Willkommen zum

Metakognitiven Training Silber

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.

Metakognitives Training

Meta: aus dem Griechischen, bedeutet „über“

Metakognitives Training

Meta: aus dem Griechischen, bedeutet „über“

Kognition: aus dem Lateinischen abgeleitet für „Denken“

Metakognitives Training

Meta: aus dem Griechischen, bedeutet „über“

Kognition: aus dem Lateinischen abgeleitet für „Denken“

Metakognition: Denken über das Denken

Metakognitives Training

(„Maze Cheat“ by Robbie)

Metakognitives Training

Vogelperspektive

(„Wanna get lost?“ by Chyna)

Wieso Metakognitives Training?

- Viele Betroffene haben lange unter ihren Symptomen gelitten und haben schon vieles ausprobiert, damit es ihnen besser geht.
- Häufig tragen eine Reihe von Faktoren zu der Entstehung einer Depression bei – manche dieser Faktoren sind veränderbar und andere nicht.
- Im MKT möchten wir Strategien und Information vermitteln, die Ihnen helfen können, Ihre Symptomen zu vermindern.

Wieso Metakognitives Training?

- Natürlich erwarten wir nicht, dass Ihre Symptome im Nu nur auf Grund einer einzelnen Übung oder einer einzelnen Sitzung verschwinden – das braucht Zeit und Übung!
- Außerdem sind Sie letztendlich der Spezialist für sich selbst und haben schon lange Erfahrung damit, was Ihnen gut oder nicht gut tut.
- Wir möchten Sie ermutigen, die Übungen auszuprobieren – selbst wenn sie sich erstmal komisch oder „zu einfach“ anfühlen.

Denken und Schlussfolgern 2

(„Cogwheels and Pebbles“ by Carlos Lorenzo)

nach Beck

Sollte-Aussagen

(„Jockeys on horseback in a race with mountains in the background “ by Simson Petrol)

nach Beck

Sollte-Aussagen

- Rigide Regeln und Normen aufstellen, die keine Abweichung erlauben!

(„Jockeys on horseback in a race with mountains in the background “ by Simson Petrol)

nach Beck

Sollte-Aussagen

- Rigide Regeln und Normen aufstellen, die keine Abweichung erlauben!
- Versuch, sich selbst durch „man sollte“, „man müsste“, „man darf nicht“ anzutreiben.

(„Jockeys on horseback in a race with mountains in the background “ by Simson Petrol)

nach Beck

Sollte-Aussagen

Beispiele:

- „Man sollte (muss) immer gepflegt aussehen.“

Sollte-Aussagen

Beispiele:

- „Man sollte (muss) immer gepflegt aussehen.“
- „Man sollte (darf) anderen nie zur Last fallen.“

Sollte-Aussagen

Beispiele:

- „Man sollte (muss) immer gepflegt aussehen.“
- „Man sollte (darf) anderen nie zur Last fallen.“
- „Man sollte (muss) als gute Hausfrau nur selbstgebackenen Kuchen anbieten.“

Sollte-Aussagen

Beispiele:

- „Man sollte (muss) immer gepflegt aussehen.“
- „Man sollte (darf) anderen nie zur Last fallen.“
- „Man sollte (muss) als gute Hausfrau nur selbstgebackenen Kuchen anbieten.“
- „Man sollte (muss) seinen Haushalt immer ordentlich halten.“

Sollte-Aussagen

Beispiele:

- „Man sollte (muss) immer gepflegt aussehen.“
- „Man sollte (darf) anderen nie zur Last fallen.“
- „Man sollte (muss) als gute Hausfrau nur selbstgebackenen Kuchen anbieten.“
- „Man sollte (muss) seinen Haushalt immer ordentlich halten.“
- „Man sollte (muss) stets gut gelaunt sein.“

Sollte-Aussagen

Sollte-Aussagen sind also „überhöhte Ansprüche“, die wir an uns selbst stellen!

Sollte-Aussagen

Sollte-Aussagen sind also „überhöhte Ansprüche“, die wir an uns selbst stellen!

Kennen Sie das von sich?

Sollte-Aussagen

Sollte-Aussagen sind also „überhöhte Ansprüche“, die wir an uns selbst stellen!

Kennen Sie das von sich?

Welche überhöhten Ansprüche haben Sie vielleicht bei sich selbst bemerkt?

Kosten-Nutzen-Analyse überhöhter Ansprüche?

- Nutzen?
- Kosten?

(„Babies away“ by monsieuricon)

Nutzen überhöhter Ansprüche?

(„Babies away“ by monsieuricon)

Nutzen überhöhter Ansprüche?

- Positives Feedback oder Bewunderung für besondere Leistungen kann guttun!

(„Babies away“ by monsieuricon)

Nutzen überhöhter Ansprüche?

- Positives Feedback oder Bewunderung für besondere Leistungen kann guttun!
- Mögliche kurzfristige positive Folgen der Anstrengung (z.B. Komplimente).

(„Babies away“ by monsieuricon)

Nutzen überhöhter Ansprüche?

- Positives Feedback oder Bewunderung für besondere Leistungen kann guttun!
- Mögliche kurzfristige positive Folgen der Anstrengung (z.B. Komplimente).

Achtung: Wenn Sie überhöhte Ansprüche aufgeben, müssen Sie auf die positiven Aspekte verzichten. Das macht es häufig so schwer. Daher sollten Sie sich die Kosten vor Augen führen.

(„Babies away“ by monsieuricon)

Kosten überhöhter Ansprüche?

(„Golden Bear Open“ by Sangudo)

Vgl. Potreck-Rose, 2006

Kosten überhöhter Ansprüche?

- Es besteht die Gefahr, immer wieder zu scheitern.

(„Golden Bear Open“ by Sangudo)

Vgl. Potreck-Rose, 2006

Kosten überhöhter Ansprüche?

- Es besteht die Gefahr, immer wieder zu scheitern.
- Über eine zu hohe Hürde zu springen, kann mit Glück gelingen, ist aber sehr anstrengend!

(„Golden Bear Open“ by Sangudo)

Vgl. Potreck-Rose, 2006

Kosten überhöhter Ansprüche?

- Es besteht die Gefahr, immer wieder zu scheitern.
- Über eine zu hohe Hürde zu springen, kann mit Glück gelingen, ist aber sehr anstrengend!
- Es ist schwer zu überprüfen, ob weniger hohe Ansprüche, sprich weniger Anstrengung, auch ans Ziel führen.

(„Golden Bear Open“ by Sangudo)

Vgl. Potreck-Rose, 2006

Kosten überhöhter Ansprüche?

- Es besteht die Gefahr, immer wieder zu scheitern.
- Über eine zu hohe Hürde zu springen, kann mit Glück gelingen, ist aber sehr anstrengend!
- Es ist schwer zu überprüfen, ob weniger hohe Ansprüche, sprich weniger Anstrengung, auch ans Ziel führen.
- Überhöhte Ansprüche können zu Erschöpfung, und selbst zu Depressionen führen

(„Golden Bear Open“ by Sangudo)

Vgl. Potreck-Rose, 2006

Sollte-Aussagen

Was wäre ein nachsichtigerer Umgang?

Sollte-Aussage	**Nachsichtigerer Umgang**
Man muss **immer** pünktlich sein.	???

Sollte-Aussagen

Was wäre ein nachsichtigerer Umgang?

Sollte-Aussage	**Nachsichtigerer Umgang**
Man muss **immer** pünktlich sein.	„Es ist nicht bei jedem Termin gleich wichtig absolut pünktlich zu sein. Bei einem Arzttermin wäre es z.B. wichtiger als beim Kartenspielen. Ich bemühe mich, pünktlich zu sein. Wenn mal etwas dazwischen kommt, kann ich es nicht mehr ändern und sage kurz Bescheid, dass es später wird oder bitte vor Ort um Entschuldigung.“

Alles-oder-nichts-Denken

Alles-oder-nichts-Denken

- Überhöhte Ansprüche und Sollte-Aussagen können „Alles-oder-nichts-Denken“ begünstigen:

Alles-oder-nichts-Denken

- Überhöhte Ansprüche und Sollte-Aussagen können „Alles-oder-nichts-Denken“ begünstigen:

  Wenn etwas nicht perfekt ist (Anspruch nicht zu 100 % erfüllt), vom vollständigen Scheitern überzeugt sein!

Alles-oder-nichts-Denken

- Überhöhte Ansprüche und Sollte-Aussagen können „Alles-oder-nichts-Denken“ begünstigen:

  Wenn etwas nicht perfekt ist (Anspruch nicht zu 100 % erfüllt), vom vollständigen Scheitern überzeugt sein!

- Wie ein innerer Kritiker, der Ihnen weismachen will, dass es im Leben nur „Alles“ oder „Nichts“ gibt.

Alles-oder-nichts-Denken

Wenn der Anspruch nicht erfüllbar ist, was dann?

Was wäre ein nachsichtigerer Umgang?

Sollte-Aussage	**Alles-oder-nichts-Denken**
Bei einem Abendessen mit der Familie, *sollte* ich alles selbst vorbereiten.	???

Alles-oder-nichts-Denken

Wenn der Anspruch nicht erfüllbar ist, was dann?

Was wäre ein nachsichtigerer Umgang?

Sollte-Aussage	**Alles-oder-nichts-Denken**
Bei einem Abendessen mit der Familie, *sollte* ich alles selbst vorbereiten.	„Wenn ich das Essen nicht komplett selbst machen kann, dann brauche ich die Familie erst gar nicht einzuladen.“

Alles-oder-nichts-Denken

Wenn der Anspruch nicht erfüllbar ist, was dann?

Was wäre ein nachsichtigerer Umgang?

Sollte-Aussage	**Alles-oder-nichts-Denken**
Bei einem Abendessen mit der Familie, *sollte* ich alles selbst vorbereiten.	„Wenn ich das Essen nicht komplett selbst machen kann, dann brauche ich die Familie erst gar nicht einzuladen.“

„Jeder braucht ab und zu Hilfe. Es ist kein Zeichen von Unvermögen, wenn ich meine Familie um Hilfe bitte! Es ist besser, etwas zu 70% zu machen, als es zu 100% nicht zu tun!“

Alles-oder-nichts-Denken

Wenn der Anspruch nicht erfüllbar ist, was dann?

Was wäre ein nachsichtigerer Umgang?

Sollte-Aussage	**Alles-oder-nichts-Denken**
Bei einem Treffen darf meine Freunden nicht merken, wie schlecht es mir geht.	???

Alles-oder-nichts-Denken

Wenn der Anspruch nicht erfüllbar ist, was dann?

Was wäre ein nachsichtigerer Umgang?

Sollte-Aussage	**Alles-oder-nichts-Denken**
Bei einem Treffen darf meine Freunden nicht merken, wie schlecht es mir geht.	„Wenn ich mich nicht die ganze Zeit zusammenreißen kann, brauche ich gar nicht hinzugehen.“

Alles-oder-nichts-Denken

Wenn der Anspruch nicht erfüllbar ist, was dann?

Was wäre ein nachsichtigerer Umgang?

Sollte-Aussage	**Alles-oder-nichts-Denken**
Bei einem Treffen darf meine Freunden nicht merken, wie schlecht es mir geht.	„Wenn ich mich nicht die ganze Zeit zusammenreißen kann, brauche ich gar nicht hinzugehen.“

„Ich gehe trotzdem hin und kann sagen, dass ich mich heute nicht so gut fühle und eventuell früher nach Hause gehe. Es ist immer noch besser kurz raus zu gehen, als nur alleine Zuhause zu sitzen! “

Flexibilität finden

- Alternative: eine faire Messlatte mit erreichbaren Ansprüchen!

(„no title“ by Israel Gil)

Vgl. Potreck-Rose, 2006

Flexibilität finden

- Alternative: eine faire Messlatte mit erreichbaren Ansprüchen!
- Flexibilität ist das Ziel! Man kann sich etwas wünschen, aber bestimmte Situationen „müssen“ nicht „immer“ genau so passieren. Und vielleicht ist es manchmal sogar besser, wenn Sie von Ihrer Zielvorstellung abweichen!

(„no title“ by Israel Gil)

Vgl. Potreck-Rose, 2006

Flexibilität finden

- Alternative: eine faire Messlatte mit erreichbaren Ansprüchen!
- Flexibilität ist das Ziel! Man kann sich etwas wünschen, aber bestimmte Situationen „müssen“ nicht „immer“ genau so passieren. Und vielleicht ist es manchmal sogar besser, wenn Sie von Ihrer Zielvorstellung abweichen!
- Versuchen Sie die Kosten und Nutzen Ihrer Ziele bewusst abzuwägen.

(„no title“ by Israel Gil)

Vgl. Potreck-Rose, 2006

Gefühlsbereitschaft

Umgang mit negativen Gefühlen

(„Pantaneiro Seu Dito Verde “ by paulisson miura)

Vgl. Wengenroth

Umgang mit negativen Gefühlen

Erfolgreiches Älterwerden heißt zu akzeptieren, wer man in dieser Phase des Lebens ist. Zerbrechen Sie sich also über folgendes nicht den Kopf:

(„Pantaneiro Seu Dito Verde “ by paulisson miura)

Vgl. Wengenroth

Umgang mit negativen Gefühlen

Erfolgreiches Älterwerden heißt zu akzeptieren, wer man in dieser Phase des Lebens ist. Zerbrechen Sie sich also über folgendes nicht den Kopf:

- was (man) hätte sein können (fruchtloses Brüten über die Vergangenheit).

(„Pantaneiro Seu Dito Verde “ by paulisson miura)

Vgl. Wengenroth

Umgang mit negativen Gefühlen

Erfolgreiches Älterwerden heißt zu akzeptieren, wer man in dieser Phase des Lebens ist. Zerbrechen Sie sich also über folgendes nicht den Kopf:

- was (man) hätte sein können (fruchtloses Brüten über die Vergangenheit).
- über Dinge, die eventuell passieren könnten (fruchtloses Brüten über die Zukunft).

(„Pantaneiro Seu Dito Verde “ by paulisson miura)

Vgl. Wengenroth

Umgang mit negativen Gefühlen

Erfolgreiches Älterwerden heißt zu akzeptieren, wer man in dieser Phase des Lebens ist. Zerbrechen Sie sich also über folgendes nicht den Kopf:

- was (man) hätte sein können (fruchtloses Brüten über die Vergangenheit).
- über Dinge, die eventuell passieren könnten (fruchtloses Brüten über die Zukunft).

Kennen Sie das von sich?

(„Pantaneiro Seu Dito Verde “ by paulisson miura)

Vgl. Wengenroth

Umgang mit unabwendbaren Veränderungen im Leben

- Es stimmt, dass es im Laufe des Lebens manche schwierigen Veränderungen gibt, über die man wenig oder keine Kontrolle hat. Das Leben bringt eher wenig Sicherheit mit sich.

Umgang mit unabwendbaren Veränderungen im Leben

- Es stimmt, dass es im Laufe des Lebens manche schwierigen Veränderungen gibt, über die man wenig oder keine Kontrolle hat. Das Leben bringt eher wenig Sicherheit mit sich.
- Außerdem hat niemand ein 'perfektes Leben' gelebt.

Umgang mit unabwendbaren Veränderungen im Leben

- Es stimmt, dass es im Laufe des Lebens manche schwierigen Veränderungen gibt, über die man wenig oder keine Kontrolle hat. Das Leben bringt eher wenig Sicherheit mit sich.
- Außerdem hat niemand ein 'perfektes Leben' gelebt.
- Wenn sich Betroffene mit Bedauern oder unabwendbaren Veränderungen beschäftigen (z.B. beim Grübeln), werden oft negative Gedanken und Emotionen ausgelöst.

Welchen Weg möchten Sie nehmen?

Um mit diesen negativen Emotionen umzugehen stehen zwei Wege zur Auswahl:

(„A fork in a foothpath in the middle of a forest?“ by Jens Lelie)

Welchen Weg möchten Sie nehmen?

Um mit diesen negativen Emotionen umzugehen stehen zwei Wege zur Auswahl:

1) Den ersten Weg kennen Sie schon. Sie tragen eine große Last (Ihre Sorgen/negativen Gefühle), schenken ihnen viel Aufmerksamkeit oder versuchen sie zu unterdrücken. Deshalb ist dieser Weg sehr mühsam.

(„A fork in a foothpath in the middle of a forest?“ by Jens Lelie)

Welchen Weg möchten Sie nehmen?

Um mit diesen negativen Emotionen umzugehen stehen zwei Wege zur Auswahl:

1) Den ersten Weg kennen Sie schon. Sie tragen eine große Last (Ihre Sorgen/negativen Gefühle), schenken ihnen viel Aufmerksamkeit oder versuchen sie zu unterdrücken. Deshalb ist dieser Weg sehr mühsam.

2) Der zweite Weg ist unbekannt. Um den Weg zu nehmen, müssen Sie anders mit der Last (Sorgen) umgehen: Erkennen Sie diese an, aber beschäftigen Sie sich nicht so sehr mit ihnen. Sie sind nicht Ihre Sorgen. Die Sorgen gehen mit Ihnen auf die Reise, haben aber weniger Gewicht und so könnten Sie Ihr Ziel leichter erreichen.

(„A fork in a foothpath in the middle of a forest?“ by Jens Lelie)

Welchen Weg möchten Sie nehmen?

Es ist sinnvoll, bewusst zu überlegen, welchen Weg Sie nehmen möchten.

(„A fork in a foothpath in the middle of a forest?“ by Jens Lelie)

Welchen Weg möchten Sie nehmen?

Es ist sinnvoll, bewusst zu überlegen, welchen Weg Sie nehmen möchten.

Um das festzustellen, können Sie sich überlegen, ob es hilfreich ist, gegen negative Gefühle anzukämpfen (Weg 1) oder Sie zu erlauben, um Ihr Leben wieder mit vollem Fokus zu führen (Weg 2)?

Das heißt Gefühlsbereitschaft schaffen!

(„A fork in a foothpath in the middle of a forest?“ by Jens Lelie)

Gefühlsbereitschaft schaffen

Was ist damit gemeint?

(„no title“ by John Moeses Bauan)

Vgl. Wengenroth

Gefühlsbereitschaft schaffen

Was ist damit gemeint?

Bereitschaft ist die Bereitwilligkeit negative Gefühle zu erlauben und vielleicht sogar anzunehmen. Sie ist das Gegenteil von Vermeidung, Unterdrückung oder Kämpfen!

Dazu eine Metapher...

Imaginationsübung

Stellen Sie sich vor, dass Sie Ihr Bein gebrochen haben. Sie möchten in den 4. Stock, um einen Freund zu besuchen. Würden Sie vorm Treppenhaus stehen und das Bein beschimpfen, weil Sie mit dem gebrochenen Bein nicht die Treppe hochkommen?

Gefühlsbereitschaft schaffen

Nein! Was bringt denn das Schimpfen?

(„Titel s. Bildverzeichnis by Kate Ter Haar)

Vgl. Wengenroth

Gefühlsbereitschaft schaffen

Nein! Vielleicht würden Sie sich kurz ärgern, aber dann würden Sie entweder den Fahrstuhl nehmen oder Ihren Freund bitten zu Ihnen zu kommen.

Umgang mit negativen Gefühlen

- So ist es auch im echten Leben. Je mehr Bereitschaft man hat, negativen Gefühlen, z.B. bezüglich sich selbst oder unveränderbare Situationen, Raum zu geben, desto weniger wird man mit dem Schimpfen (oder dem Kampf gegen negative Gefühle) beschäftigt sein...

(„Titel s. Bildverzeichnis by Kate Ter Haar)

Vgl. Wengenroth

Umgang mit negativen Gefühlen

- So ist es auch im echten Leben. Je mehr Bereitschaft man hat, negativen Gefühlen, z.B. bezüglich sich selbst oder unveränderbare Situationen, Raum zu geben, desto weniger wird man mit dem Schimpfen (oder dem Kampf gegen negative Gefühle) beschäftigt sein...
- ...UND desto besser können Betroffene wieder am Leben teilnehmen und desto besser wird auch die Stimmung!

(„Titel s. Bildverzeichnis by Kate Ter Haar)

Vgl. Wengenroth

Gefühlsbereitschaft bei Veränderungen im Leben

- Diese Bereitwilligkeit bedeutet jedoch nicht, dass man alles hinnimmt, alle Situationen akzeptiert oder nicht mehr aktiv ist!

Gefühlsbereitschaft bei Veränderungen im Leben

- Diese Bereitwilligkeit bedeutet jedoch nicht, dass man alles hinnimmt, alle Situationen akzeptiert oder nicht mehr aktiv ist!
- Es geht vielmehr um Ihre innere Haltung – wenn Sie bereit sind, sich auch schwierige Gefühle und Gedanken zu erlauben, können Sie ein besserer Fürsprecher Ihrer Bedürfnisse werden!

Dazu ein Gedicht...

Gedicht

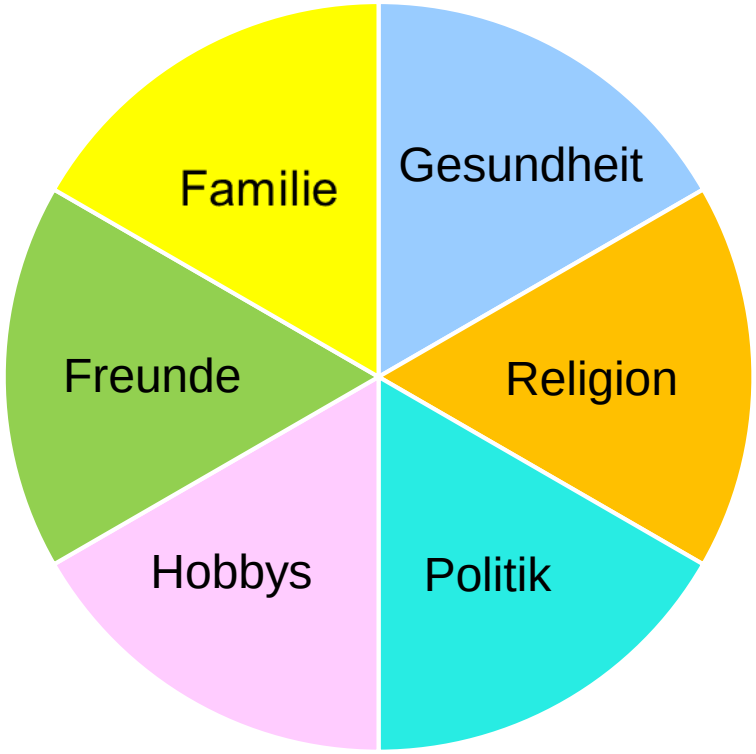
Das menschliche Sein ist ein Gasthaus.
Jeden Morgen ein neuer Gast.
Eine Freude, ein Kummer, eine Gemeinheit,
ein kurzer Moment der Achtsamkeit kommt
als ein unerwarteter Besucher.
Heiße sie alle willkommen und bewirte sie! (…)
Dem dunklen Gedanken, der Scham, der Bosheit –
begegne ihnen lächelnd an der Tür
und lade sie ein.

-Rumi, *Das Gasthaus*

(„A big wooden door with brass handles“ by Daniel von Appen)

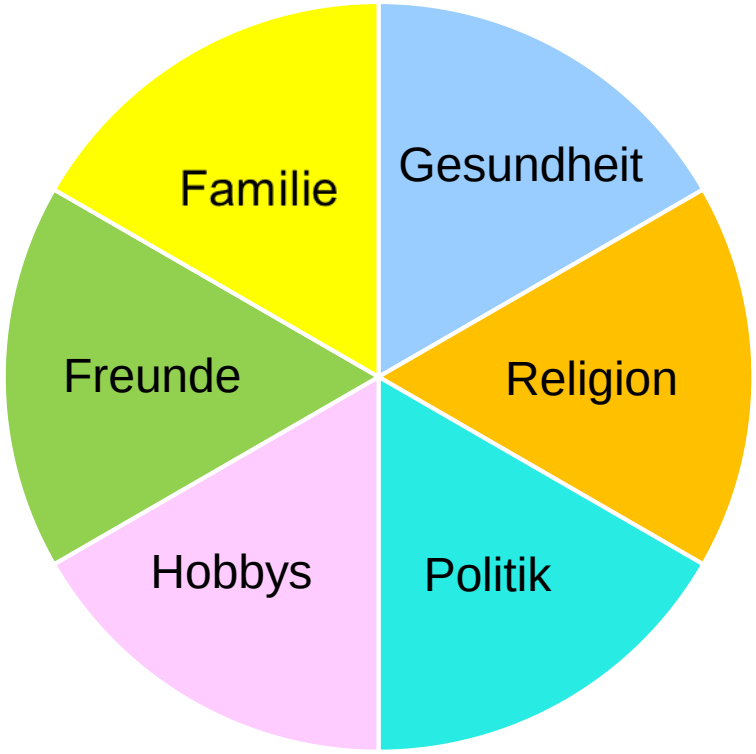
Gefühlsbereitschaft im Leben

- Gab es Momente in Ihrem Leben, in denen Sie auf schwierige oder unveränderbare Situationen mit Bereitschaft oder Akzeptanz reagiert haben?



Gefühlsbereitschaft im Leben

- Gab es Momente in Ihrem Leben, in denen Sie auf schwierige oder unveränderbare Situationen mit Bereitschaft oder Akzeptanz reagiert haben?



Es folgen Beispiele wie man Bereitschaft und Akzeptanz im Alltag entwickeln kann...

Gefühlsbereitschaft im Alltag

Beispiel: Vor 6 Monaten ist plötzlich ein sehr guter Freund von Ihnen verstorben, mit dem Sie öfter etwas unternommen haben, …

(„Lonely“ by Szabolcs Emich)

Gefühlsbereitschaft im Alltag

Beispiel: Vor 6 Monaten ist plötzlich ein sehr guter Freund von Ihnen verstorben, mit dem Sie öfter etwas unternommen haben, …

Wie könnte man in dieser Situation Gefühlsbereitschaft üben? Das heißt, wie können Sie den Verlust und die damit verbundenen Trauergefühle anerkennen, aber gleichzeitig immer noch an Ihrem Leben teilnehmen?

(„Lonely“ by Szabolcs Emich)

Gefühlsbereitschaft im Alltag

Beispiel: Vor 6 Monaten ist plötzlich ein sehr guter Freund von Ihnen verstorben, mit dem Sie öfter etwas unternommen haben, …

Erlauben Sie sich, um Ihren Freund zu trauern – nehmen Sie bewusst war, dass das Leben ohne Ihren Freund anders ist und, dass Sie ihn vermissen. Versuchen Sie aber immer noch, die gleichen (oder ähnliche) Aktivitäten zu unternehmen – alleine oder mit einer anderen Person.

(„Lonely“ by Szabolcs Emich)

Gefühlsbereitschaft im Alltag

Auch wenn es Ihnen schwer fällt, den Tod Ihres Freundes zu akzeptieren (dies kann ein längerer Prozess sein): indem Sie offen für neue Menschen mit gleichen Interessen sind und weiterhin schöne Aktivitäten unternehmen, schaffen Sie Bereitschaft im Alltag.

(„Lonely“ by Szabolcs Emich)

Was hat das mit Depression zu tun?

Gefühlsbereitschaft bei Depression und Veränderungen im Leben

Wenig hilfreiche Einstellung:

„Das ist jetzt schwieriger für mich geworden und ich ärgere mich total darüber. Bevor ich scheitere, lasse ich es lieber ganz!“

Gefühlsbereitschaft bei Depression und Veränderungen im Leben

Wenig hilfreiche Einstellung:

„Das ist jetzt schwieriger für mich geworden und ich ärgere mich total darüber. Bevor ich scheitere, lasse ich es lieber ganz!“

Stattdessen: Erkennen Sie die Situation und Gefühle an, aber gehen Sie gleichzeitig auf die Suche nach Alternativen!

Dazu ein paar Beispiele…

Gefühlsbereitschaft im Alltag

Beispiel: Sie merken, dass es schwieriger geworden ist Ihr Bett zu beziehen. Ihnen fehlt die Kraft und die Energie. Darüber ärgern Sie sich...

Wie können Sie Bereitschaft üben?

(„no title“ by Randy Fath)

Gefühlsbereitschaft im Alltag

Beispiel: Sie merken, dass es schwieriger geworden ist Ihr Bett zu beziehen. Ihnen fehlt die Kraft und die Energie. Darüber ärgern Sie sich...

Erkennen Sie den Frust an. Sie können aber gleichzeitig in Betracht ziehen, ob Sie sich Hilfe holen. Würde das Bettbeziehen leichter für Sie sein, wenn Sie einen neuen Bezug oder ein anderes Laken kaufen? Vielleicht können Sie Ihr Bett auch weniger häufig beziehen.

(„no title“ by Randy Fath)

Gefühlsbereitschaft im Alltag

Beispiel: Während einer Depression bemerken Sie, dass Sie große Schwierigkeiten haben sich beim Lesen eines Buches zu konzentrieren.

(„no title“ by Thomas Hafeneth)

Gefühlsbereitschaft im Alltag

Beispiel: Während einer Depression bemerken Sie, dass Sie große Schwierigkeiten haben sich beim Lesen eines Buches zu konzentrieren.

Wie können Sie Bereitschaft üben?

(„no title“ by Thomas Hafeneth)

Gefühlsbereitschaft im Alltag

Beispiel: Während einer Depression bemerken Sie, dass Sie große Schwierigkeiten haben sich beim Lesen eines Buches zu konzentrieren.

Klar, das ist ärgerlich! Gehen Sie aber in die Problemlösung: Sie können versuchen erstmal nur ein bis zwei Seiten am Stück zu lesen. Wählen Sie hierfür ein Buch, dass Sie besonders unterhaltsam finden.

(„no title“ by Thomas Hafeneth)

Gefühlsbereitschaft im Alltag

Beispiel: Nach einer Stunde basteln in der Garage tun Ihnen die Hände und der Rücken weh. Anstatt die Bastelei komplett aufzugeben, …

(„Close-up of woodworking tools on a flat wooden surface “ by Dominik Scythe)

Gefühlsbereitschaft im Alltag

Beispiel: Nach einer Stunde basteln in der Garage tun Ihnen die Hände und der Rücken weh. Anstatt die Bastelei komplett aufzugeben, …

Wie können Sie Bereitschaft üben?

(„Close-up of woodworking tools on a flat wooden surface “ by Dominik Scythe)

Gefühlsbereitschaft im Alltag

Beispiel: Nach einer Stunde basteln in der Garage tun Ihnen die Hände und der Rücken weh. Anstatt die Bastelei komplett aufzugeben,

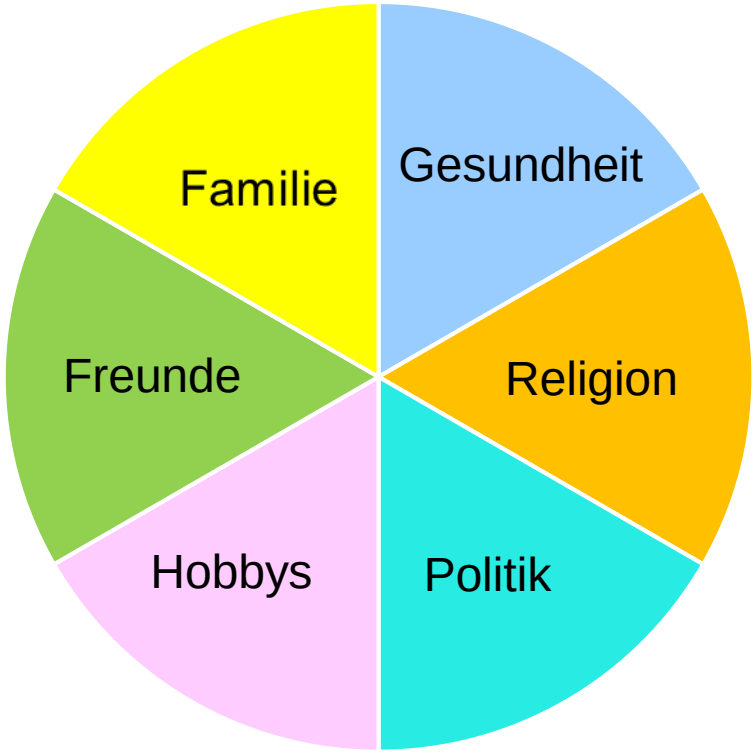
machen Sie nach einer halben Stunde eine Pause und überlegen Sie, eine höhere Arbeitsfläche einbauen zu lassen, um Ihren Rücken zu schonen.

(„Close-up of woodworking tools on a flat wooden surface “ by Dominik Scythe)

Gefühlsbereitschaft im Leben

- In welchen Lebensbereichen oder Situationen würden Sie gern mehr Bereitschaft und Akzeptanz üben?

- Wenn Sie mehr Bereitschaft in diesem Bereich entwickeln könnten, wie würde das Ihr Leben erleichtern?



Gefühlsbereitschaft üben

Ganz konkret: Wie können Sie Bereitschaft üben?

(„A fork in a foothpath in the middle of a forest?“ by Jens Lelie)

Gefühlsbereitschaft üben

1) Identifizieren und beschreiben Sie, in welchen Situationen, Sie sich in Zukunft Gefühle zugestehen und zulassen wollen.

(„A fork in a foothpath in the middle of a forest?“ by Jens Lelie)

Gefühlsbereitschaft üben

1) Identifizieren und beschreiben Sie, in welchen Situationen, Sie sich in Zukunft Gefühle zugestehen und zulassen wollen.
2) Erinnern Sie sich daran, dass die Realität ist wie sie ist, indem Sie sich z.B. sagen: „Es ist so wie es ist. Wenn ich mich dagegen sträube, mache ich es mir nur noch schwerer. Das heißt aber noch lange nicht, dass ich aufgebe!“

(„A fork in a foothpath in the middle of a forest?“ by Jens Lelie)

Gefühlsbereitschaft üben

3) Üben Sie entgegengesetztes Handeln – tun Sie so, als ob Sie die Gefühle / Situation schon längst akzeptiert hätten, indem Sie z.B. laut zu sich selbst sagen: „Ich habe meine Situation akzeptiert. Diese negativen Emotionen dürfen da sein.“

(„A fork in a foothpath in the middle of a forest?“ by Jens Lelie)

Gefühlsbereitschaft üben

3) Üben Sie entgegengesetztes Handeln – tun Sie so, als ob Sie die Gefühle / Situation schon längst akzeptiert hätten, indem Sie z.B. laut zu sich selbst sagen: „Ich habe meine Situation akzeptiert. Diese negativen Emotionen dürfen da sein.“

4) Stellen Sie sich vor, wie es wäre, wenn Sie die Situation / Gefühle akzeptieren könnten.

(„A fork in a foothpath in the middle of a forest?“ by Jens Lelie)

Gefühlsbereitschaft üben

- Welche Strategien – entweder von den eben genannten oder andere – würden Sie gerne ausprobieren, um Bereitschaft zu entwickeln?

- Was hat Ihnen in der Vergangenheit dabei geholfen, schwierige oder unveränderbare Situationen zu „akzeptieren“?

(„A fork in a foothpath in the middle of a forest?“ by Jens Lelie)

Lernziele

- Wenn Ihnen Sollte-Aussagen und Alles-oder-nichts-Denken im Alltag auffallen, versuchen Sie, diese Gedanken / Aussagen umzuformulieren.

Lernziele

- Wenn Ihnen Sollte-Aussagen und Alles-oder-nichts-Denken im Alltag auffallen, versuchen Sie, diese Gedanken / Aussagen umzuformulieren.
- Finden Sie das richtige Maß für eigene Ansprüche – seien Sie fair zu sich selbst, sodass Sie eine Chance haben, Ihren Ansprüchen zu genügen!

Lernziele

- Wenn Ihnen Sollte-Aussagen und Alles-oder-nichts-Denken im Alltag auffallen, versuchen Sie, diese Gedanken / Aussagen umzuformulieren.
- Finden Sie das richtige Maß für eigene Ansprüche – seien Sie fair zu sich selbst, sodass Sie eine Chance haben, Ihren Ansprüchen zu genügen!
- Dies bedeutet auch, sich zu verzeihen, wenn Sie mal wieder in die Falle dieser Denkverzerrungen tappen!

Lernziele

- Wenn Ihnen Sollte-Aussagen und Alles-oder-nichts-Denken im Alltag auffallen, versuchen Sie, diese Gedanken / Aussagen umzuformulieren.
- Finden Sie das richtige Maß für eigene Ansprüche – seien Sie fair zu sich selbst, sodass Sie eine Chance haben, Ihren Ansprüchen zu genügen!
- Dies bedeutet auch, sich zu verzeihen, wenn Sie mal wieder in die Falle dieser Denkverzerrungen tappen!
- Bereitschaft bedeutet schwierige negative Gefühle anzuerkennen und sie zu erlauben.

Lernziele

- Wenn Sie merken, dass Ihnen eine Aktivität nicht mehr so gut gelingt, gehen Sie auf die Suche nach Alternativen.

Lernziele

- Wenn Sie merken, dass Ihnen eine Aktivität nicht mehr so gut gelingt, gehen Sie auf die Suche nach Alternativen.
- Versuchen Sie sich dabei in Bereitschaft Ihren aktuellen Gefühlen gegenüber zu üben und nicht zu verzweifeln oder sich zu ärgern, wenn es Ihnen nicht gut geht.

Abschlussrunde

- Was war das wichtigste für Sie heute?
- Für welche Denkverzerrungen möchten Sie Hausaufgaben machen?

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

an die Trainer: Arbeitsblätter austeilen und kostenlose COGITO App vorstellen

www.uke.de/mct_app

Scan mich

Download on the App Store

Google play

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**	**Licnese/ Lizenz***	**Date downloaded/Datum des Herunterladens**
Chyna	https://www.flickr.com/photos/7caught7my7eyes7/1577248987/in/photolist-3pnPb4-d5Skn-3Xhcv9-7REh8G-cQ11t-gLYeu-73iG1B-gLYSF-p65cV-WGX9zt-7J3ctk-9VCkyN-Ayj6ED-5fddtC-nyAFK-fuCUc-5fddH1-nyAHF-aQPMWa-cgqvvW-UBRTQJ-Ej9jp-n6MJV5-gLYmG-8b9tsE-34TgqU-7DvrSd-7TKtzq-ig12Wf-ig1tRD-8Vf3jc-3yG6Nq-2SGEpu-2SC9EZ-5bfGWd-oD3mNH-78RXPm-gLYK8-ig1diW-BAatX-5R41Z8-gLZ5P-gLYYT-5pXLfc-bKUoWi-693vN7-72632T-ajB4dL-7J3csH-8fY78c	Wanna get lost?	CC	17.04.18
Robbie	https://www.flickr.com/photos/aussieman02/890874191/in/photolist-2mHXRR-hBZnX-cRaCB5-6wy8W-aE4xzF-hBZr8-6pkcio-78QEgj-hBZwJ-hBZtr-nPNgmu-61Bni2-7mEEmd-MAjZV-fwQh5A-8vnKvW-3g63qv-8pA9Kf-cvjFsL-qDFzZ5-5vWmir-7kfAkN-8CqXQQ-8pA9Xd-93Btnz-hBZag-7mqB8R-oubAbD-afhWha-8pwUQg-hBZg3-8pwXnR-3fpHa1-aubNs3-8pwYDB-hBZcC-8pA7DY-5nUH5o-8Vf3nR-eQu5aK-88ycyD-4UtjX-5R41Wt-meJ1Va-7wkA8V-oGXXy-6psje5-V4ifYs-7mnv5X-5ouajg	Maze Cheat	CC	17.04.18
Carlos Lorenzo	https://www.flickr.com/photos/carlos_lorenzo/3528214668/in/photolist-6nM2io-oCVMEp-dAz8QF-re4bCM-7QKpT1-oSnV2J-5hw6XA-7P54k9-6RbEs-pMbbeQ-4nKMZM-CKYJQh-aSoikV-oQofEM-768AiU-8TobL2-34hHEY-koYjE-3dZJxk-6wCvHr-bBGQBE-nCTaBG-5xD8Mu-XgKKGy-cSuR4S-uRdwGN-5hwzCm-5MncTi-4nKNTv-9cHs4w-4nKNBe-4nPQ5G-9cEmwt-9cHspN-4nKNdr-4nKPfB-9zAPoL-4nPQwY-4nKMEM-cCEVmG-6k1kh6-6Uhnu6-5DAp8R-5MndBD-bG3SuZ-bZw3D3-imruke-bzic4U-aCjRei-4RWnbB	Cogwheels and Pebbles	CC	17.04.18

***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

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**	**Licnese/ Lizenz***	**Date downloaded/Datum des Herunterladens**
Simson Petrol	https://unsplash.com/photos/IojCPQ2rWe8	Jockeys on horseback in a race with mountains in the background	CC	24.04.18
Monsieuricon	https://www.flickr.com/photos/mricon/1836841/in/photolist-aq2F-4nETTV-nEVJ9F-qnnf3Z-ReX8j2-RMT4wm-KN18W-atJBp2-dTAYXT-4nETVD-n7Mtzt-4RrBJm-SVbwe5-dTfgQ7-bPgQyv-s2Pr7d-dnTY3p-aSfF4z-r3Z7Rr-RGeBbC-gtEyvM-gtDntu-H4iHXi-G3a4Y2-dCcSCL-nLpgGD-dnU1Ld-78Uoyy-6gBNFz-UA3icL-r3KLfA-bPSSj2-bRGzWx-7KPPQb-e9Dtn2-83Lqon-qrsnxw-baAzgi-4nETXF-jxjFMn-aikd9A-eufMku-g6gb9k-kHEzPp-eMVbCV-aj1t41-RAD8kp-4bWwSL-V9GLVu-a5KFGQ	Babies away!	CC	24.04.18
Sangudo	https://www.flickr.com/photos/sangudo/32754346926/in/photolist-RUoAcq-5f7CDs-5f7D81-9ebASH-fa35f-RJpsn1-5qEuwd-5f3enZ-ej6khN-wxWuh6-fjVSej-7W8DYq-gb7DJu-WeiHTR-9qPgFS-nx5ysU-oNZVeG-5f7BpY-cmxt37-cmxued-RSwaxw-eP3GTt-eKZMkj-cmxtvq-i1GUts-5f3h8K-oCnLAR-f5B6qp-5f7E9u-cmxEBm-4tVQNq-8udkmA-cmxJEA-cmxMYu-qSUWV4-5f3h44-c1Fwvw-qujnRY-9dDgXE-48LBvz-qduTCu-vSrZ5y-X9oCTD-5f3fm2-cmxzZ9-5f3gCx-c1FAJC-W5ARTh-ec3fnK-bhPavR/	2017 Golden Bear Open	CC	18.05.18

***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

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**	**Licnese/ Lizenz***	**Date downloaded/Datum des Herunterladens**
Eva-Maria Vogtel	https://www.flickr.com/photos/30020993@N06/7089782681/in/photolist-bNuZor-3mBa2-eCBb3K-nxydc-6Zp84T-9Yk359-9RUj85-29GiaV-mjTQtY-Ff2aGi-C4xCnK-8bf2AJ-8AZX8V-24cYsFd-8eaXyY-acHXny-ZUzKoy-bW9SsE-bkmoV4-9fSkeM-tonAeW-HXVZ93-7uaFcR-hDojz-VbWP65-DFVV1f-HXW1wd-DWazGQ-boFT4d-ThRX3Y-7MXpLo-nLbk77-JKSRW8-893MeB-pXgu6Y-fyuuF9-cjksf1-26G2sZ6-bbQ9EX-WrBAtt-nNRpqy-dstqxM-ifxTfQ-ucsiXh-dJYFvq-3nWpPF-dstqDP-EXYugR-878VP2-24JydGK	Ordnung	CC	18.05.2017
Israel Gil	https://unsplash.com/photos/jB7Zg8InaSk	No title	CC	24.04.18
paulisson miura	https://www.flickr.com/photos/paulisson_miura/8696458473/in/photolist-oioTVD-eftC8c	Pantaneiro Seu Dito Verde (Pantanal, Mato Grosso, Brasil)	CC	18.05.18
Jens Lelie	https://unsplash.com/photos/u0vgcIOQG08	A fork in a foottpath in the middle of a forest	CC	24.04.18
John Moeses Bauan	https://unsplash.com/photos/8YVaEljM-9I	No title	Free image	18.05.18

***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

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**	**Licnese/ Lizenz***	**Date downloaded/Datum des Herunterladens**
Kate Ter Haar	https://www.flickr.com/photos/katerha/8180180280/in/photolist-dsRyB3-ereuj3-88R3NS-69Y9Vr-SLo-ereu7s-qK5ZNh-q5RvsX-5BevXj-dcdsgR-fpTKzF-pNLUpg-7Q4eP7-8Gvnfz-3JM5ta-6d4RBx-byW9TU-8CASjV-bkaNC5-c6MuFG-puPyKm-edcgSf-hnPARQ-azvP5A-hoxu46-dfTB9C-9uDazj-cuPT3f-4rtjRW-8rbvTw-mJz1bX-sczEM-7b4E4u-5WTsEh-9LWhte-dyNDqE-eJLraV-mFXhhu-7wA67r-jyjkzx-fmBgbP-8fubgg-4ps6DS-azfq9T-91XhSg-5wDsYy-tMerrQ-8rfXW6-cbdWLm-9QP8TZ	He told me one time he forgot himself & his heart opened up like a door with a loose latch & he tried for days to put it all back in proper order but finally he gave up & left it all jumbled up there in a pile & loved everything equally.Brian Andreas	CC	18.05.18
Dominik Scythe	https://unsplash.com/photos/v8vz-Roj8zo	Close-up of woodworking tools on a flat wooden surface	CC	24.04.18
Randy Fath	https://unsplash.com/photos/T9bi6qjxnhc	No title	CC	15.02.19

***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

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**	**Licnese/ Lizenz***	**Date downloaded/Datum des Herunterladens**
David Sola	https://unsplash.com/photos/xACeKhoDJLA	No title	Free image	18.05.18
Jeff Sandquist	https://www.flickr.com/photos/jeffsand/2129725654/in/photolist-4fcpeQ-5QbNLD-4ejdZ1-QV8gV-qd1h8B-4fckKm-aU44Jz-4fK35E-aX2VZD-pB7Nz1-4fcyyd-vmyTG-4ecyLY-4fcxim-q9QER5-4fFnqE-4ejexy-ioCDsP-pqxj5w-7Xep1-7nkBJR-7rUiGR-Uc3Pzp-pctjJZ-94m8iT-dMZjxB-4fckdj-4fcoAN-aYX6GD-u6RdF-94m85R-qSXycP-5JE6Mr-veyKg-8ZVYXs-nDJmnt-5Ju5Ez-aXNcnZ-q833dF-aS4k2F-b1op3K-aNMHFc-22Kos7h-iqJvzy-4judii-5Awi5L-22qQPzb-aNMHMT-drZrzr-2SiQXE	Christmas Cookies	CC	24.04.18
Szabolcs Emich	https://www.flickr.com/photos/27580130@N07/3487567495/in/photolist-6jbGj4-df2zLH-5iaST-5uHJik-f9cvN-9MHGKU-4CW5q8-7oUhs3-7uzzYo-7EUv1f-pVFdAo-8sVpLm-5wdVex-QdFLm-eeBkZ-7DZZxD-6bwC8X-52UPJF-6DLSfA-6kEVEN-7UjuGz-zcHAox-3eZAdg-2jU97q-2i6pcH-9tkBsM-ck13Z9-8prPpV-e8fSfF-bJGsfP-JexQUC-mNquU-7JUScL-4daDGn-cpgDQq-7xo5rD-pGmjuQ-9ZcZ8Z-tSttFK-rZaPQ6-pesKmL-ticBh-bSSSYg-7HS77G-5mBBak-pSX61p-axSxwE-o1KtTc-9X5iYP-bXae3L	Lonely	CC	12.06.18
Daniel von Appen	https://unsplash.com/photos/NVnU0WIhC28	A big wooden door with brass handles	Free image	12.06.18
Jilbert Ebrahimi	https://unsplash.com/photos/HAwA1N2gjo8	Man reading books	Free image	16.11.2018

***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