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 „Korrigierbarkeit“:

- 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 8:

Selbstwert

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.

Was ist eigentlich der Selbstwert?

???

Was ist eigentlich der Selbstwert?

Selbstwert:

- Wert, den sich eine Person beimisst
- subjektive Bewertung
- muss nichts damit zu tun haben, wie Andere die Person erleben

Was zeichnet Menschen mit gesundem Selbstwertgefühl aus?

???

Was zeichnet Menschen mit gesundem Selbstwertgefühl aus?

Sichtbare Zeichen eines gesunden Selbstwertgefühls:

- Stimme: klar, deutlich, angemessene Lautstärke
- Mimik/Gestik: Blickkontakt, den Inhalt unterstreichend
- Körperhaltung: aufrecht, offen, fester Stand, beweglich

Was zeichnet Menschen mit gesundem Selbstwertgefühl aus?

Sichtbare Zeichen eines gesunden Selbstwertgefühls:

- Stimme: klar, deutlich, angemessene Lautstärke
- Mimik/Gestik: Blickkontakt, den Inhalt unterstreichend
- Körperhaltung: aufrecht, offen, fester Stand, beweglich

Indirekt sichtbare Zeichen eines gesunden Selbstwertgefühls:

- Vertrauen in eigene Fähigkeiten
- Akzeptanz von Fehlern, ohne sich abzuwerten
- Reflexion der eigenen Person, Bereitschaft aus Fehlern zu lernen
- Positive Einstellung zu sich selbst, Lob nutzen

Was zeichnet Menschen mit gesundem Selbstwertgefühl aus?

Sichtbare Zeichen eines gesunden Selbstwertgefühls:

- Stimme: klar, deutlich, angemessene Lautstärke
- Mimik/Gestik: Blickkontakt, den Inhalt unterstreichend
- Körperhaltung: aufrecht, offen, fester Stand, beweglich

Indirekt sichtbare Zeichen eines gesunden Selbstwertgefühls:

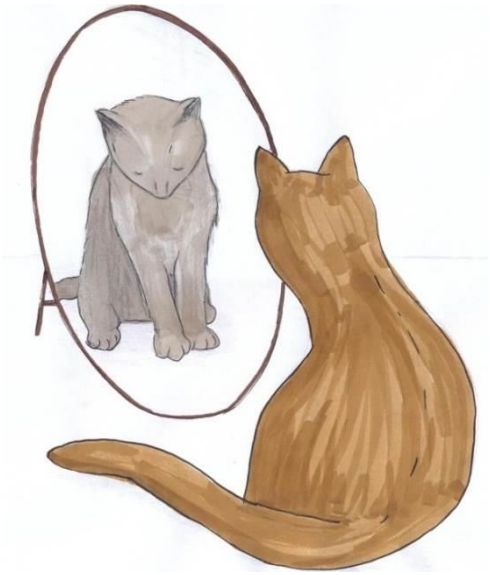
- Vertrauen in eigene Fähigkeiten
- Akzeptanz von Fehlern, ohne sich abzuwerten
- Reflexion der eigenen Person, Bereitschaft aus Fehlern zu lernen
- Positive Einstellung zu sich selbst, Lob nutzen

Vorsicht!

Achten Sie darauf, nicht über das Ziel hinauszuschießen!

Was hat das mit Bipolaren Störungen zu tun?

Studien zeigen, dass Menschen mit Bipolarer Störung häufiger als Andere unter einem niedrigen Selbstwert oder starken Schwankungen des Selbstwertes leiden.



Was hat das mit Bipolaren Störungen zu tun?

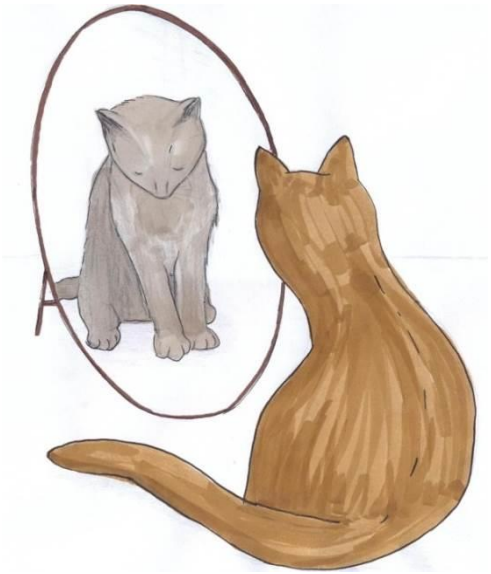
Niedriger Selbstwert und Selbstwertschwankungen:

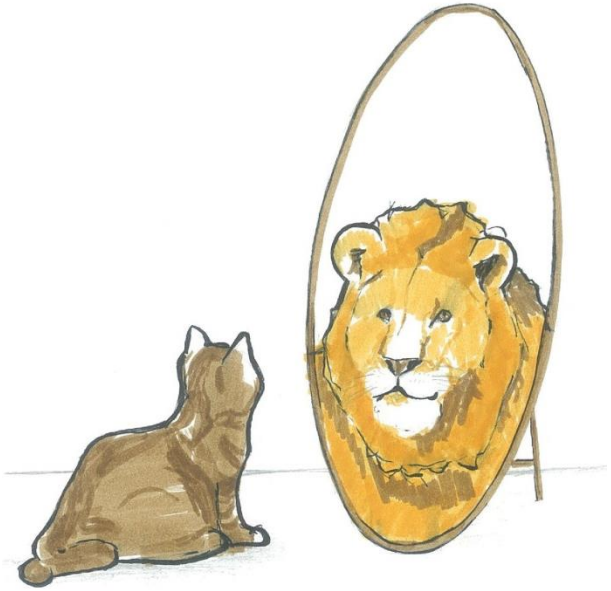
- können sowohl depressive als auch manische Phasen begünstigen
- führen zu Leid und zwischenmenschlichen Problemen
- entstehen durch Denkverzerrungen, die durch ein konsequentes Training verändert werden können

Denkverzerrungen und Selbstwert

Viele Menschen berichten über Selbstwertprobleme.

Menschen mit Bipolarer Störung versuchen häufig ihre Selbstwertprobleme zu regulieren, wobei sie gelegentlich über das Ziel hinaus schießen, so dass Manien entstehen können.





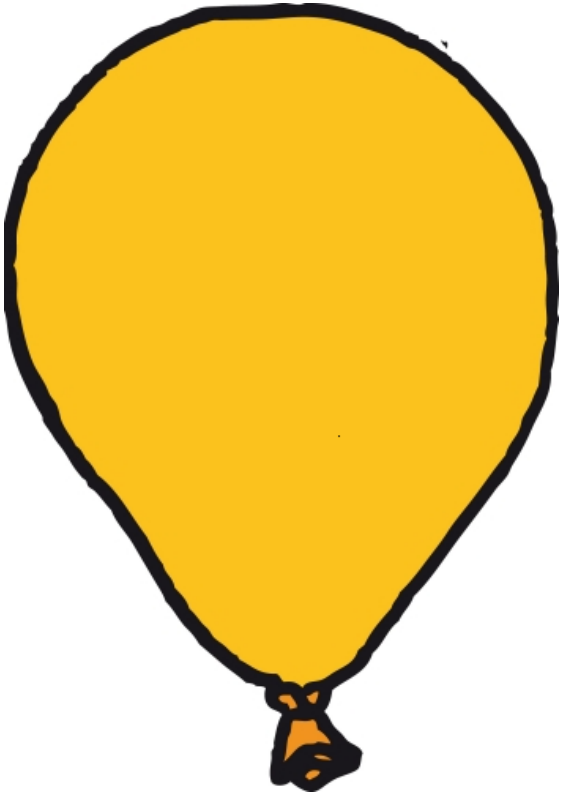
Denkverzerrungen und Selbstwert

Denkverzerrungen führen:

- in manischen Phasen zu erhöhtem Selbstwert
- in depressiven Phasen zu niedrigem Selbstwert
- in stabilen Phasen meist zu niedrigem Selbstwert

Ausgewogener Selbstwert

Damit ein Luftballon aufsteigen kann, braucht er genau die richtige Größe. Ist er zu wenig gefüllt, fliegt er nicht, ist er zu stark gefüllt, platzt er!



Quellen des Selbstwertes

- Selbstwert ist keine feste Größe, sondern kann in verschiedenen Lebensbereichen unterschiedlich hoch sein
- Entscheidend ist, unsere Fähigkeiten und Stärken zu sehen und unsere Schwächen zu akzeptieren.

Selbstwertquellen

Talente?	Interessen?	Nachbarn/ Bekannte?	Kollegen?
Freizeit?	Beruf?	Sport?	Hobby?
Ehrenamt?	Eigen-schaften?	Aussehen?	Arbeits-status?
Gesundheits-zustand?	Paar-beziehung?	Freunde?	...

Quellen des Selbstwertes

- Personen mit niedrigem Selbstwert neigen zur Betrachtung der Bereiche ihres Lebens, in denen sie ihre Defizite sehen

- Beispiel: *„Da ich keine spannenden Hobbys/Interessen habe, bin ich wertlos und bestimmt auch für meine Freunde einfach nur langweilig...!"*

Quellen des Selbstwertes

- Personen mit niedrigem Selbstwert neigen zur Betrachtung der Bereiche ihres Lebens, in denen sie ihre Defizite sehen

- Beispiel: *„Ich habe einen völlig schlechten Eindruck beim Chef hinterlassen, als ich heute zu spät kam, daher bin ich totaler Versager...!"*

Quellen des Selbstwertes – Nichts unterschlagen!

Selbstwertquellen
Beziehungen, Beruf, Sport, Freizeit, Aussehen, Hobbies...

mag meine Hände	derzeit arbeitslos	vergesse selten Geburtstage	zufrieden mit meiner Körpergröße
unzufrieden mit meinem Gewicht	„falschen" Beruf gelernt	Firma ist pleite gegangen	guter Zuhörer und eine treue Seele
bin gern für andere da	fange keinen Ball	kann nicht weit werfen	tanze gut und gern
habe gutes Rhythmus-gefühl	gut im Wohnung dekorieren	koche gern für Andere	bin verlässliches Chormitglied

Quellen des Selbstwertes – Wo haben Sie lange nicht mehr hingeschaut?

Aufgabe:

Was haben Sie für Stärken? Schreiben Sie auf, was Ihnen einfällt.

Quellen des Selbstwertes – Wo haben Sie lange nicht mehr hingeschaut?

Aufgabe:

Was haben Sie für Stärken? Schreiben Sie auf, was Ihnen einfällt.

Talente?	Interessen?	Nachbarn/ Bekannte?	Kollegen?
Freizeit?	Beruf?	Sport?	Hobby?
Ehrenamt?	Eigen-schaften?	Aussehen?	Arbeits-status?
Gesundheits-zustand?	Paar-beziehung?	Freunde?	...

Vergegenwärtigen eigener Stärken

- Anstatt nur auf die eigenen Nachteile zu schauen, sollten wir auch die Stärken herausstellen (Schokoladenseiten).
- Jeder Mensch besitzt Fähigkeiten, die nicht jeder hat und auf die er stolz sein kann.
- Eigenlob stärkt den Selbstwert und „stinkt nicht".

Vergegenwärtigen eigener Stärken

- Anstatt nur auf die eigenen Nachteile zu schauen, sollten wir auch die Stärken herausstellen (Schokoladenseiten).
- Jeder Mensch besitzt Fähigkeiten, die nicht jeder hat und auf die er stolz sein kann.
- Eigenlob stärkt den Selbstwert und „stinkt nicht".

Achtung!

Verlieren Sie den Mittelweg nicht aus den Augen.

Ein ausgewogener Selbstwert schützt nicht nur vor depressiven Phasen, sondern auch vor Manien.

Vergegenwärtigen eigener Stärken

Eigene Stärken überlegen *(z.B.: Ich bin handwerklich begabt!)*

- Was gelingt mir gut?
- Für was habe ich schon häufiger Komplimente bekommen?
- Was gefällt mir bei Anderen? Wo ist mir das auch schon gelungen?

Vergegenwärtigen eigener Stärken

Konkrete Situationen vorstellen *(z.B.: Ich war einer Freundin letzte Woche beim Renovieren eine große Hilfe.)*

- Wann und wo war das?
- Was habe ich konkret gemacht und wer hat mich gelobt?

Vergegenwärtigen eigener Stärken

Aufschreiben

- Stärken regelmäßig durchlesen und erweitern
- im Notfall darauf zurückgreifen

Umgang mit eigenen Stärken vor Anderen

Einige Menschen mit Bipolarer Störung schwanken zwischen den Polen keine oder ausschließlich eigene Stärken zu sehen:

zur Schau stellen eigener Stärken	**wenig (z.B. in der Depression)**	**mittel**	**stark (z.B. in der Manie)**
Blick auf sich selbst	**Einseitig:**	**Ausgewogen:**	**Einseitig:**
Kontakt zu Anderen			

Umgang mit eigenen Stärken vor Anderen

Einige Menschen mit Bipolarer Störung schwanken zwischen den Polen keine oder ausschließlich eigene Stärken zu sehen:

zur Schau stellen eigener Stärken	**wenig (z.B. in der Depression)**	**mittel**	**stark (z.B. in der Manie)**
Blick auf sich selbst	**Einseitig:** Selbstkritisch, Schwächen und Fehler überbetonen	**Ausgewogen:** Selbstkritik und Eigenlob, Stärken und Schwächen zeigen	**Einseitig:** Stärken überbetonen, Schwächen ausblenden
Kontakt zu Anderen			

Umgang mit eigenen Stärken vor Anderen

Einige Menschen mit Bipolarer Störung schwanken zwischen den Polen keine oder ausschließlich eigene Stärken zu sehen:

zur Schau stellen eigener Stärken	**wenig (z.B. in der Depression)**	**mittel**	**stark (z.B. in der Manie)**
Blick auf sich selbst	**Einseitig:** Selbstkritisch, Schwächen und Fehler überbetonen	**Ausgewogen:** Selbstkritik und Eigenlob, Stärken und Schwächen zeigen	**Einseitig:** Stärken überbetonen, Schwächen ausblenden
Kontakt zu Anderen	Problematisch	Günstig	Problematisch

Vergleiche mit Anderen

Ohne dass wir es merken, vergleichen wir uns oft mit Anderen.
Es kommt sehr darauf an, worin oder mit wem wir uns vergleichen:

Vergleiche mit Anderen

Ohne dass wir es merken, vergleichen wir uns oft mit Anderen.
Es kommt sehr darauf an, worin oder mit wem wir uns vergleichen:

Wenn wir in diesen Vergleichen immer schlecht abschneiden, weil das Ideal nicht zu erreichen oder der Vergleich unfair ist, dann leidet der Selbstwert.

Vergleiche mit Anderen

Ohne dass wir es merken, vergleichen wir uns oft mit Anderen.
Es kommt sehr darauf an, worin oder mit wem wir uns vergleichen:

Wenn wir in diesen Vergleichen immer schlecht abschneiden, weil das Ideal nicht zu erreichen oder der Vergleich unfair ist, dann leidet der Selbstwert.

Beispiele:

- *Ein junges Mädchen vergleicht ihr Aussehen mit Models aus Frauenzeitschriften (mit eigenem Fitnesstrainer, professionellem Make-up, Bildbearbeitungsprogrammen)*
- *Ein Angestellter vergleicht seine Leistung mit dem Firmengründer (mehr Berufserfahrung, evtl. ungleiche Ausbildung)*

Vergleiche mit Anderen

Haben berühmte und erfolgreiche Personen automatisch einen ausgewogenen Selbstwert?

Marilyn Monroe Schauspielerin/ Fotomodell	Sie litt unter Alkohol und Drogenproblemen, war in Psychotherapie und nahm sich mit 36 Jahren durch eine Überdosis Schlaftabletten das Leben.
Willi Brandt SPD Politiker/ Bundeskanzler	Er litt vermutlich unter wiederkehrenden Depressionen, nach seinem Wahlsieg 1969 hatte er laut Helmut Schmidt eine „tiefe Depression“. (Zeit Online, 2011, 45, Fragen an Helmut Schmidt)
Virginia Woolf Schriftstellerin und Verlegerin	Sie litt unter Selbstzweifeln, Reizbarkeit und Angstzuständen. Es wird eine Bipolare Störung angenommen.
Robert Schumann Komponist/ Pianist	Er litt unter „seelischen Krisen“, die als Bipolare Störungen mit Suizidgedanken gedeutet werden können. Die Pianistenkarriere seiner Frau Clara griff seinen Selbstwert an. (Dtsch Ärztebl 2006;103(30): A2027-9)

Perfektionismus als Selbstwertfalle

Nennen Sie eine wirklich perfekte Person.

???

Perfektionismus als Selbstwertfalle

Nennen Sie eine wirklich perfekte Person.

???

- Perfekte Personen gibt es nicht!
- Jeder hat Ecken, Kanten und Fehler.
- Personen, die perfekt aussehen oder reden, werden teilweise auch als langweilig erlebt oder schrecken ab.
- Selbst bei monotonen Arbeiten sind mindestens 5% Fehlerrate normal – irren ist menschlich.

Perfektionismus als Selbstwertfalle

Nennen Sie eine wirklich perfekte Person.

???

- Perfekte Personen gibt es nicht!
- Jeder hat Ecken, Kanten und Fehler.
- Personen, die perfekt aussehen oder reden, werden teilweise auch als langweilig erlebt oder schrecken ab.
- Selbst bei monotonen Arbeiten sind mindestens 5% Fehlerrate normal – irren ist menschlich.

Streben nach Perfektion kann unglücklich und ängstlich machen, da die Sorge zu versagen starken Druck auslöst!

Lernziele

- Versuchen Sie, Ihren Selbstwert in den unterschiedlichen Lebensbereichen zu berücksichtigen (Beruf, Freizeit, Beziehungen etc.), wenn Sie sich beurteilen.

Lernziele

- Versuchen Sie, Ihren Selbstwert in den unterschiedlichen Lebensbereichen zu berücksichtigen (Beruf, Freizeit, Beziehungen etc.), wenn Sie sich beurteilen.
- Machen Sie sich auf die Suche nach vergessenen Stärken und trainieren Sie eine ausgewogene Selbstwahrnehmung, indem Sie z.B. ein Freude-Tagebuch führen.

Lernziele

- Versuchen Sie, Ihren Selbstwert in den unterschiedlichen Lebensbereichen zu berücksichtigen (Beruf, Freizeit, Beziehungen etc.), wenn Sie sich beurteilen.
- Machen Sie sich auf die Suche nach vergessenen Stärken und trainieren Sie eine ausgewogene Selbstwahrnehmung, indem Sie z.B. ein Freude-Tagebuch führen.
- Wenn Sie sich mit Anderen vergleichen, versuchen Sie fair zu bleiben! Treten Sie nicht gegen Menschen an, die für diesen Bereich Spezialisten sind oder ein besonderes Talent haben.

Lernziele

- Versuchen Sie, Ihren Selbstwert in den unterschiedlichen Lebensbereichen zu berücksichtigen (Beruf, Freizeit, Beziehungen etc.), wenn Sie sich beurteilen.
- Machen Sie sich auf die Suche nach vergessenen Stärken und trainieren Sie eine ausgewogene Selbstwahrnehmung, indem Sie z.B. ein Freude-Tagebuch führen.
- Wenn Sie sich mit Anderen vergleichen, versuchen Sie fair zu bleiben! Treten Sie nicht gegen Menschen an, die für diesen Bereich Spezialisten sind oder ein besonderes Talent haben.
- Nutzen Sie Lob, um Ihren Selbstwert zu stärken und Kritik, um etwas dazuzulernen und sich zu entwickeln, wenn diese gerechtfertigt ist.

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**
Rike Gremmelspacher	-	-	PP	Cat in front of the mirror / Katze vor dem Spiegel
Education Group GmbH	www.bilderpool.at	Luftballon	CC	Balloon/ Luftballon