkte Nachfrage) sollten hinzugezogen werden, bevor Gesichtsausdrücke und Gesten interpretiert werden können.

Lernziele: Emotionale Einfühlung

- Durch Übung kann die Fähigkeit, die Gefühle eines Anderen zu erkennen, geschult werden.
- Gesichtsausdrücke und Gesten können allerdings nicht immer eindeutig interpretiert werden!
- Weitere Informationen (Situation, Vorwissen über Person, direkte Nachfrage) sollten hinzugezogen werden, bevor Gesichtsausdrücke und Gesten interpretiert werden können.
- Unsere Stimmung beeinflusst, wie wir die Gefühle Anderer interpretieren. In depressiven/ manischen Phasen kann es zu Fehlinterpretationen kommen, die automatisch ablaufen.

Zwei Aspekte von Einfühlung

Einfühlung beruht auf zwei wichtigen Fähigkeiten:

- Emotionales Einfühlungsvermögen: Gefühle Anderer erkennen
- Gedankliches Einfühlungsvermögen: Gedanken, Absichten und Beweggründe Anderer erkennen

Zwei Aspekte von Einfühlung

Einfühlung beruht auf zwei wichtigen Fähigkeiten:

- Emotionales Einfühlungsvermögen: Gefühle Anderer erkennen
- Gedankliches Einfühlungsvermögen: Gedanken, Absichten und Beweggründe Anderer erkennen

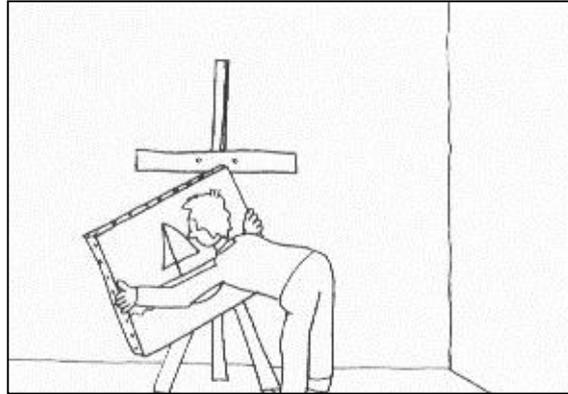
Können wir erschließen, welche Absicht ein Anderer verfolgt?

Ihnen wird eine Bildergeschichte (Bilder 1-3) gezeigt.

Die Bilder 1-3 werden in zeitlich umgekehrter Reihenfolge präsentiert. Zuerst wird nur Bild 3 gezeigt (dann Bild 2-3, danach Bild 1-3).

Nach jedem (neuen) Bild werden Sie gefragt, welche von 3 Auswahlmöglichkeiten die Geschichte logisch fortsetzt (Bild 4).

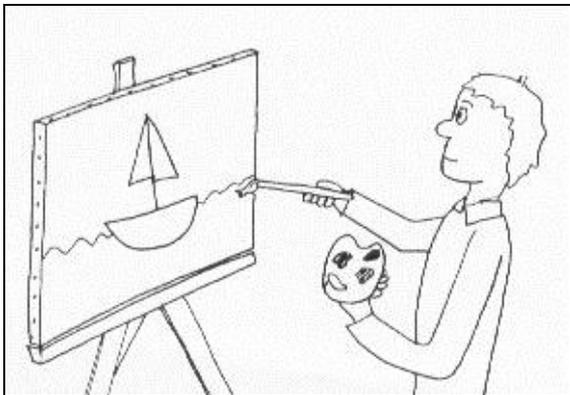
Welche Absicht verfolgt der Mann?



3

Wie geht die obige Geschichte weiter?

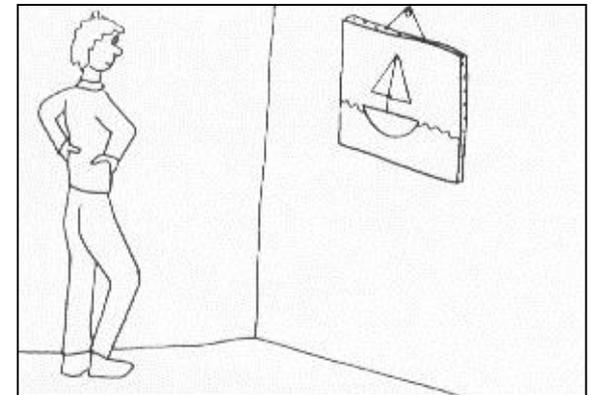
Diskutieren Sie die Plausibilität der folgenden Antwortmöglichkeiten:



4a?

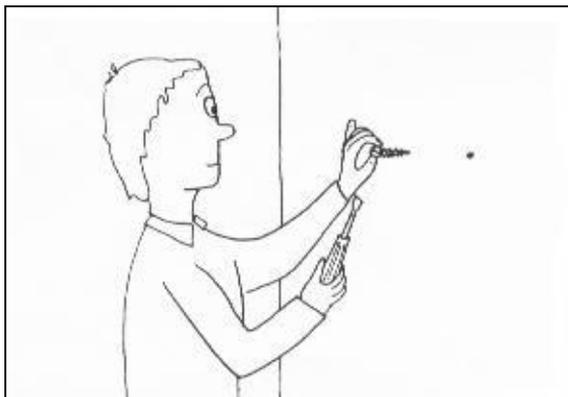


4b?

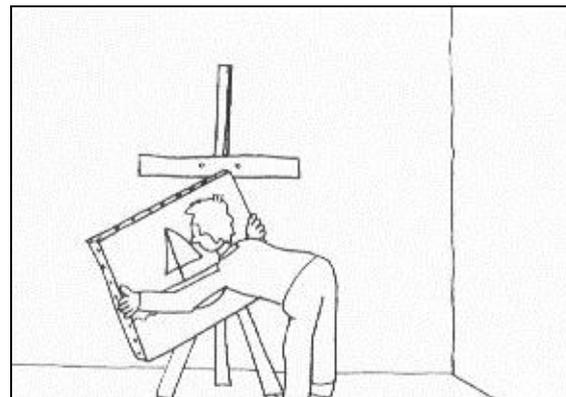


4c?

Welche Absicht verfolgt der Mann?



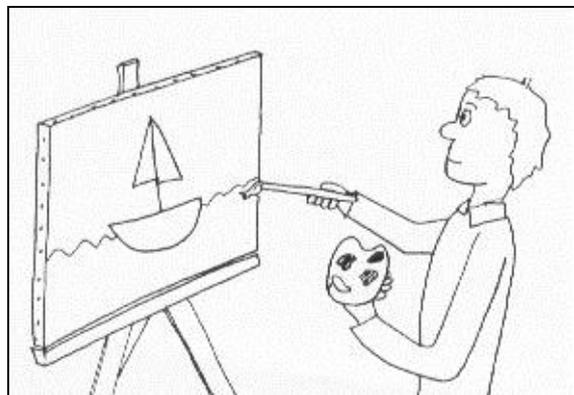
2



3

Wie geht die obige Geschichte weiter?

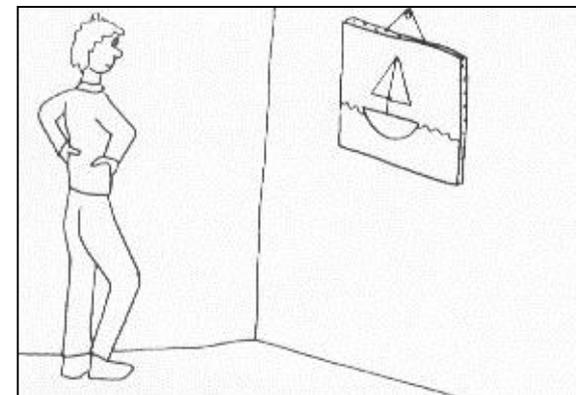
Diskutieren Sie die Plausibilität der folgenden Antwortmöglichkeiten:



4a?

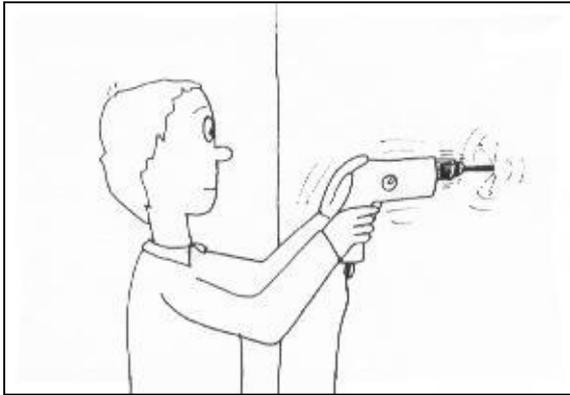


4b?

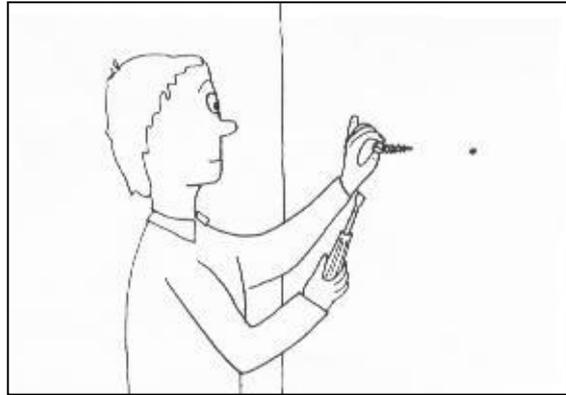


4c?

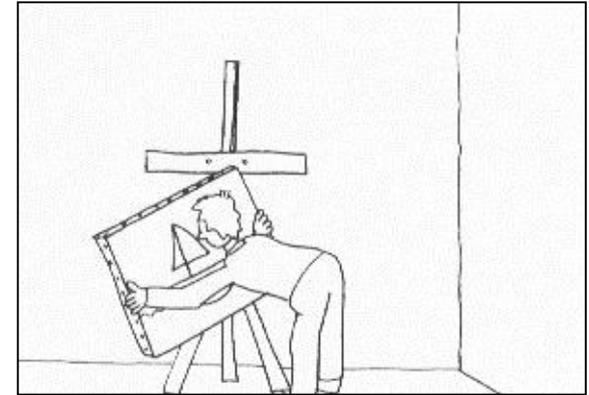
Welche Absicht verfolgt der Mann?



1



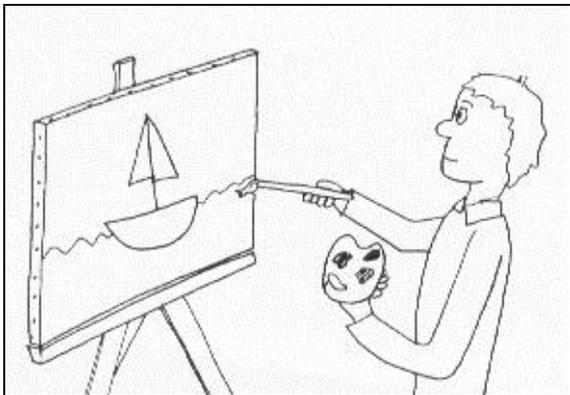
2



3

Wie geht die obige Geschichte weiter?

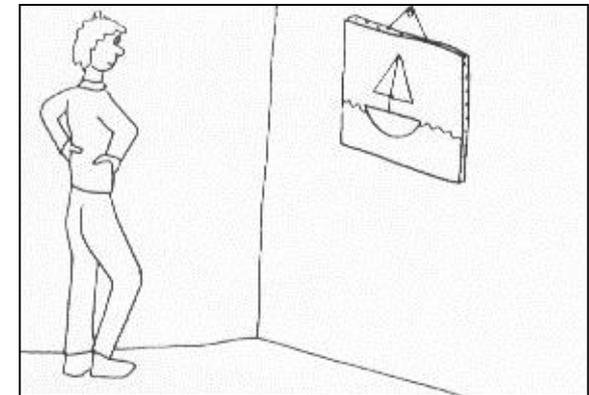
Diskutieren Sie die Plausibilität der folgenden Antwortmöglichkeiten:



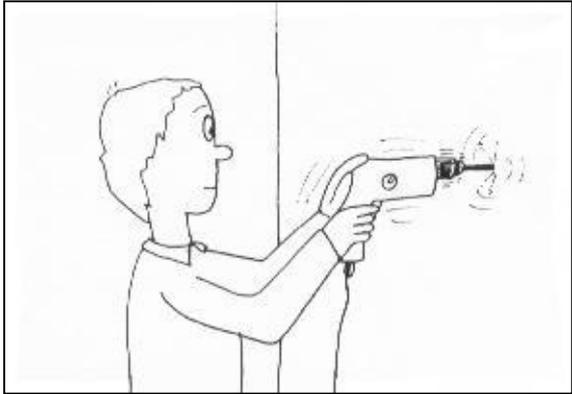
4a?



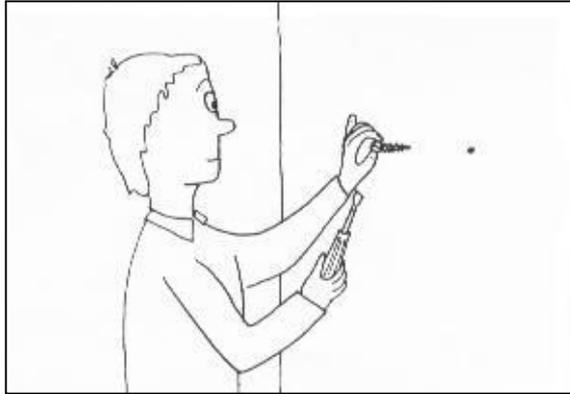
4b?



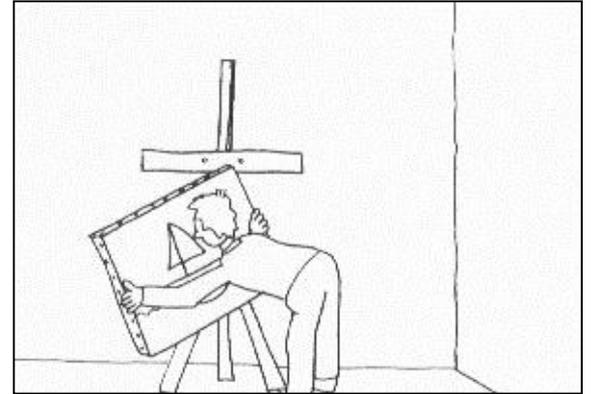
4c?



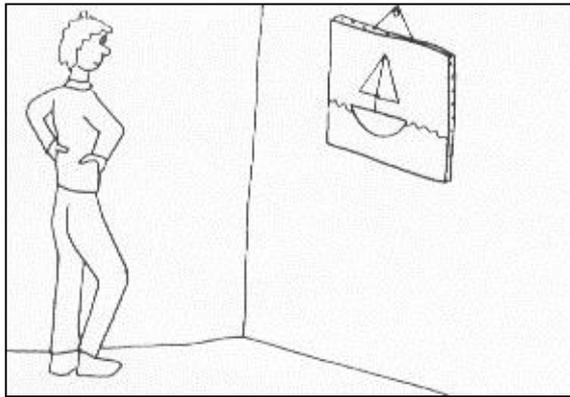
1



2

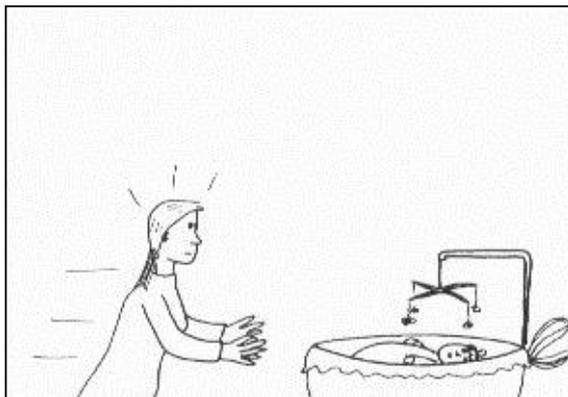


3



4c

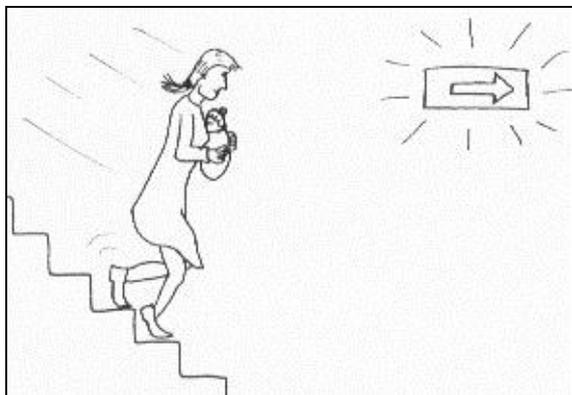
Welche Absicht verfolgt die Frau?



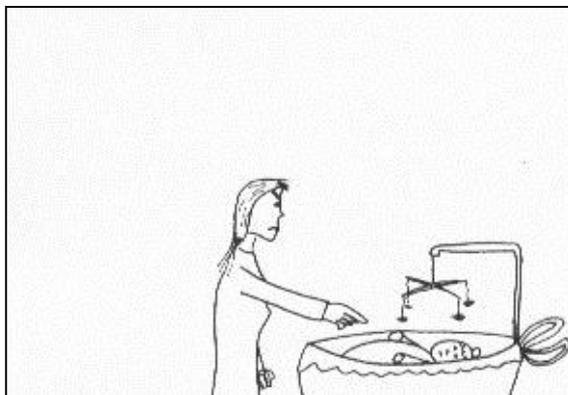
3

Wie geht die obige Geschichte weiter?

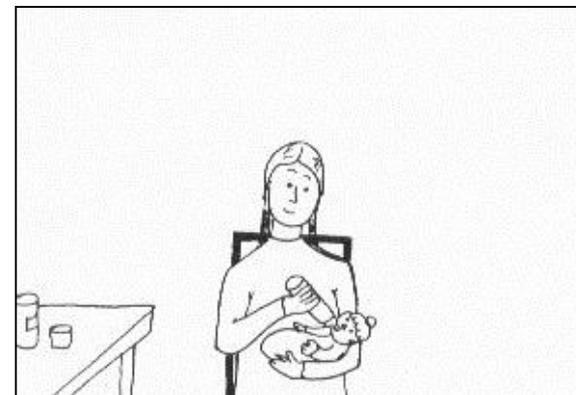
Diskutieren Sie die Plausibilität der folgenden Antwortmöglichkeiten:



4a?



4b?

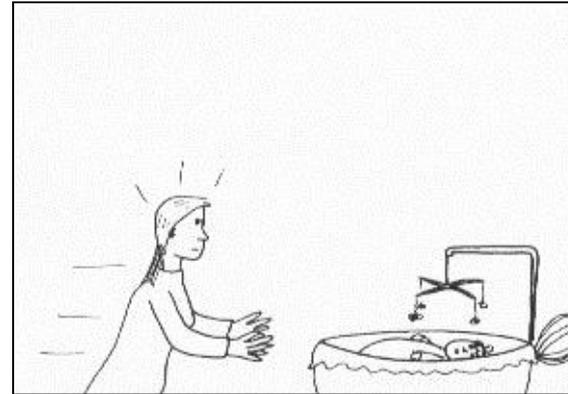


4c?

Welche Absicht verfolgt die Frau?



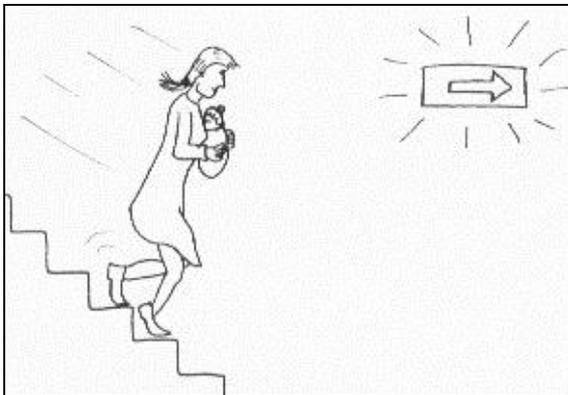
2



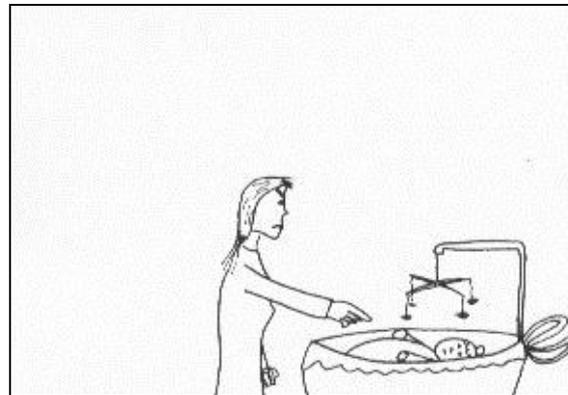
3

Wie geht die obige Geschichte weiter?

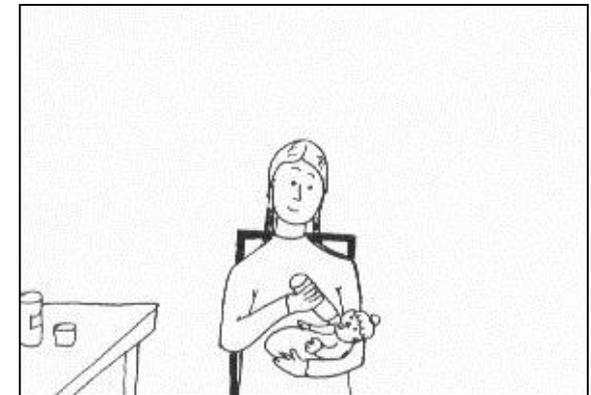
Diskutieren Sie die Plausibilität der folgenden Antwortmöglichkeiten:



4a?



4b?



4c?

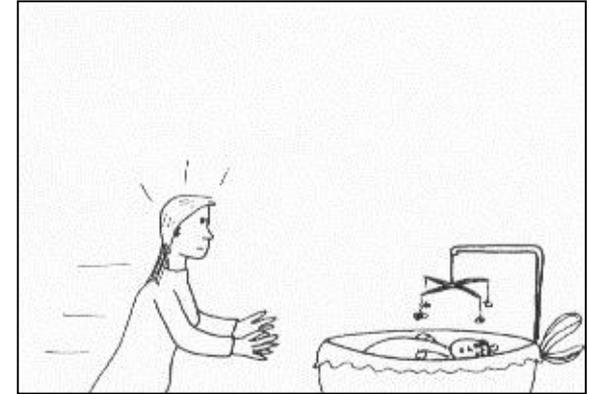
Welche Absicht verfolgt die Frau?



1



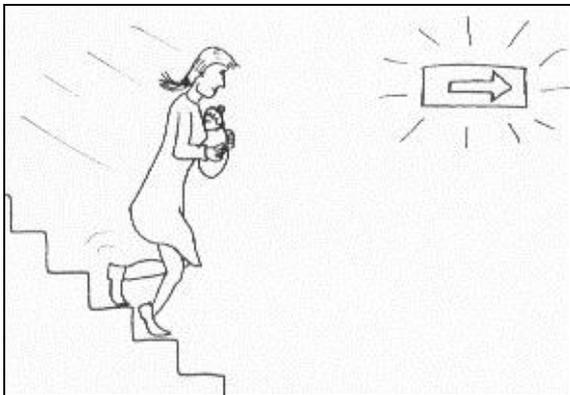
2



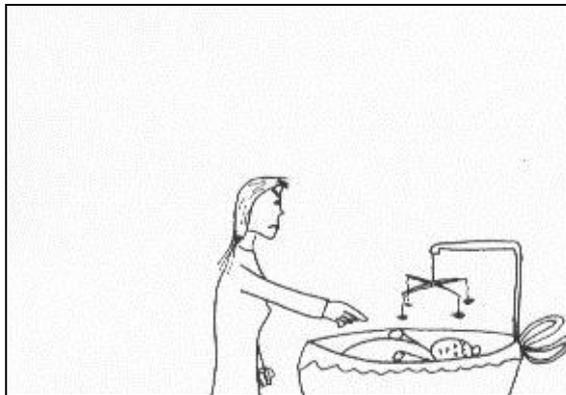
3

Wie geht die obige Geschichte weiter?

Diskutieren Sie die Plausibilität der folgenden Antwortmöglichkeiten:



4a?



4b?



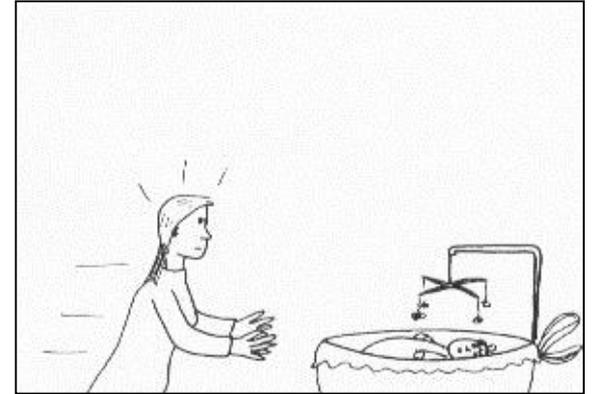
4c?



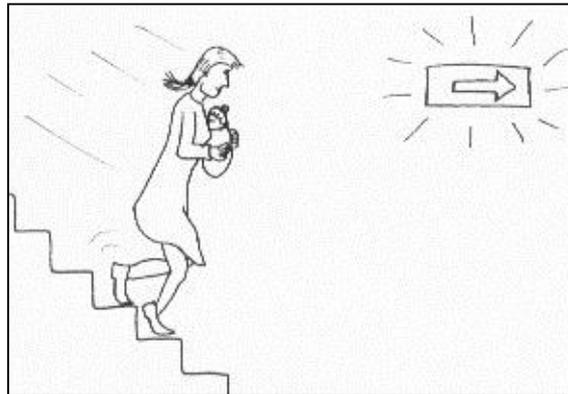
1



2

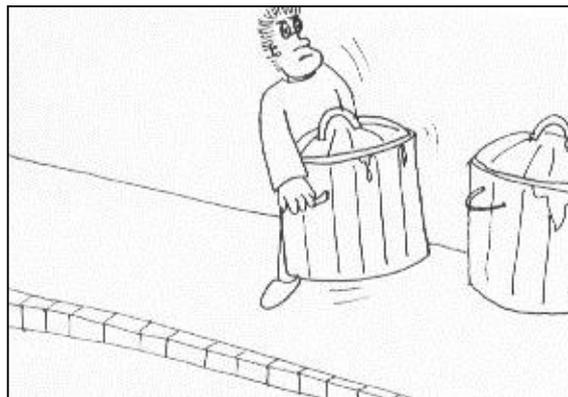


3



4a

Welche Absicht verfolgt der Mann?



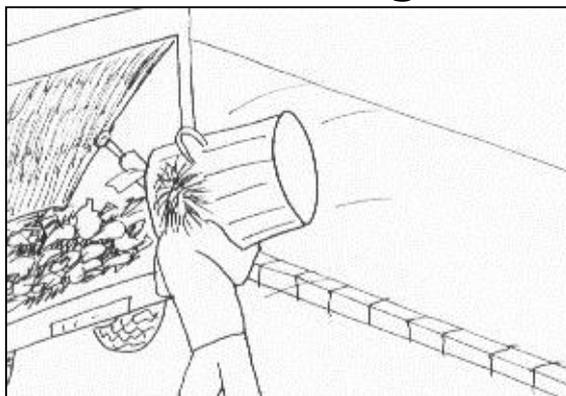
3

Wie geht die obige Geschichte weiter?

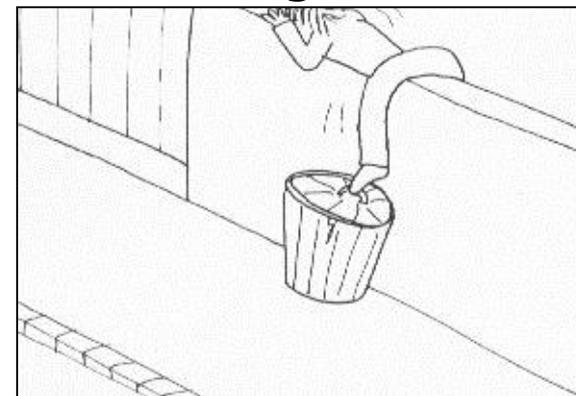
Diskutieren Sie die Plausibilität der folgenden Antwortmöglichkeiten:



4a?



4b?

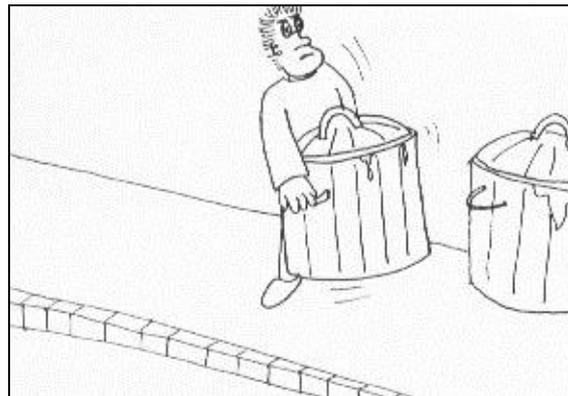


4c?

Welche Absicht verfolgt der Mann?



2



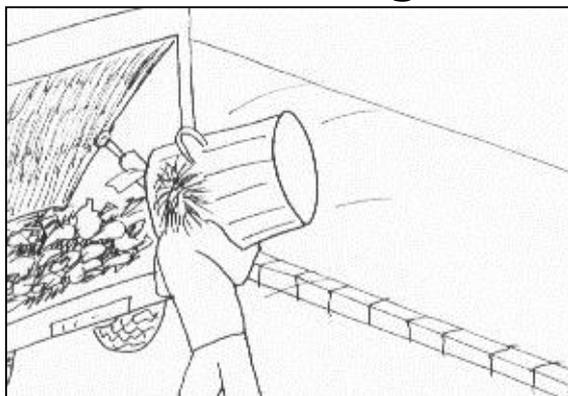
3

Wie geht die obige Geschichte weiter?

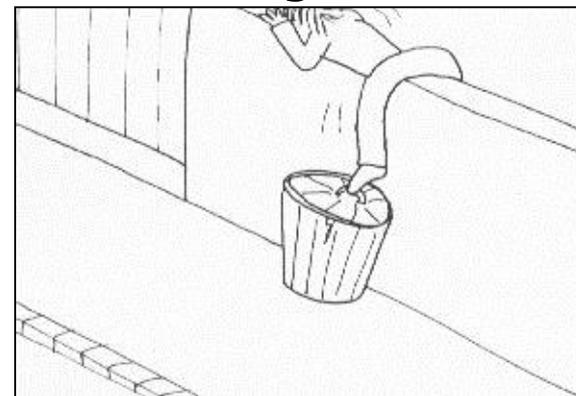
Diskutieren Sie die Plausibilität der folgenden Antwortmöglichkeiten:



4a?

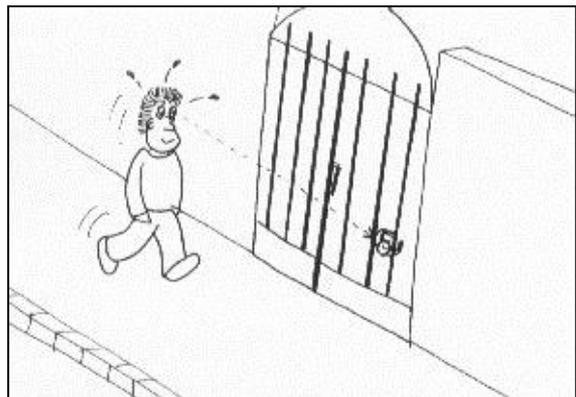


4b?



4c?

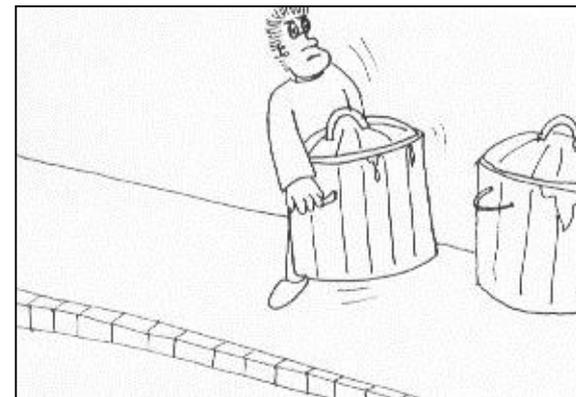
Welche Absicht verfolgt der Mann?



1



2



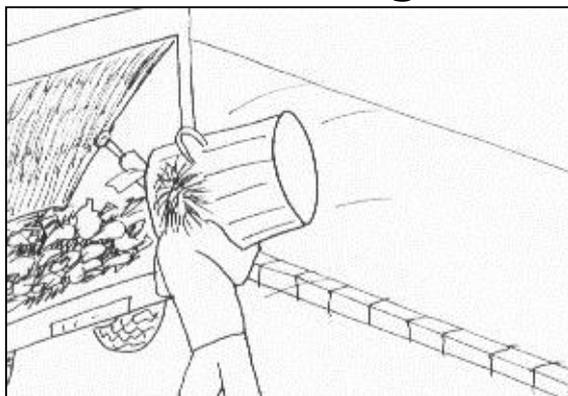
3

Wie geht die obige Geschichte weiter?

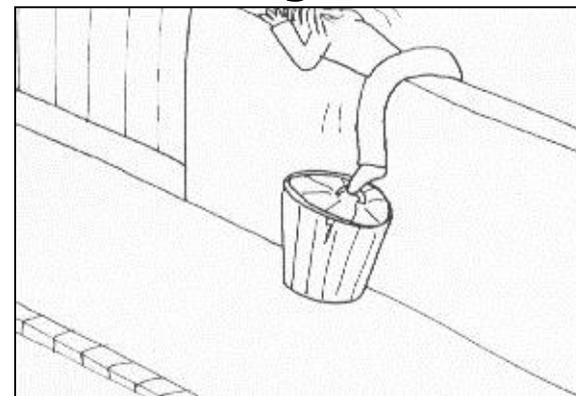
Diskutieren Sie die Plausibilität der folgenden Antwortmöglichkeiten:



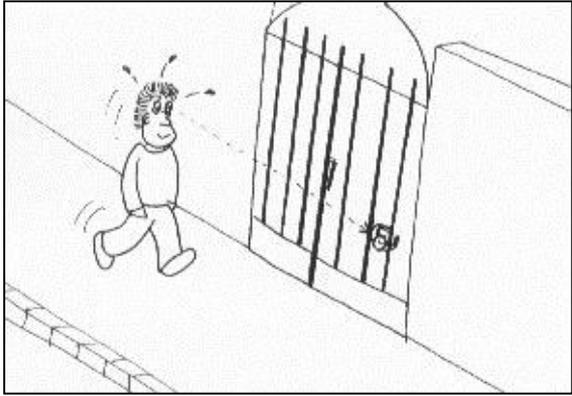
4a?



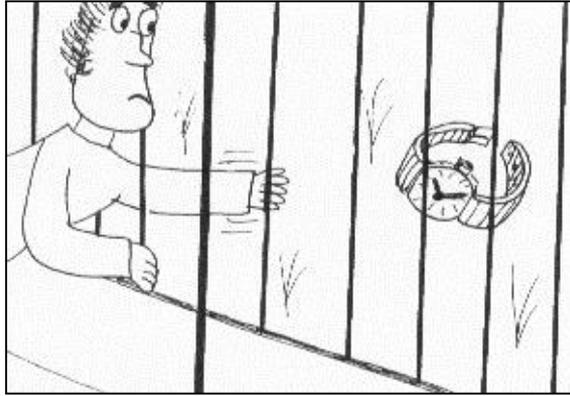
4b?



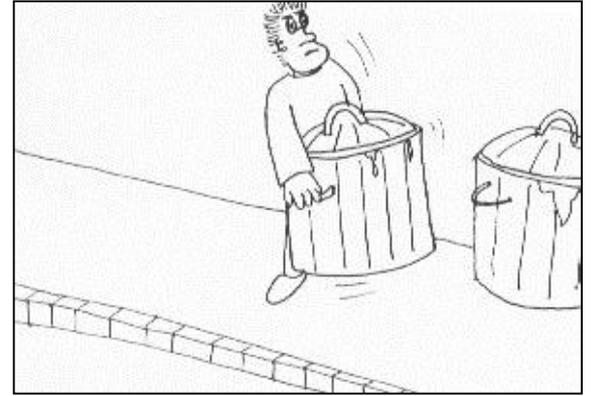
4c?



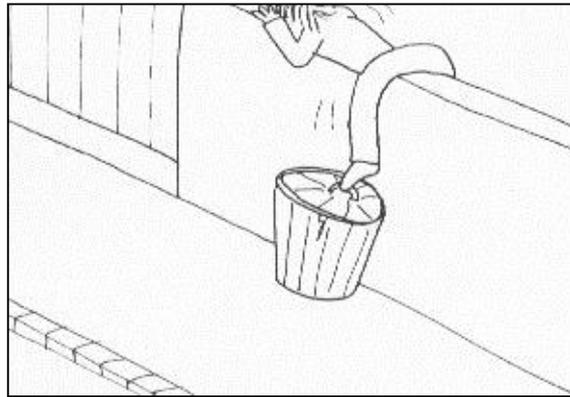
1



2

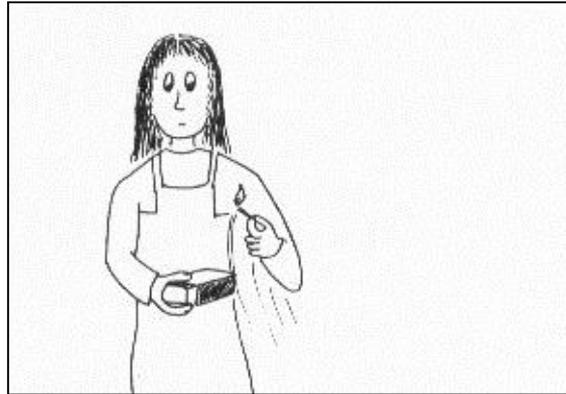


3



4c

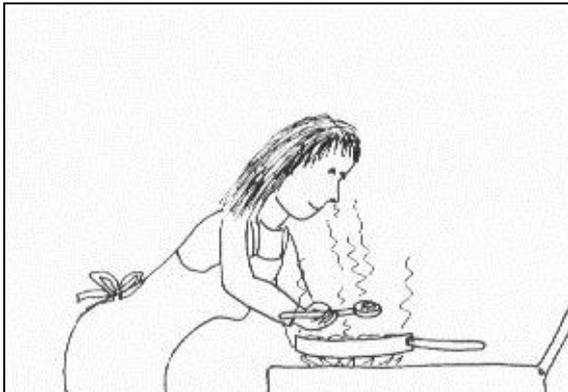
Welche Absicht verfolgt die Frau?



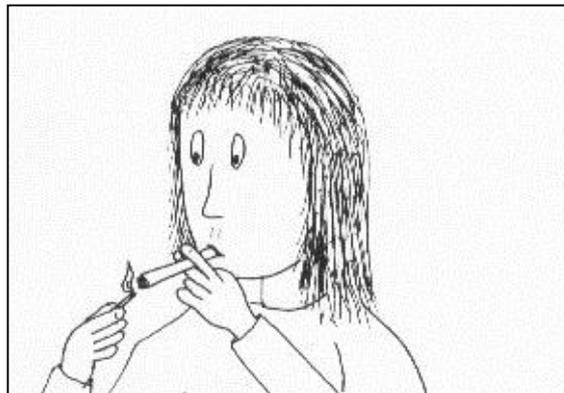
3

Wie geht die obige Geschichte weiter?

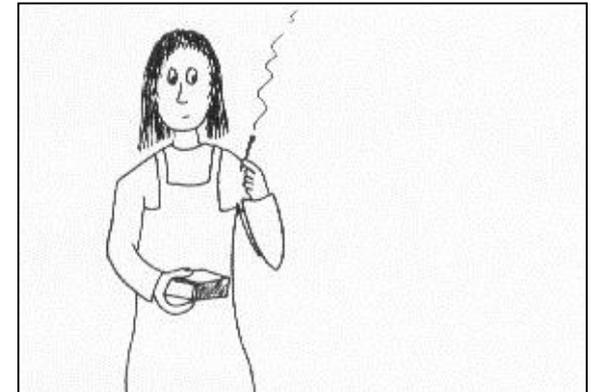
Diskutieren Sie die Plausibilität der folgenden Antwortmöglichkeiten:



4a?

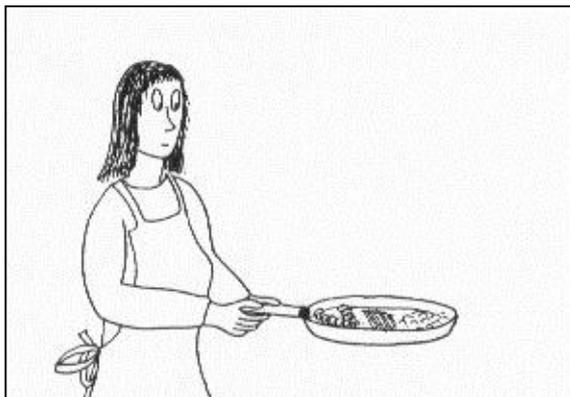


4b?

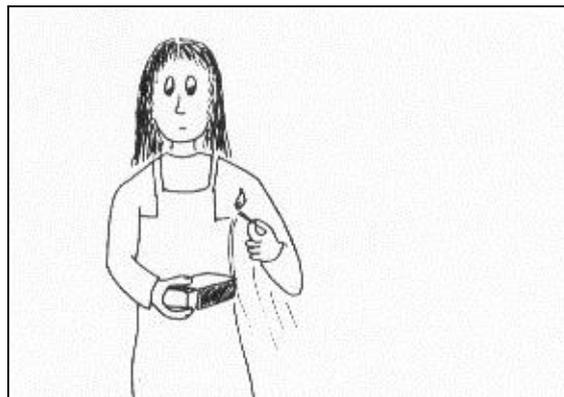


4c?

Welche Absicht verfolgt die Frau?



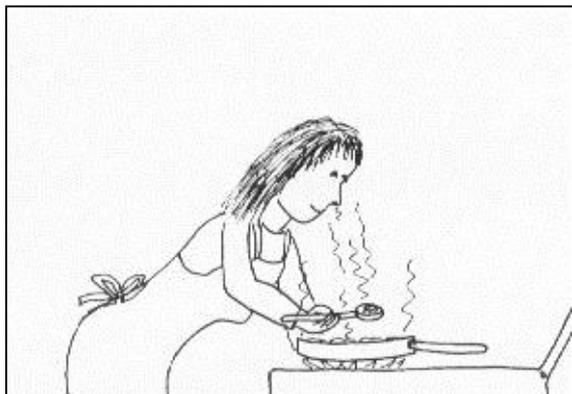
2



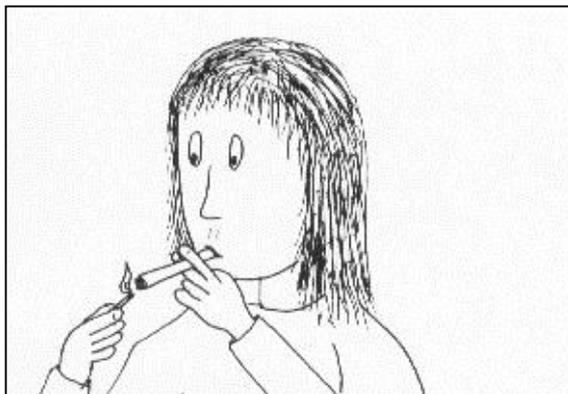
3

Wie geht die obige Geschichte weiter?

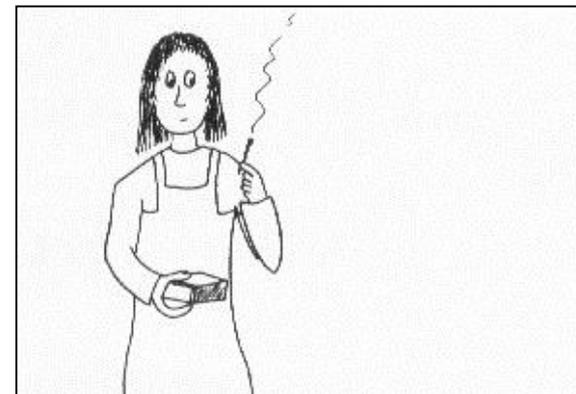
Diskutieren Sie die Plausibilität der folgenden Antwortmöglichkeiten:



4a?

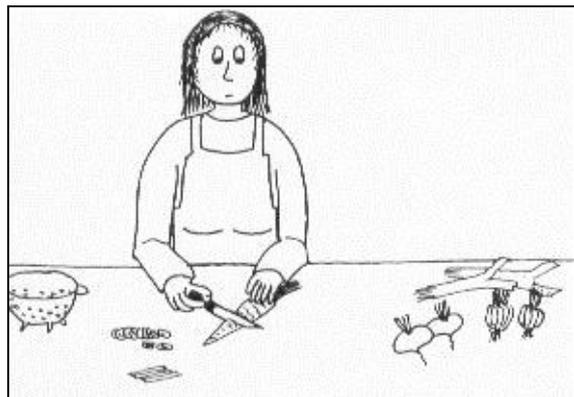


4b?

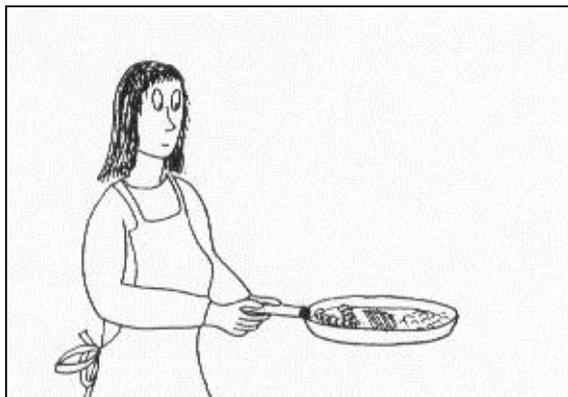


4c?

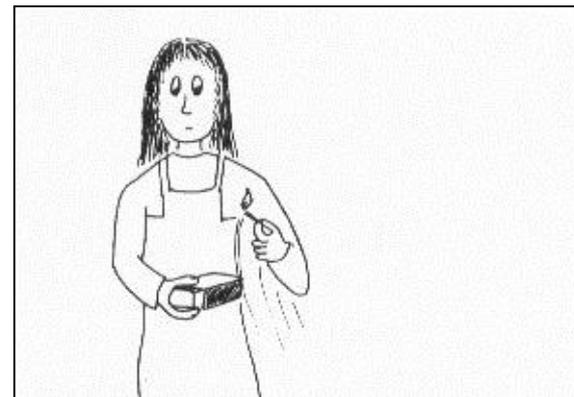
Welche Absicht verfolgt die Frau?



1



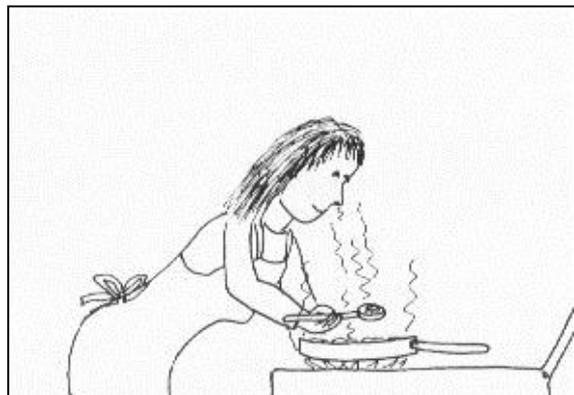
2



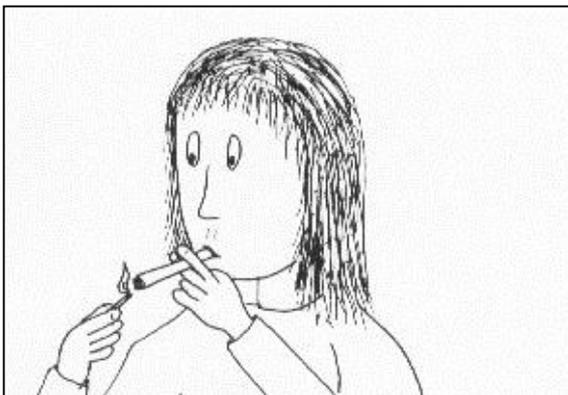
3

Wie geht die obige Geschichte weiter?

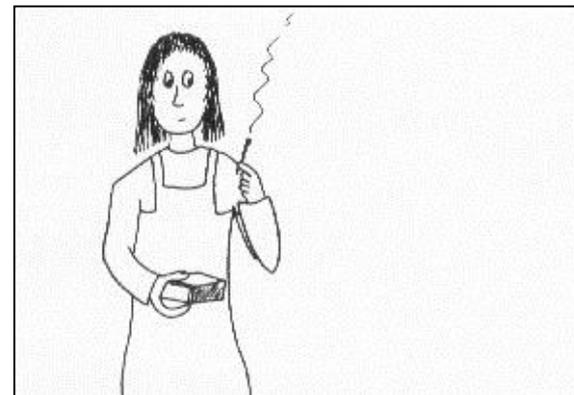
Diskutieren Sie die Plausibilität der folgenden Antwortmöglichkeiten:



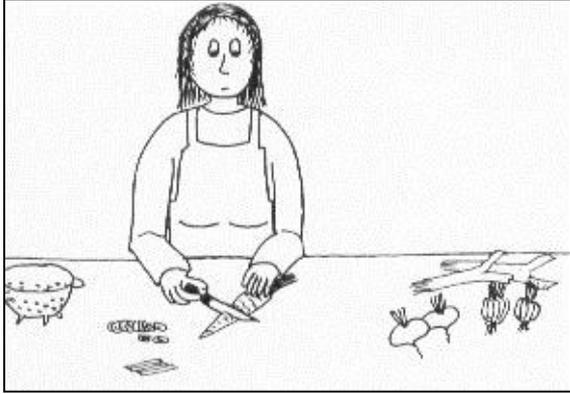
4a?



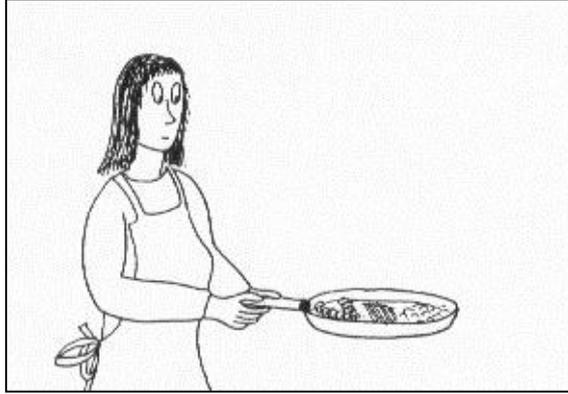
4b?



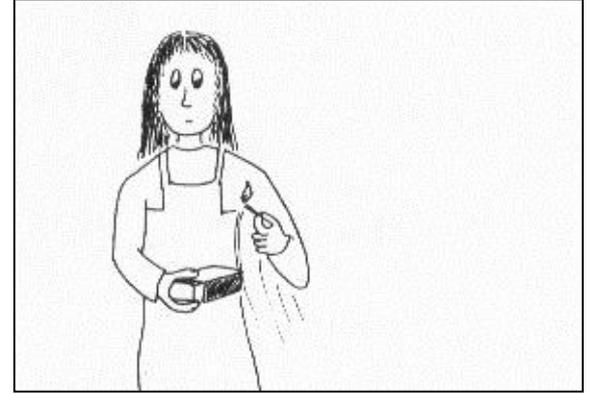
4c?



1



2

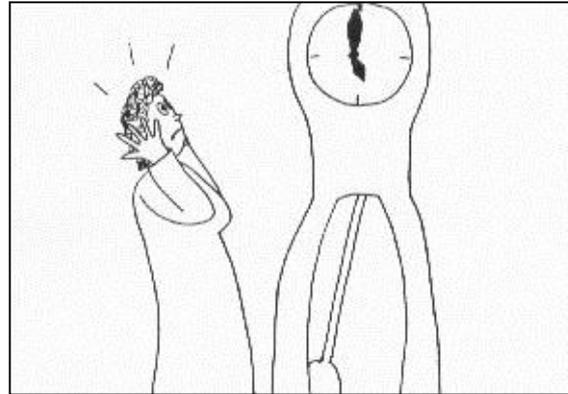


3



4a

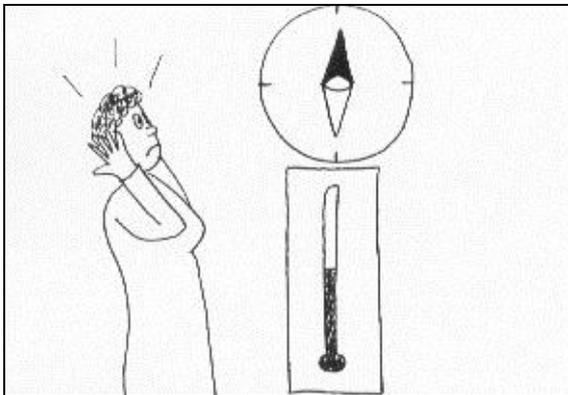
Welche Absicht verfolgt die Frau?



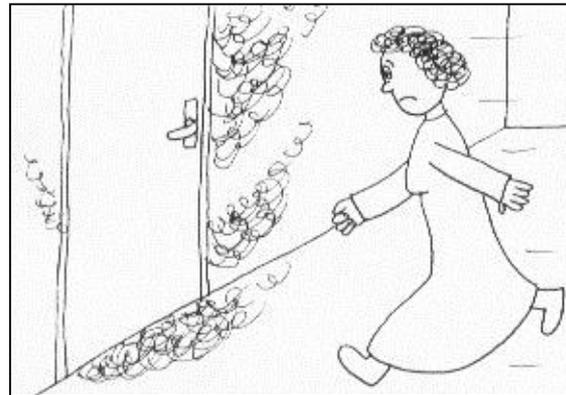
3

Wie geht die obige Geschichte weiter?

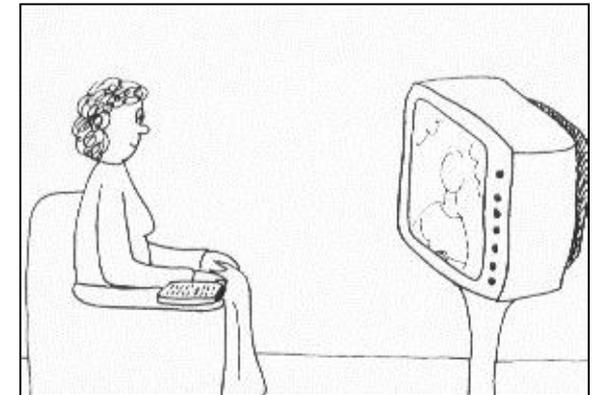
Diskutieren Sie die Plausibilität der folgenden Antwortmöglichkeiten:



4a?

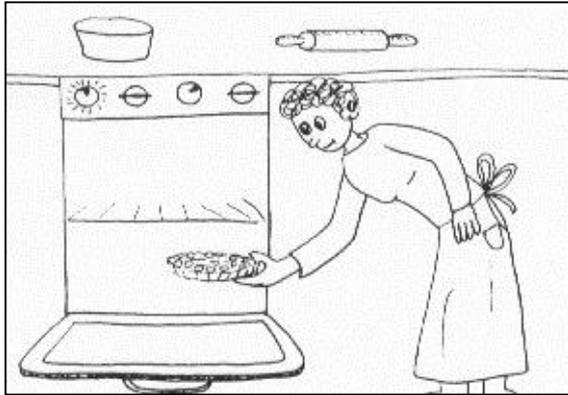


4b?

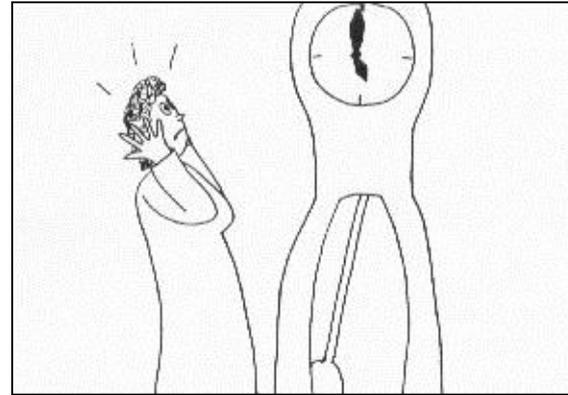


4c?

Welche Absicht verfolgt die Frau?



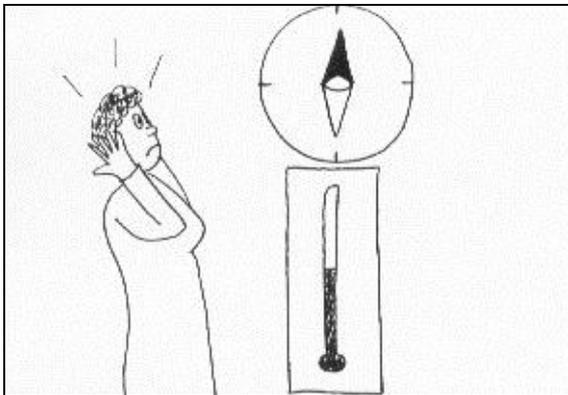
2



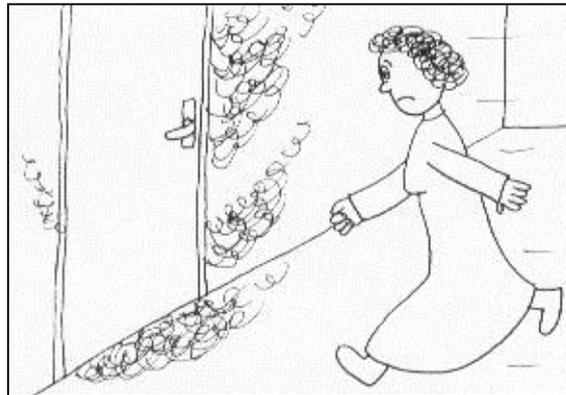
3

Wie geht die obige Geschichte weiter?

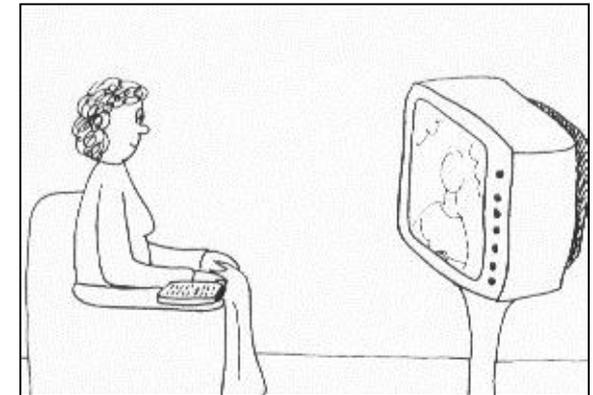
Diskutieren Sie die Plausibilität der folgenden Antwortmöglichkeiten:



4a?

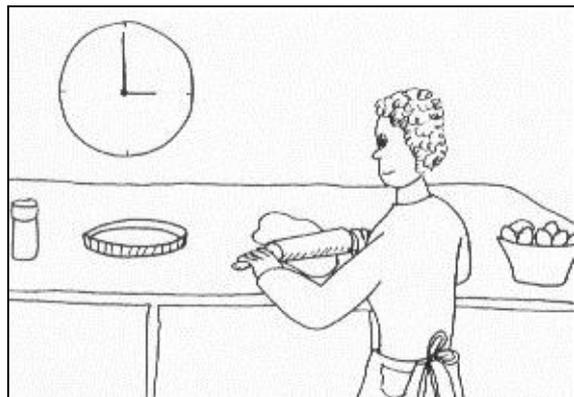


4b?

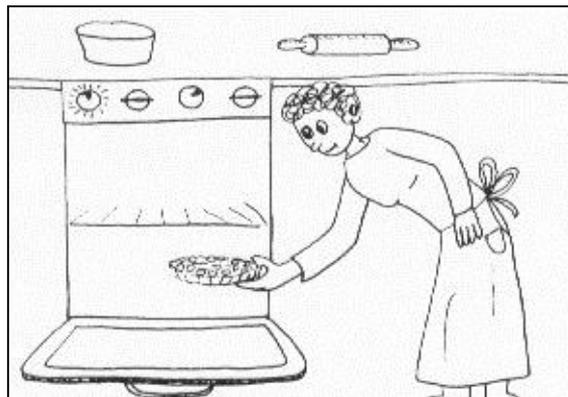


4c?

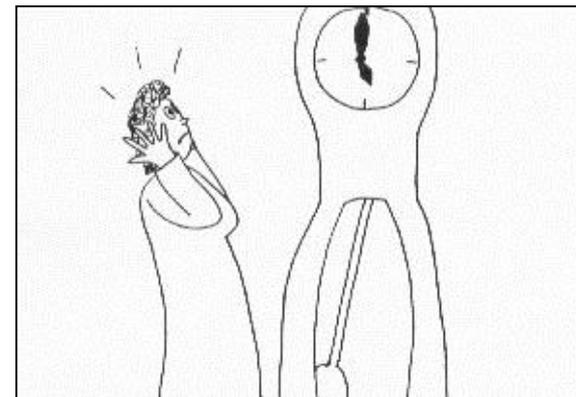
Welche Absicht verfolgt die Frau?



1



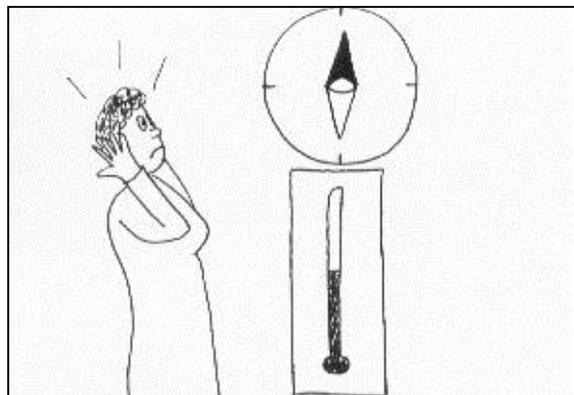
2



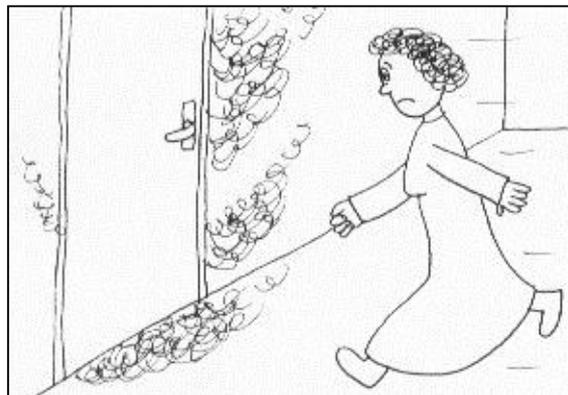
3

Wie geht die obige Geschichte weiter?

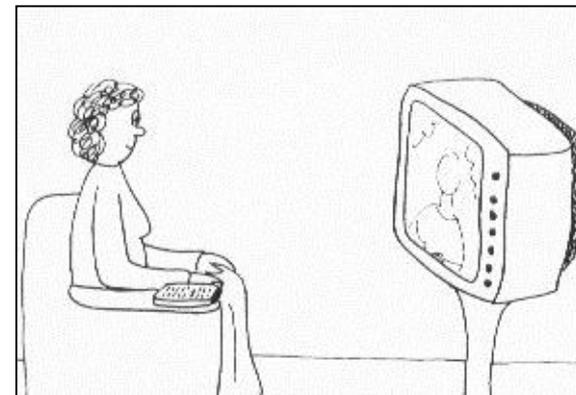
Diskutieren Sie die Plausibilität der folgenden Antwortmöglichkeiten:



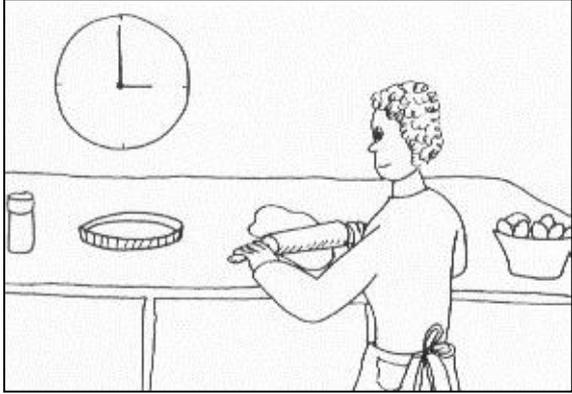
4a?



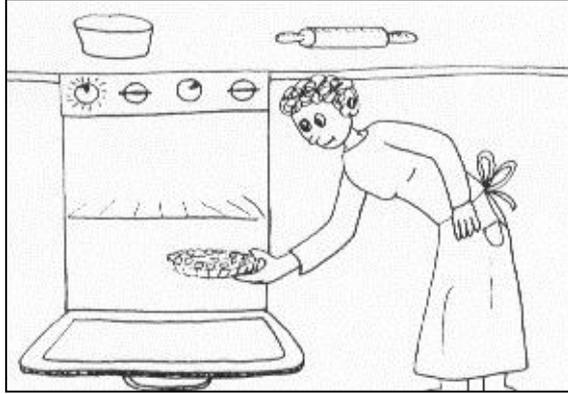
4b?



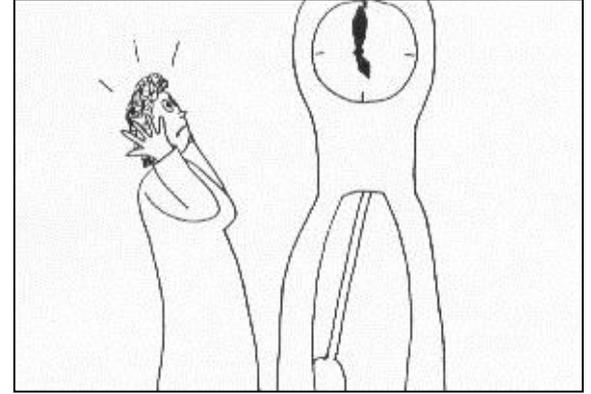
4c?



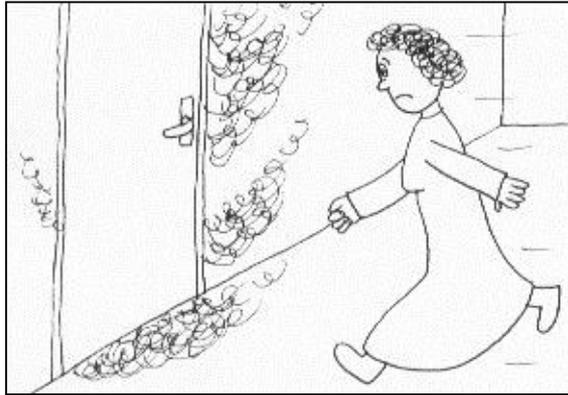
1



2

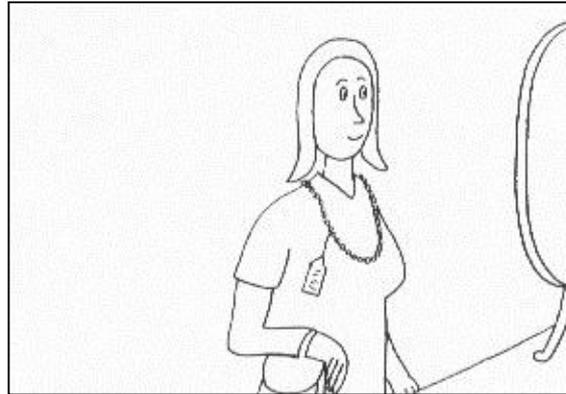


3



4b

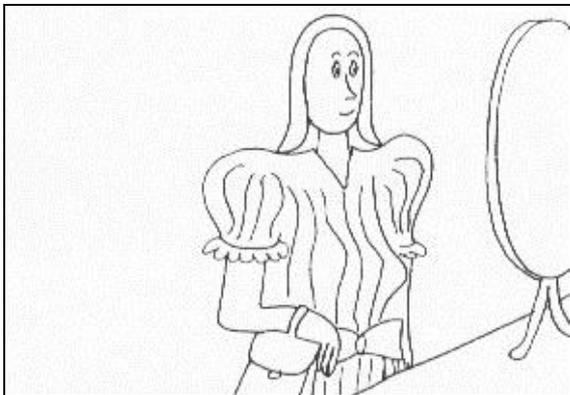
Welche Absicht verfolgt die Frau?



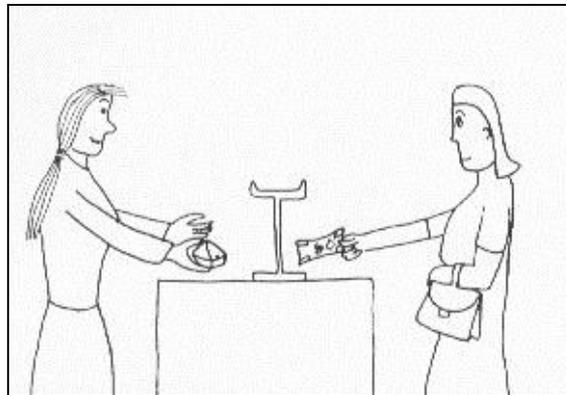
3

Wie geht die obige Geschichte weiter?

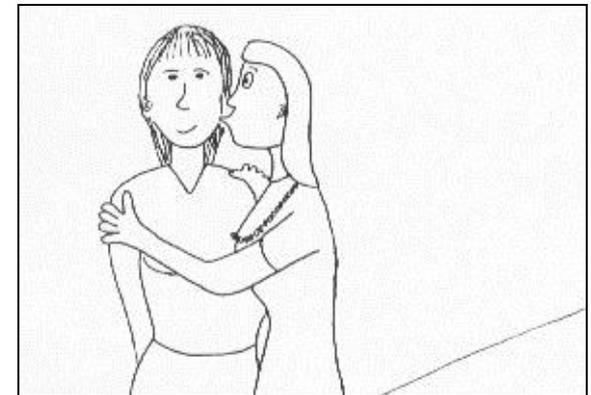
Diskutieren Sie die Plausibilität der folgenden Antwortmöglichkeiten:



4a?

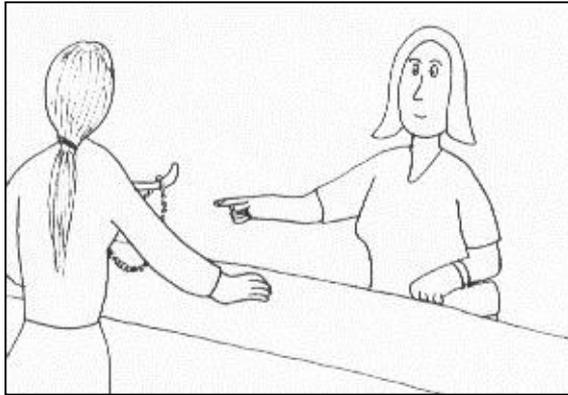


4b?

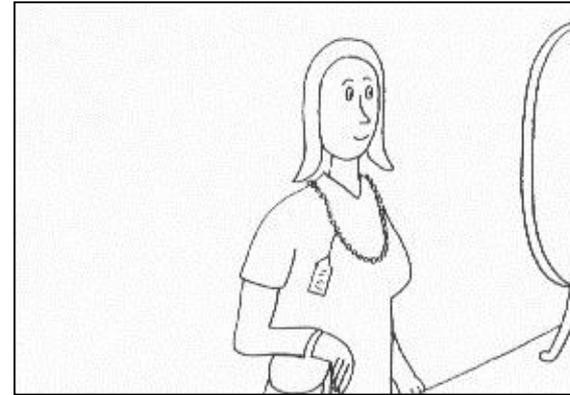


4c?

Welche Absicht verfolgt die Frau?



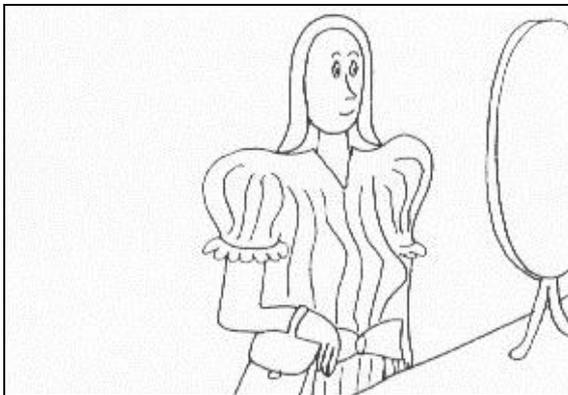
2



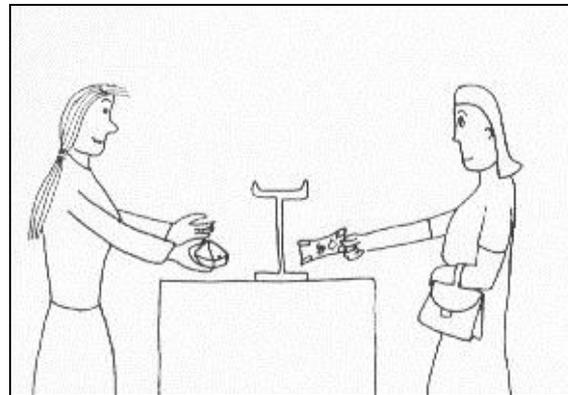
3

Wie geht die obige Geschichte weiter?

Diskutieren Sie die Plausibilität der folgenden Antwortmöglichkeiten:



4a?

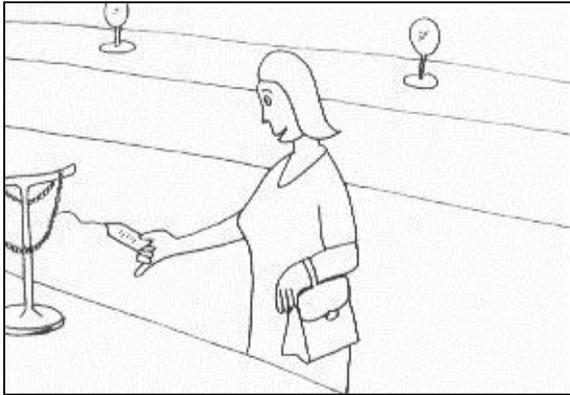


4b?

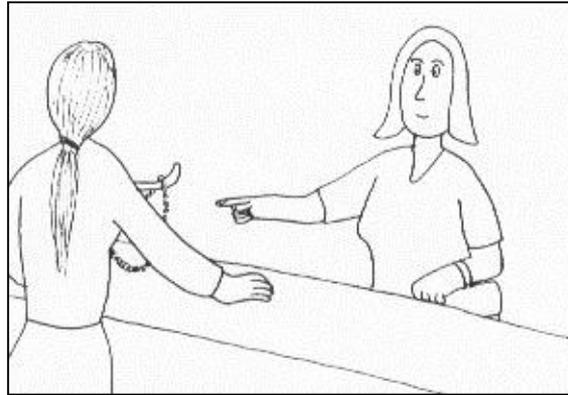


4c?

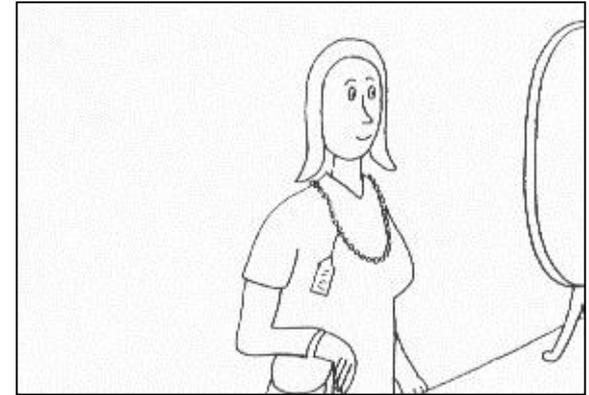
Welche Absicht verfolgt die Frau?



1



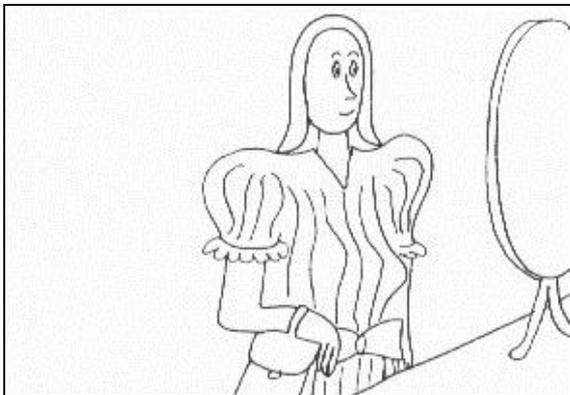
2



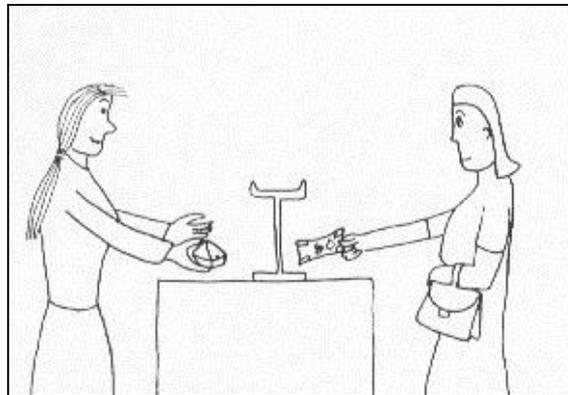
3

Wie geht die obige Geschichte weiter?

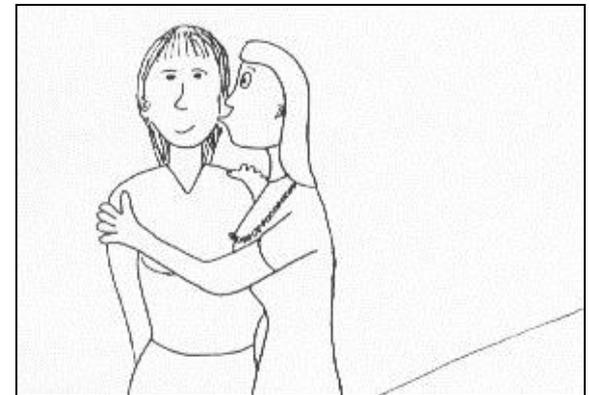
Diskutieren Sie die Plausibilität der folgenden Antwortmöglichkeiten:



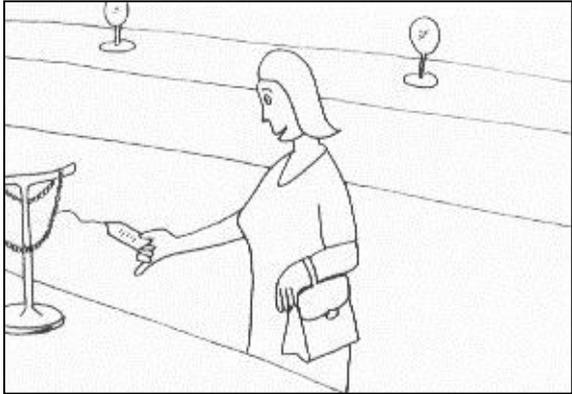
4a?



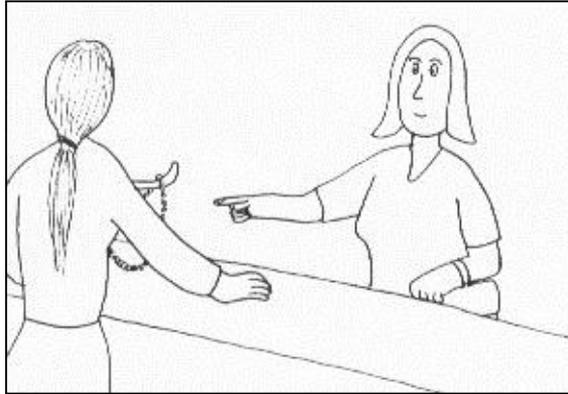
4b?



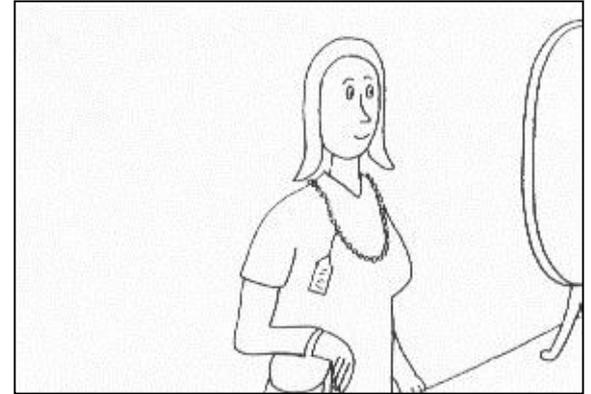
4c?



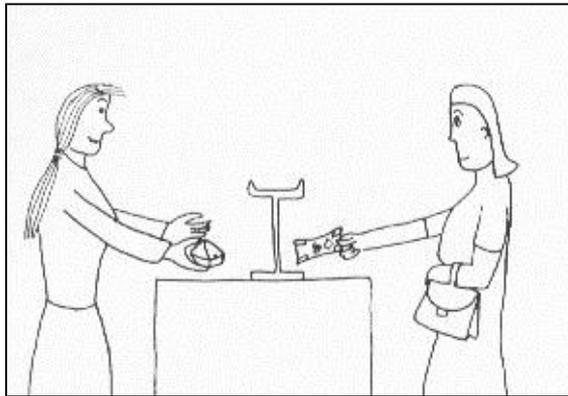
1



2



3



4b

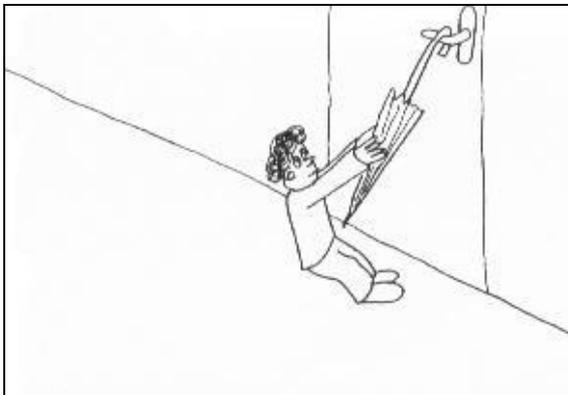
Welche Absicht verfolgt der Junge?



3

Wie geht die obige Geschichte weiter?

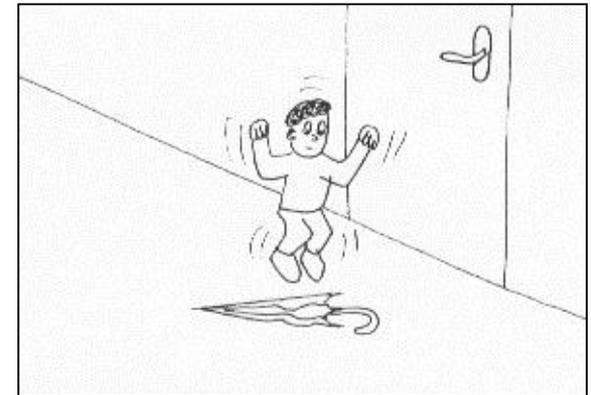
Diskutieren Sie die Plausibilität der folgenden Antwortmöglichkeiten:



4a?

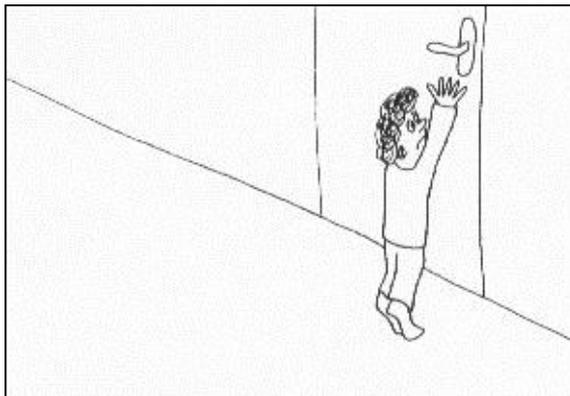


4b?



4c?

Welche Absicht verfolgt der Junge?



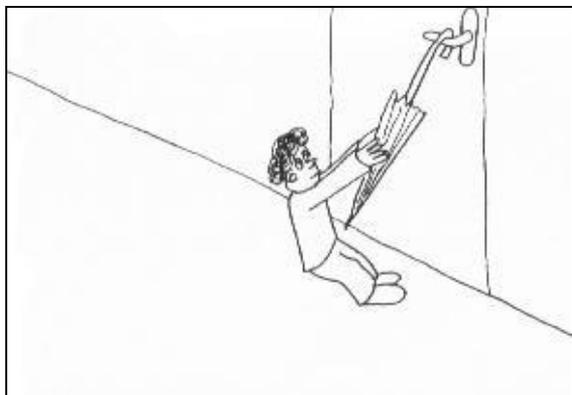
2



3

Wie geht die obige Geschichte weiter?

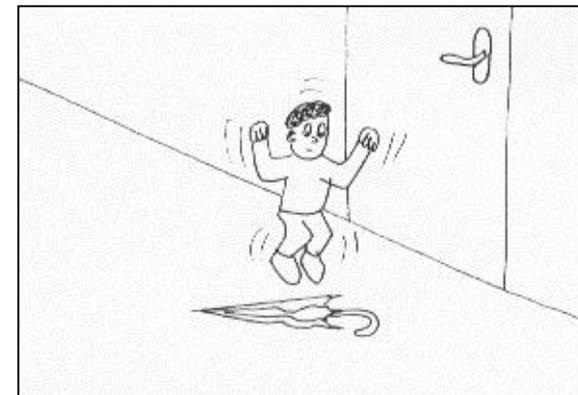
Diskutieren Sie die Plausibilität der folgenden Antwortmöglichkeiten:



4a?

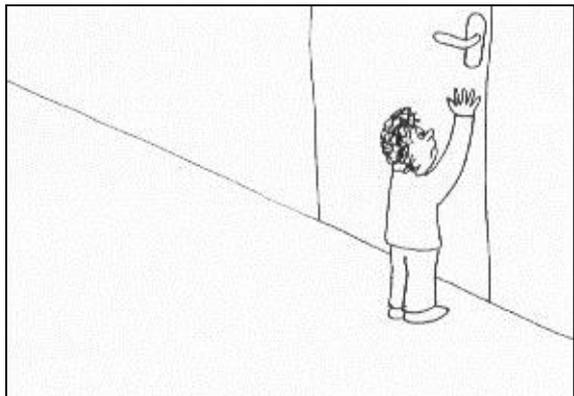


4b?

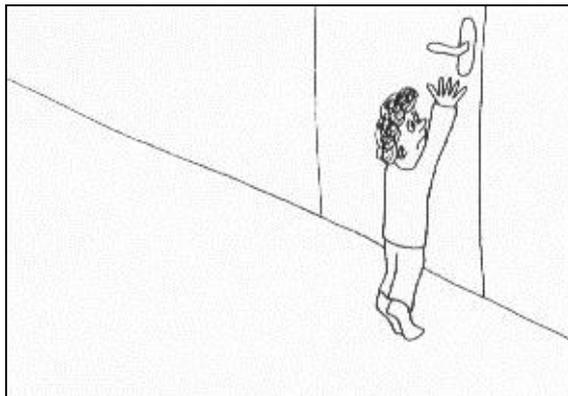


4c?

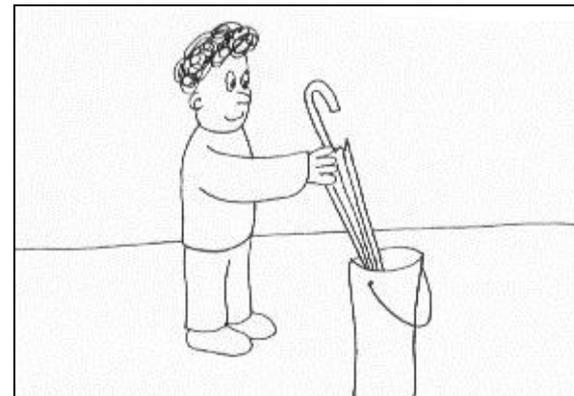
Welche Absicht verfolgt der Junge?



1



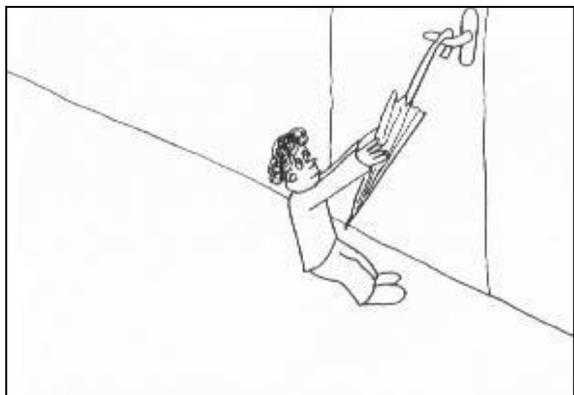
2



3

Wie geht die obige Geschichte weiter?

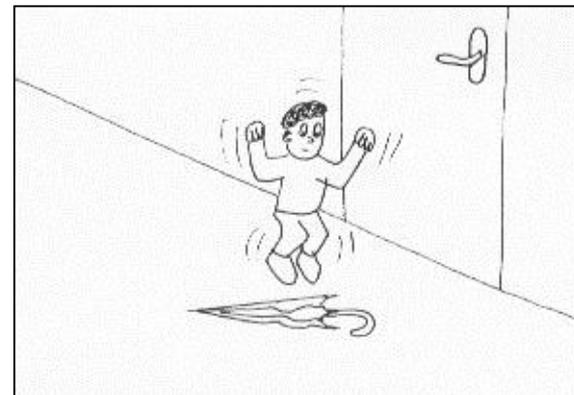
Diskutieren Sie die Plausibilität der folgenden Antwortmöglichkeiten:



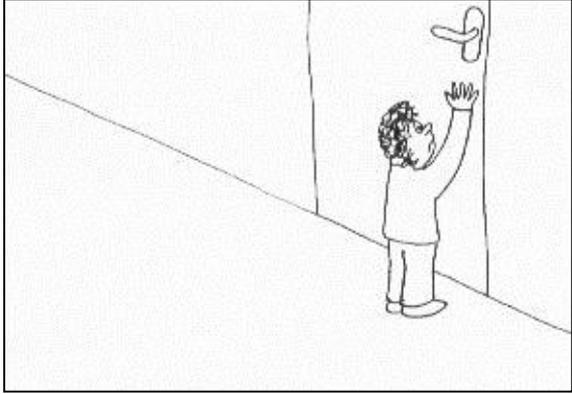
4a?



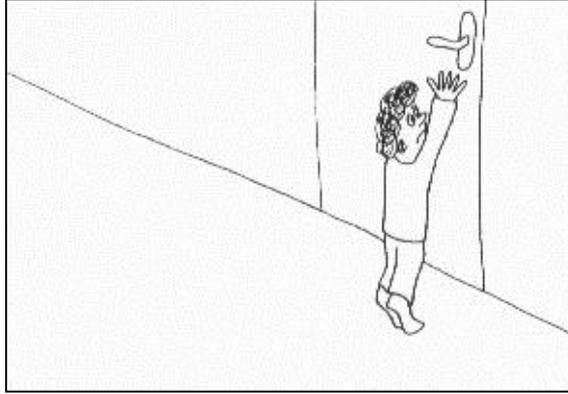
4b?



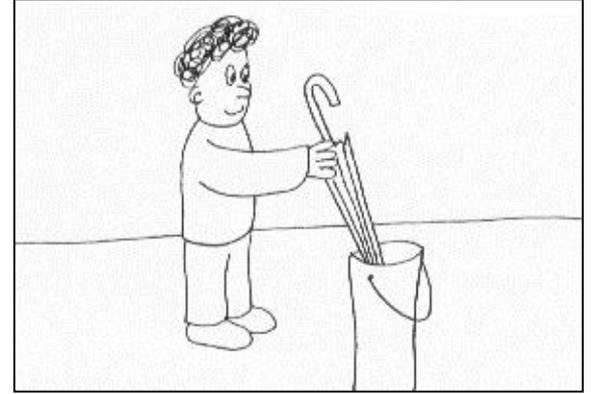
4c?



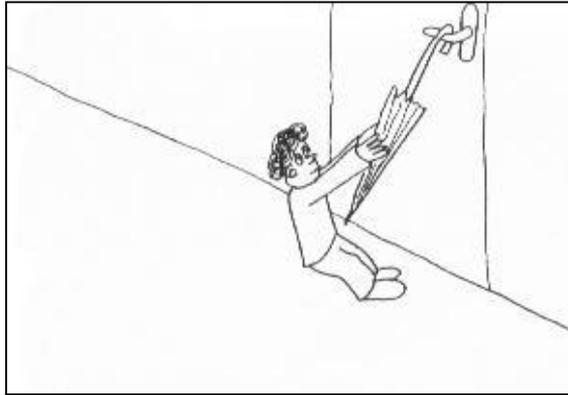
1



2



3



4a

Welche Absicht verfolgt der Mann?



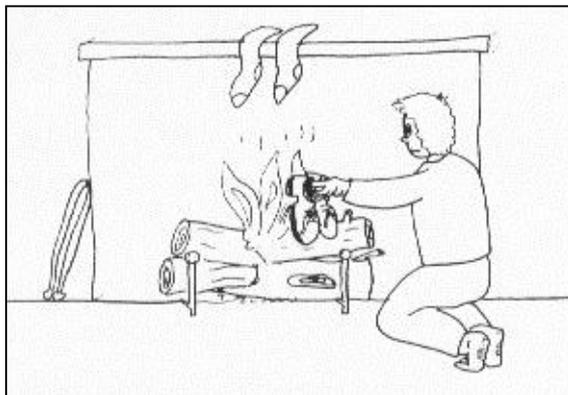
3

Wie geht die obige Geschichte weiter?

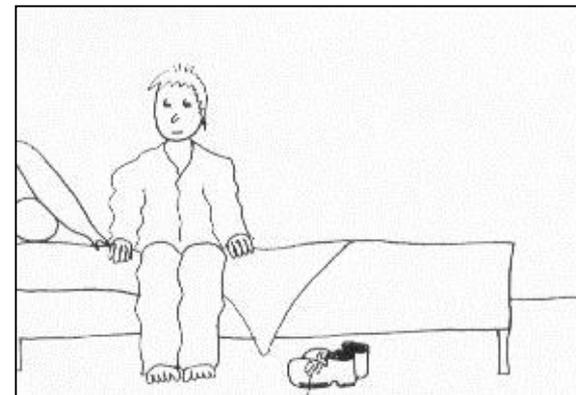
Diskutieren Sie die Plausibilität der folgenden Antwortmöglichkeiten:



4a?

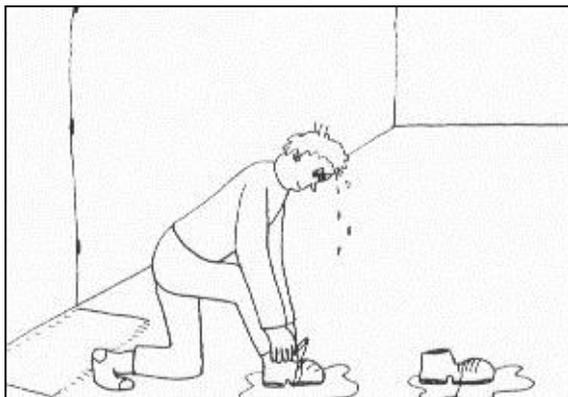


4b?



4c?

Welche Absicht verfolgt der Mann?



2



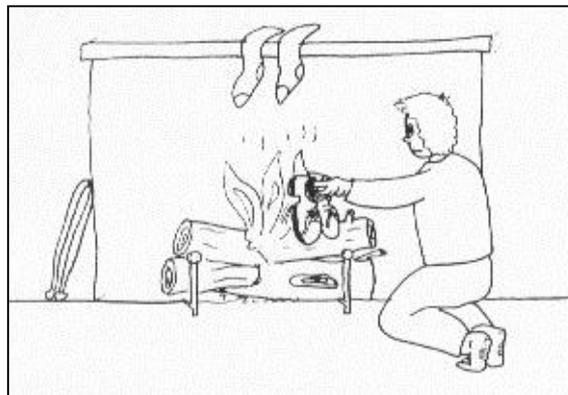
3

Wie geht die obige Geschichte weiter?

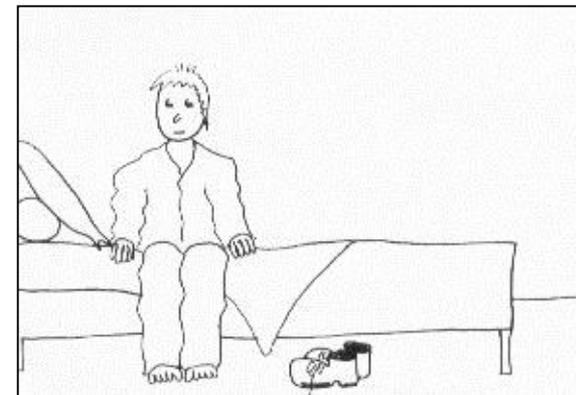
Diskutieren Sie die Plausibilität der folgenden Antwortmöglichkeiten:



4a?



4b?

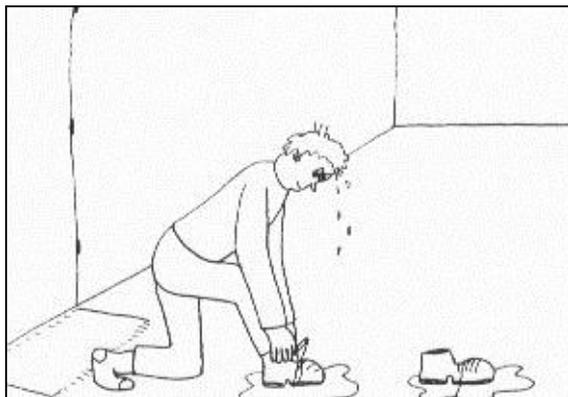


4c?

Welche Absicht verfolgt der Mann?



1



2



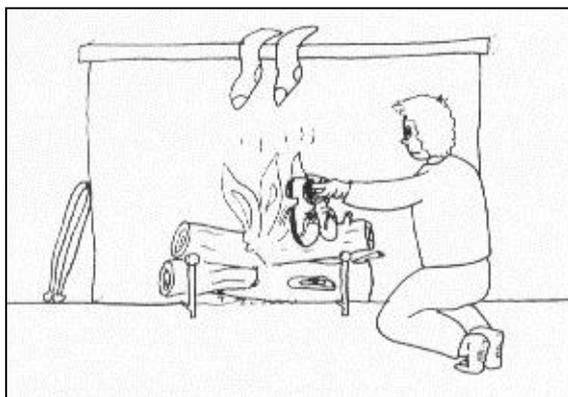
3

Wie geht die obige Geschichte weiter?

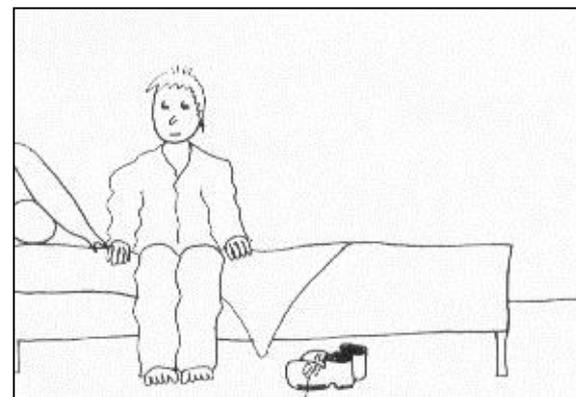
Diskutieren Sie die Plausibilität der folgenden Antwortmöglichkeiten:



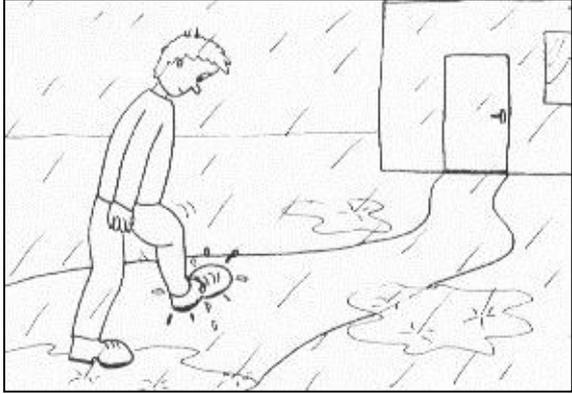
4a?



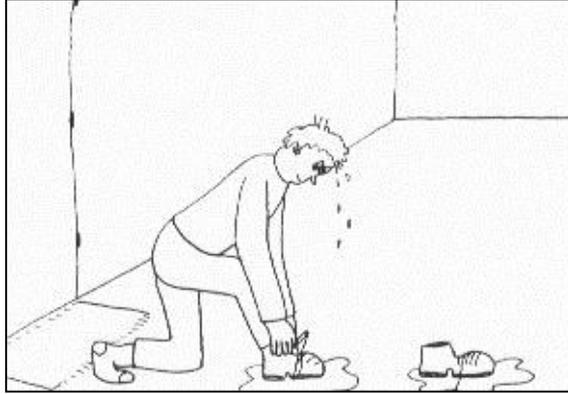
4b?



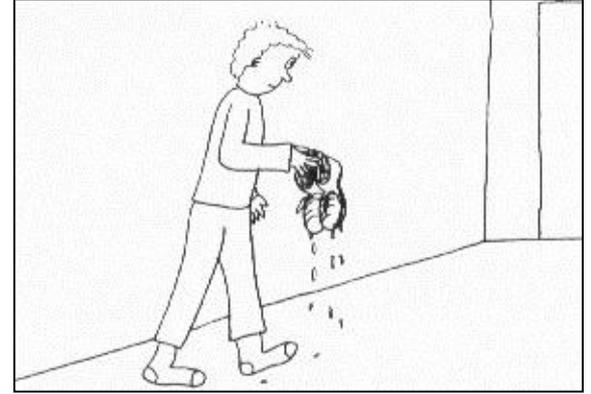
4c?



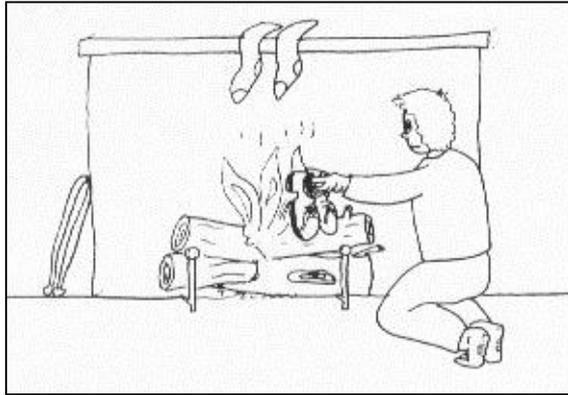
1



2

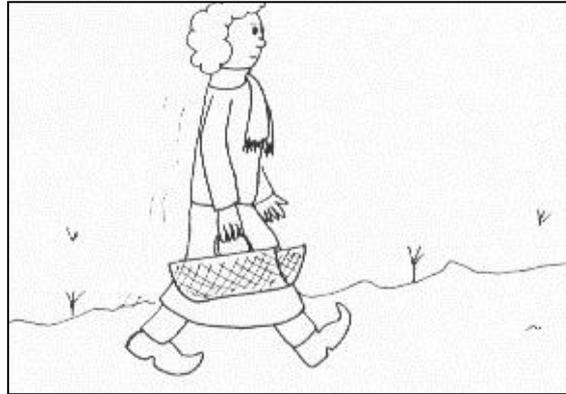


3



4b

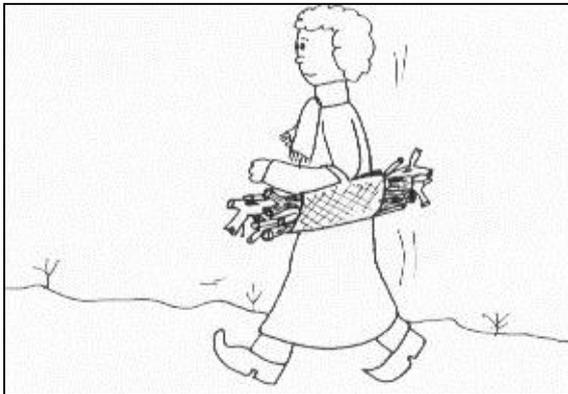
Welche Absicht verfolgt die Frau?



3

Wie geht die obige Geschichte weiter?

Diskutieren Sie die Plausibilität der folgenden Antwortmöglichkeiten:



4a?

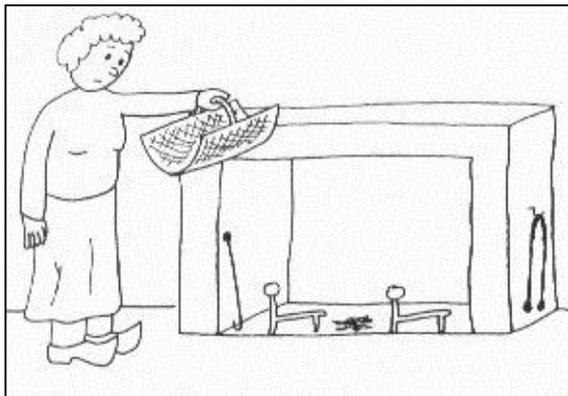


4b?

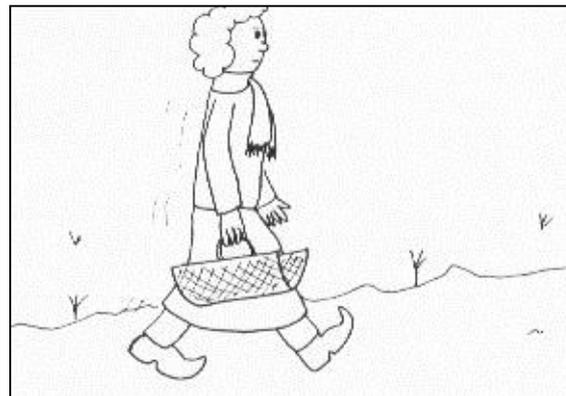


4c?

Welche Absicht verfolgt die Frau?



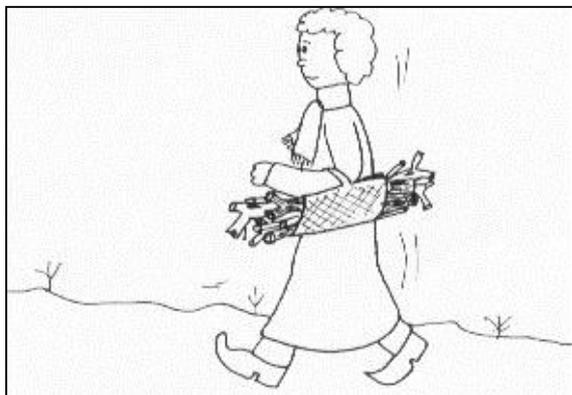
2



3

Wie geht die obige Geschichte weiter?

Diskutieren Sie die Plausibilität der folgenden Antwortmöglichkeiten:



4a?

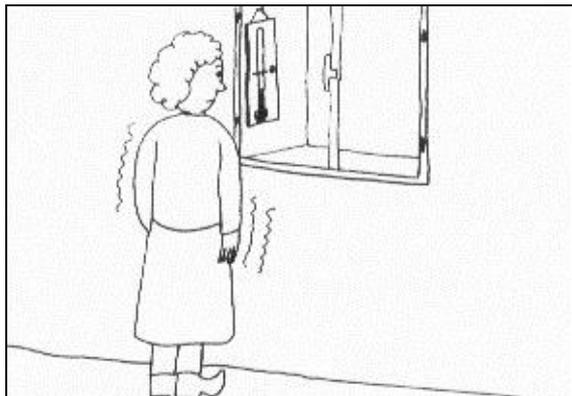


4b?

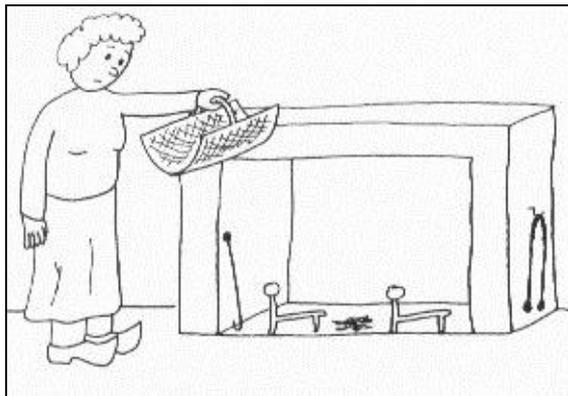


4c?

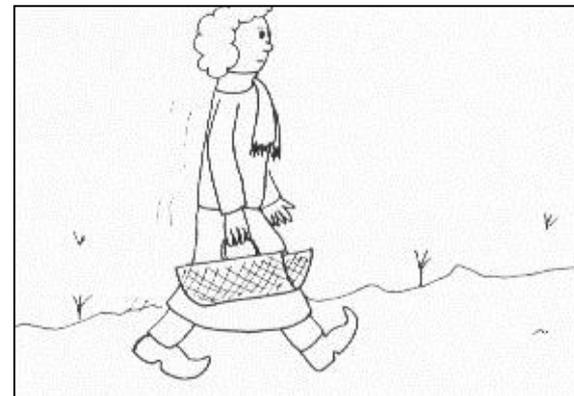
Welche Absicht verfolgt die Frau?



1



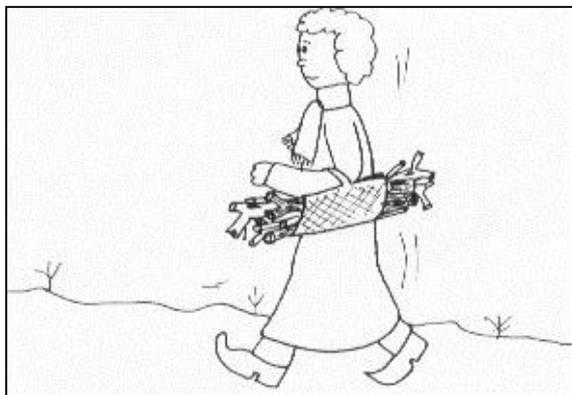
2



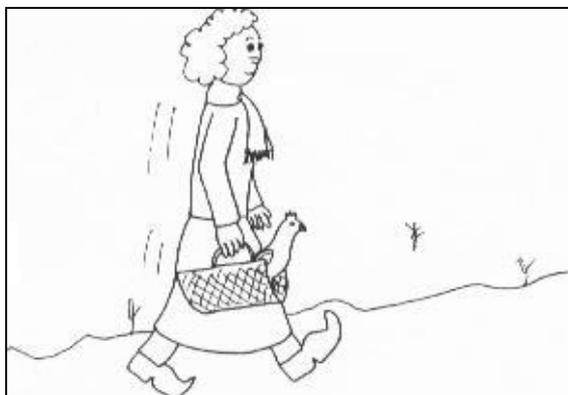
3

Wie geht die obige Geschichte weiter?

Diskutieren Sie die Plausibilität der folgenden Antwortmöglichkeiten:



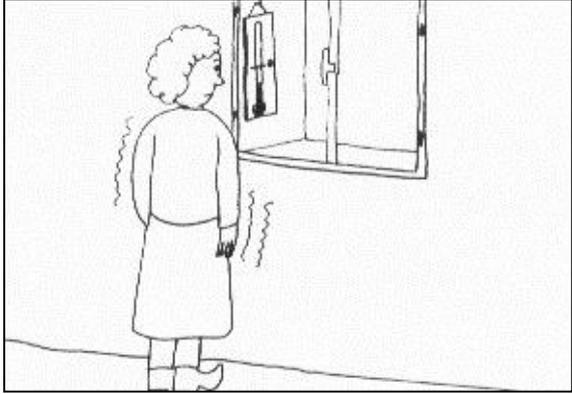
4a?



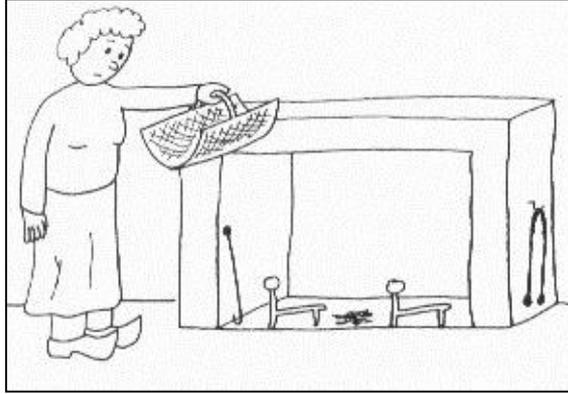
4b?



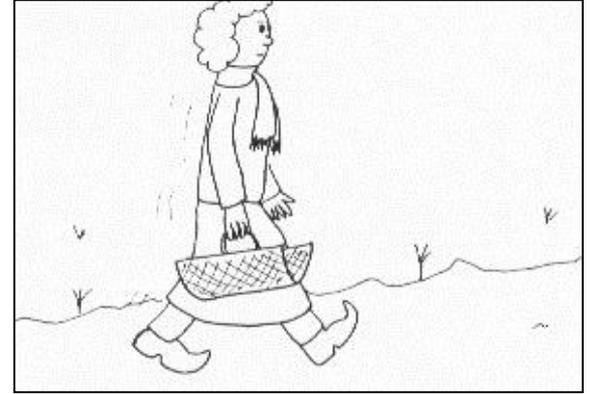
4c?



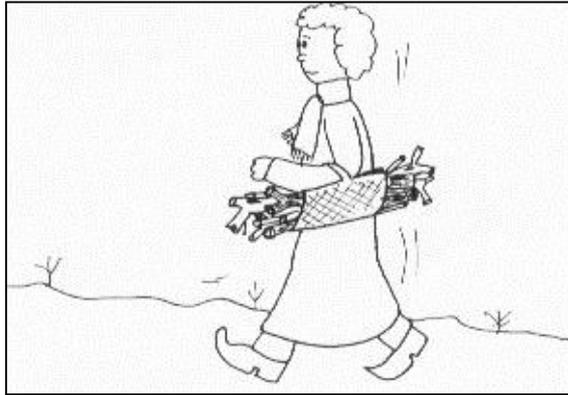
1



2

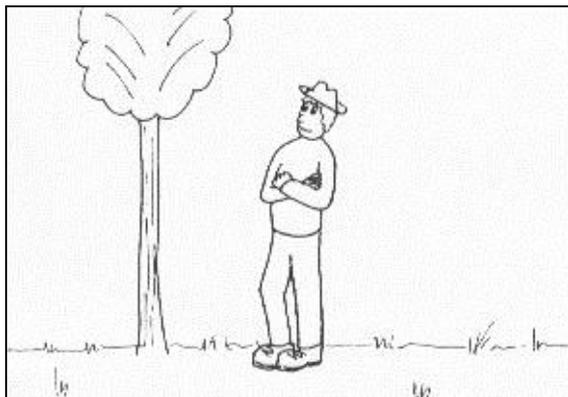


3



4a

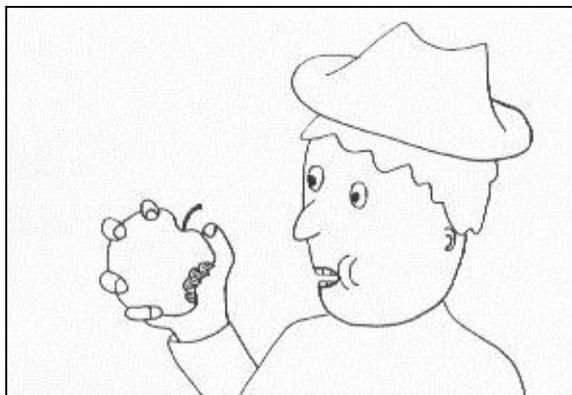
Welche Absicht verfolgt der Mann?



3

Wie geht die obige Geschichte weiter?

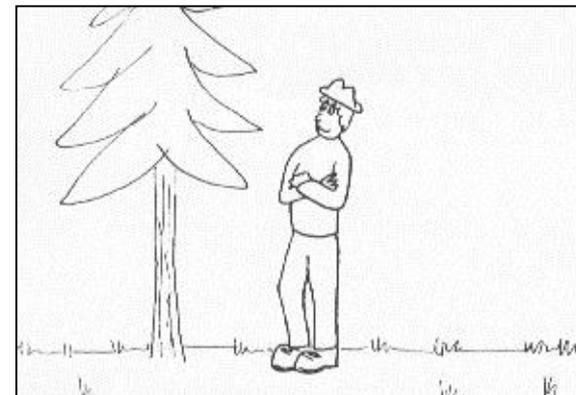
Diskutieren Sie die Plausibilität der folgenden Antwortmöglichkeiten:



4a?

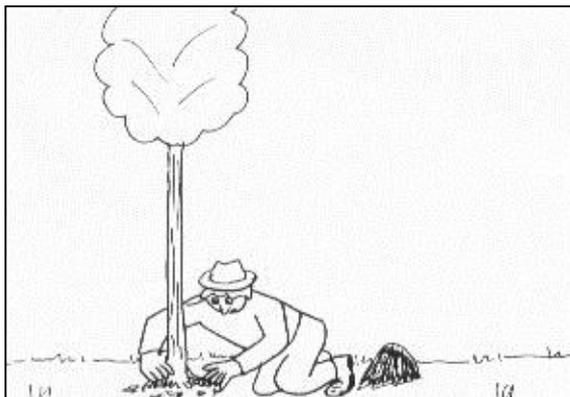


4b?

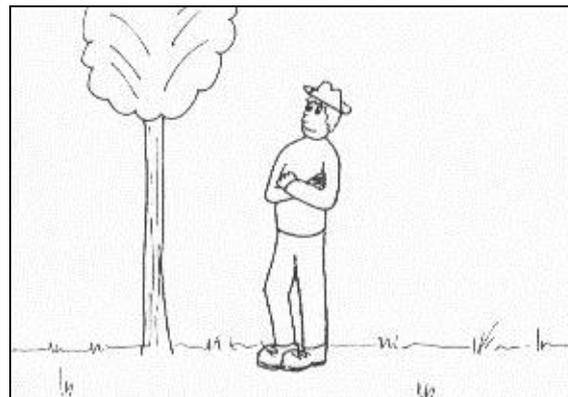


4c?

Welche Absicht verfolgt der Mann?



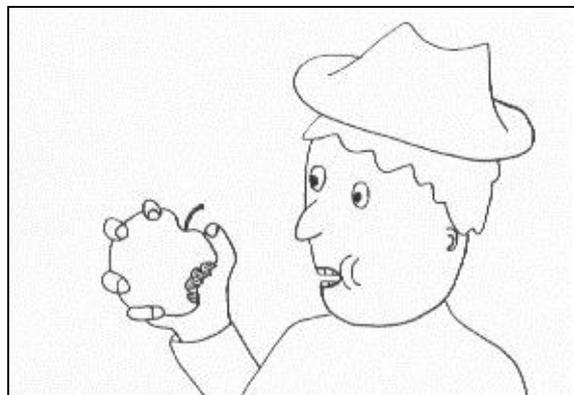
2



3

Wie geht die obige Geschichte weiter?

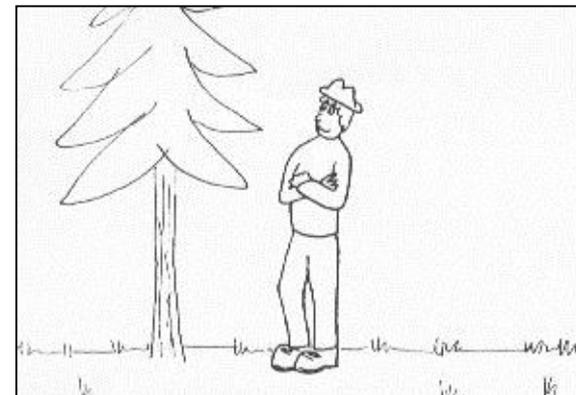
Diskutieren Sie die Plausibilität der folgenden Antwortmöglichkeiten:



4a?

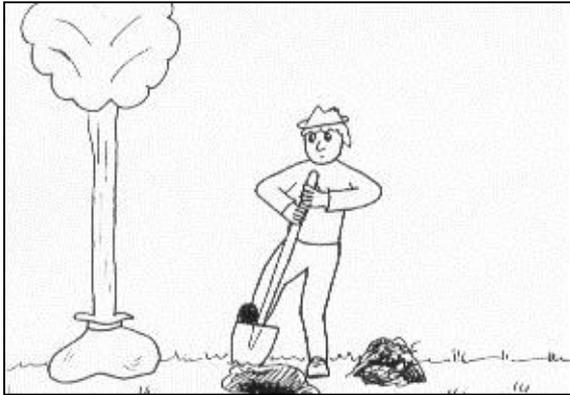


4b?

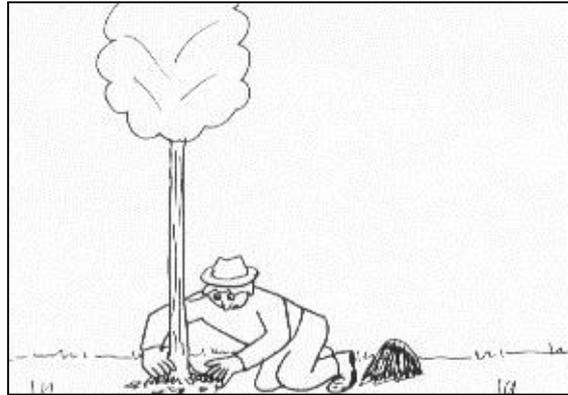


4c?

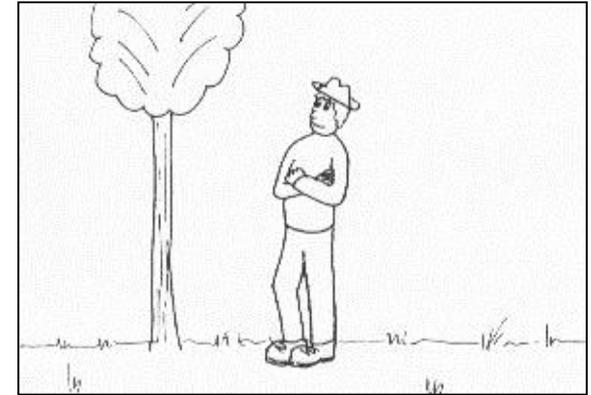
Welche Absicht verfolgt der Mann?



1



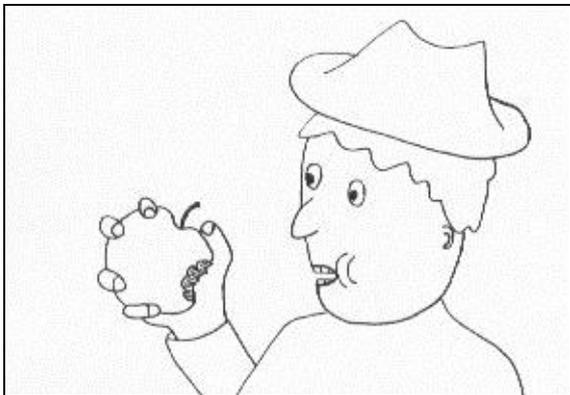
2



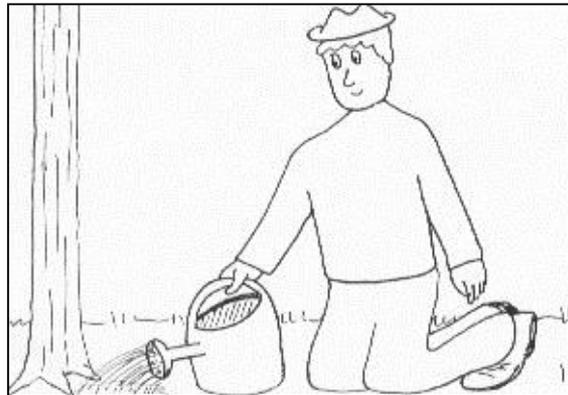
3

Wie geht die obige Geschichte weiter?

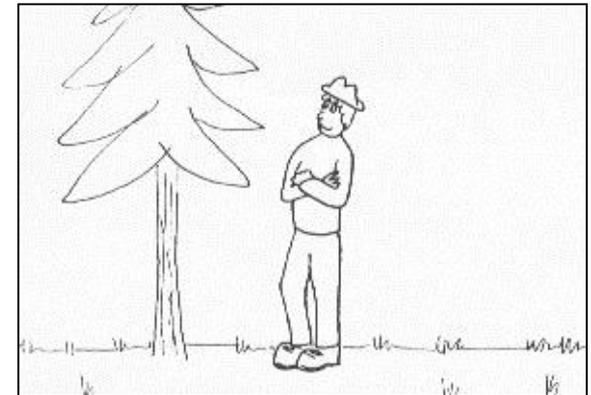
Diskutieren Sie die Plausibilität der folgenden Antwortmöglichkeiten:



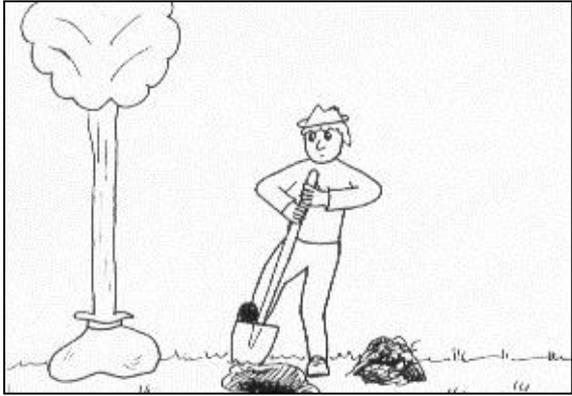
4a?



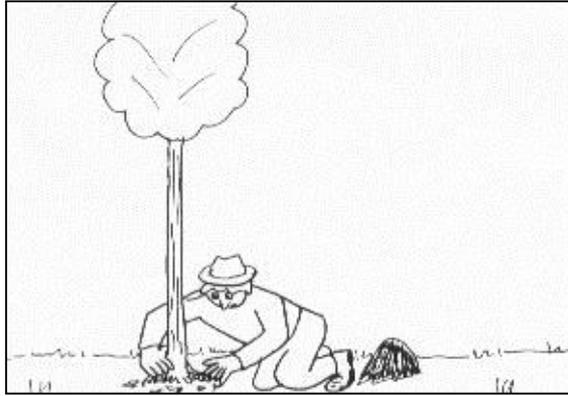
4b?



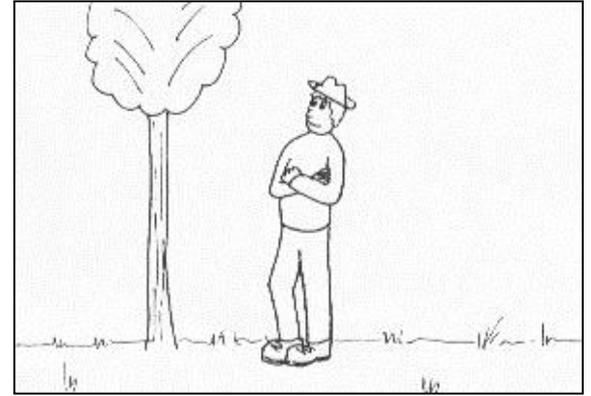
4c?



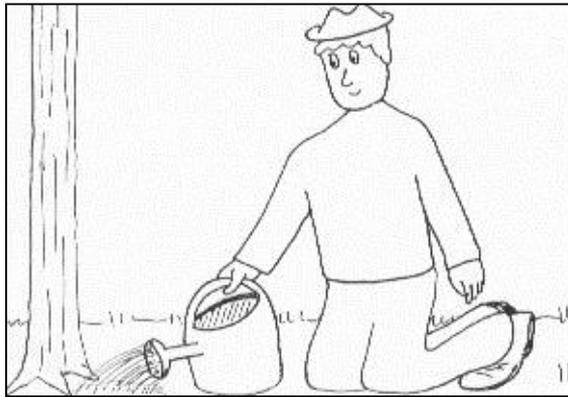
1



2



3



4b

Lernziele: Gedankliche Einfühlung

- Die Fähigkeit sich gedanklich in andere Menschen einzufühlen, kann sich durch Training verbessern.

Lernziele: Gedankliche Einfühlung

- Die Fähigkeit sich gedanklich in andere Menschen einzufühlen, kann sich durch Training verbessern.
- Um Schlüsse über Gedanken, Absichten oder Beweggründe andere Menschen zu ziehen, sollten wir diese gut kennen bzw. genau beobachtet haben.

Lernziele: Gedankliche Einfühlung

- Die Fähigkeit sich gedanklich in andere Menschen einzufühlen, kann sich durch Training verbessern.
- Um Schlüsse über Gedanken, Absichten oder Beweggründe andere Menschen zu ziehen, sollten wir diese gut kennen bzw. genau beobachtet haben.
- Um komplexe Situationen zu bewerten, ist es wichtig, die gesamte vorhandene Information auszuschöpfen.

Lernziele: Gedankliche Einfühlung

- Die Fähigkeit sich gedanklich in andere Menschen einzufühlen, kann sich durch Training verbessern.
- Um Schlüsse über Gedanken, Absichten oder Beweggründe andere Menschen zu ziehen, sollten wir diese gut kennen bzw. genau beobachtet haben.
- Um komplexe Situationen zu bewerten, ist es wichtig, die gesamte vorhandene Information auszuschöpfen.
- Unsere Stimmung beeinflusst, wie wir Situationen und Gedanken Anderer bewerten. In manischen/ depressiven Phasen kann es dies zu Fehlinterpretationen führen, die automatisch ablaufen.

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! 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! 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
allspice 1	flickr	Headache coming on	CC	Woman touches her temple/Frau fasst sich an die Schläfe
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)
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)
stuandgravv	flickr	5emotions	CC	Five different facial expressions/5 verschiedene Gesichtsausdrücke
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
Vladimir Rolov	fotocommunity	Das Lied der Liebe	PP	Singing accordion player/singender Akkordeonspieler

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! 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! 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
Yves Sarfati	- - -	- - -	PP	Several sequences in black and white: artist, mother, watch, matches, cake, necklace, umbrella, shoes, fireplace, tree/ Verschiedene schwarz- weiße Bildersequenzen Künstler, Mutter, Uhr, Streichholz, Kuchen, Kette, Regenschirm, Schuhe, Kamin, Baum