

Herzlich Willkommen zum Z-MKT

METAKOGNITIVES TRAINING BEI ZWANGSSTÖRUNGEN

Dipl.-Psych. Birgit Hottenrott
Dr. Franziska Miegel
Dr. Marit Hauschildt
Prof. Dr. Steffen Moritz
Prof. Dr. Lena Jelinek

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Was bedeutet „Metakognition“?

???

Was bedeutet „Metakognition“?

Kognition = aus dem Lateinischen abgeleitet für „**Denken**“

Was bedeutet „Metakognition“?

Kognition = aus dem Lateinischen abgeleitet für „**Denken**“

meta = aus dem Griechischen abgeleitet für „**über**“

Was bedeutet „Metakognition“?

Kognition = aus dem Lateinischen abgeleitet für „**Denken**“

meta = aus dem Griechischen abgeleitet für „**über**“

Metakognition = Denken über das Denken



Metakognitives Training

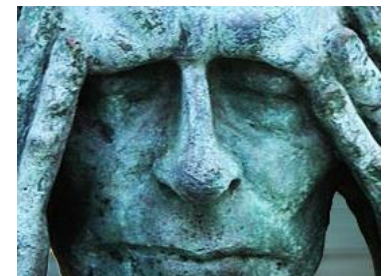
Das menschliche Denken ist anfällig für Verzerrungen, welche bei vielen psychischen Störungen auftreten:



Metakognitives Training

Das menschliche Denken ist anfällig für Verzerrungen, welche bei vielen psychischen Störungen auftreten:

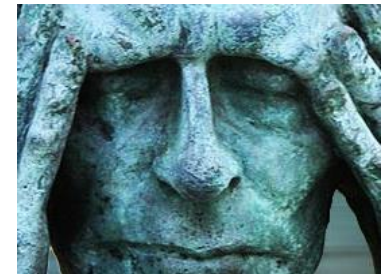
- Sie werden im Folgenden **Denkverzerrungen** genannt



Metakognitives Training

Das menschliche Denken ist anfällig für Verzerrungen, welche bei vielen psychischen Störungen auftreten:

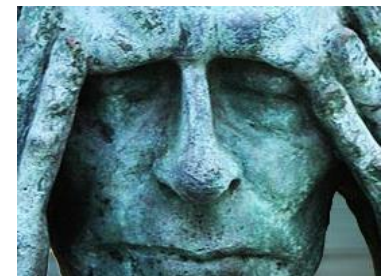
- Sie werden im Folgenden **Denkverzerrungen** genannt
- Sie können zur Entstehung und Aufrechterhaltung von psychischen Störungen beitragen



Metakognitives Training

Das menschliche Denken ist anfällig für Verzerrungen, welche bei vielen psychischen Störungen auftreten:

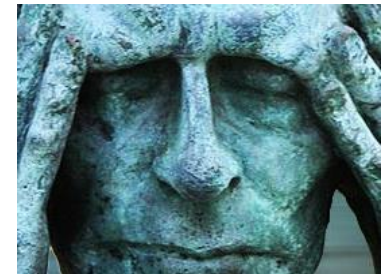
- Sie werden im Folgenden **Denkverzerrungen** genannt
- Sie können zur Entstehung und Aufrechterhaltung von psychischen Störungen beitragen
- Sie sind jedoch zu einem gewissen Grad „normal“ und sinnvoll (z.B. Perfektionismus auf der Ebene großer Sorgfalt)



Metakognitives Training

Das menschliche Denken ist anfällig für Verzerrungen, welche bei vielen psychischen Störungen auftreten:

- Sie werden im Folgenden **Denkverzerrungen** genannt
- Sie können zur Entstehung und Aufrechterhaltung von psychischen Störungen beitragen
- Sie sind jedoch zu einem gewissen Grad „normal“ und sinnvoll (z.B. Perfektionismus auf der Ebene großer Sorgfalt)
- Das Z-MKT beschäftigt sich mit den Denkverzerrungen, die bei Zwangsstörungen bedeutsam sind



Nachbereitung

Welche
Nachbereitung
haben Sie
gemacht?

An welchem
Punkt kamen
Probleme auf?

Was hat
besonders gut
funktioniert?



Denkverzerrungen bei Zwangsstörungen



Modul 1: Mythen über Zwangsstörungen



~~„Keiner hat eine Zwangsstörung“~~

- Zwangsstörungen kommen in allen Kulturen vor

~~„Keiner hat eine Zwangsstörung“~~

- Zwangsstörungen kommen in allen Kulturen vor
- Bis zu 3% der Bevölkerung sind betroffen

~~„Keiner hat eine Zwangsstörung“~~

- Zwangsstörungen kommen in allen Kulturen vor
- Bis zu 3% der Bevölkerung sind betroffen
- Viele Betroffene holen sich erst sehr spät Hilfe

~~„Keiner hat eine Zwangsstörung“~~

- Zwangsstörungen kommen in allen Kulturen vor
- Bis zu 3% der Bevölkerung sind betroffen
- Viele Betroffene holen sich erst sehr spät Hilfe
- Viele Menschen haben abgeschwächte Formen von Zwangsstörungen



~~„Keiner hat eine Zwangsstörung“~~

- Zwangsstörungen kommen in allen Kulturen vor
- Bis zu 3% der Bevölkerung sind betroffen
- Viele Betroffene holen sich erst sehr spät Hilfe
- Viele Menschen haben abgeschwächte Formen von Zwangsstörungen

Bestimmte Denkverzerrungen können Zwangsstörungen fördern, z.B. wenn ein flüchtiger negativer Gedanke als bedeutsam oder gefährlich bewertet wird



Zwangsstörung als Tabuthema

Wieso redet kaum jemand über Zwangsstörungen?

Zwangsstörung als Tabuthema

Wieso redet kaum jemand über Zwangsstörungen?

Scham,
gesellschaftliches
Tabu



Zwangsstörung als Tabuthema

Wieso redet kaum jemand über Zwangsstörungen?

Bewertung

Scham,
gesellschaftliches
Tabu



Zwangsstörung als Tabuthema

Wieso redet kaum jemand über Zwangsstörungen?

Bewertung

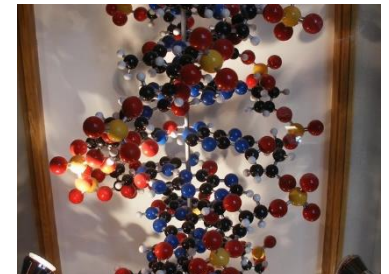
Moral, Religion

Scham,
gesellschaftliches
Tabu



~~„Die Zwänge kommen nur von mir“~~

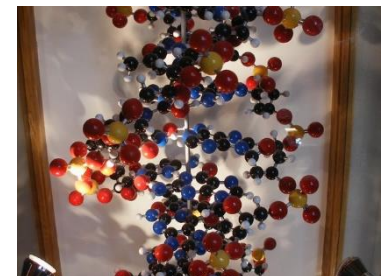
Es gibt **keine** psychische Störung, die **allein genetisch** bestimmt ist.



~~„Die Zwänge kommen nur von mir“~~

Es gibt **keine** psychische Störung, die **allein genetisch** bestimmt ist. Das Erbgut...

- ... hat einen Einfluss, aber bestimmt nicht das Schicksal



~~„Die Zwänge kommen nur von mir“~~

Es gibt **keine** psychische Störung, die **allein genetisch** bestimmt ist. Das Erbgut...

- ... hat einen Einfluss, aber bestimmt nicht das Schicksal
- ... bahnt Möglichkeiten, die durch Erfahrungen beeinflussbar sind und das Leben in die eine oder andere Richtung wenden können



Die zwei Seiten der Zwangsstörung

Unterschied Zwangsgedanken und Zwangshandlungen



Die zwei Seiten der Zwangsstörung

Unterschied Zwangsgedanken und Zwangshandlungen



Ein Unwetter braut sich
zusammen...

Die zwei Seiten der Zwangsstörung

Unterschied Zwangsgedanken und Zwangshandlungen



Ein Unwetter braut sich
zusammen...



... und entlädt sich

Übung

- 1. Was sind Zwangsgedanken und Zwangshandlungen und woran erkenne ich sie?**

Übung

- 1. Was sind Zwangsgedanken und Zwangshandlungen und woran erkenne ich sie?**
- 2. Was ist der Unterschied zu anderen Gedanken und/oder Handlungen?**

Übung

1. Was sind Zwangsgedanken und Zwangshandlungen und woran erkenne ich sie?
2. Was ist der Unterschied zu anderen Gedanken und/oder Handlungen?
3. Welche Beispiele kennen Sie?

Was sind Zwangsgedanken?

Wiederkehrende, sich aufdrängende Gedanken, Bilder oder Impulse...

Was sind Zwangsgedanken?

Wiederkehrende, sich aufdrängende Gedanken, Bilder oder Impulse...

- Mit starkem Leidensdruck verbunden

Was sind Zwangsgedanken?

Wiederkehrende, sich aufdrängende Gedanken, Bilder oder Impulse...

- Mit starkem Leidensdruck verbunden
- Können auch ohne Zwangshandlungen auftreten

Was sind Zwangsgedanken?

Wiederkehrende, sich aufdrängende Gedanken, Bilder oder Impulse...

- Mit starkem Leidensdruck verbunden
- Können auch ohne Zwangshandlungen auftreten
- Werden oft als „Produkte des eigenen Geistes“ empfunden

Was sind Zwangsgedanken?

Wiederkehrende, sich aufdrängende Gedanken, Bilder oder Impulse...

- Mit starkem Leidensdruck verbunden
- Können auch ohne Zwangshandlungen auftreten
- Werden oft als „Produkte des eigenen Geistes“ empfunden

Übertriebene Befürchtungen

Was sind Zwangsgedanken?

Wiederkehrende, sich aufdrängende Gedanken, Bilder oder Impulse...

- Mit starkem Leidensdruck verbunden
- Können auch ohne Zwangshandlungen auftreten
- Werden oft als „Produkte des eigenen Geistes“ empfunden

Übertriebene Befürchtungen

- Oft gewalttätiger oder obszöner Inhalt

Was sind Zwangsgedanken?

Wiederkehrende, sich aufdrängende Gedanken, Bilder oder Impulse...

- Mit starkem Leidensdruck verbunden
- Können auch ohne Zwangshandlungen auftreten
- Werden oft als „Produkte des eigenen Geistes“ empfunden

Übertriebene Befürchtungen

- Oft gewalttätiger oder obszöner Inhalt
- Inhalte stehen meistens im Widerspruch zu den eigenen Überzeugungen/Absichten

Was sind Zwangsgedanken?

Wiederkehrende, sich aufdrängende Gedanken, Bilder oder Impulse...

- Mit starkem Leidensdruck verbunden
- Können auch ohne Zwangshandlungen auftreten
- Werden oft als „Produkte des eigenen Geistes“ empfunden

Übertriebene Befürchtungen

- Oft gewalttätiger oder obszöner Inhalt
- Inhalte stehen meistens im Widerspruch zu den eigenen Überzeugungen/Absichten
- Inhalte verursachen daher oft Schuld- oder Schamgefühle

Beispiele Zwangsgedanken

Befürchtungen,
sich selbst oder
andere zu
verletzen

Beispiele Zwangsgedanken

Befürchtungen,
sich selbst oder
andere zu
verletzen

Befürchtungen, dafür
verantwortlich zu
sein, dass etwas
Schreckliches
passiert

Beispiele Zwangsgedanken

Befürchtungen,
sich selbst oder
andere zu
verletzen

Angst vor
verbotenen
sexuellen Impulsen

Befürchtungen, dafür
verantwortlich zu
sein, dass etwas
Schreckliches
passiert

Beispiele Zwangsgedanken

Befürchtungen,
sich selbst oder
andere zu
verletzen

Angst vor
verbotenen
sexuellen Impulsen

Sorgen über
Schmutz oder
Keime

Befürchtungen, dafür
verantwortlich zu
sein, dass etwas
Schreckliches
passiert

Beispiele Zwangsgedanken

Befürchtungen,
sich selbst oder
andere zu
verletzen

Angst vor
verbotenen
sexuellen Impulsen

Furcht, Dinge
zu verlieren

Sorgen über
Schmutz oder
Keime

Befürchtungen, dafür
verantwortlich zu
sein, dass etwas
Schreckliches
passiert

Beispiele Zwangsgedanken

Befürchtungen,
sich selbst oder
andere zu
verletzen

Angst vor
verbotenen
sexuellen Impulsen

Furcht, Dinge
zu verlieren

Sorgen über
Schmutz oder
Keime

Sich
aufdrängende
Bilder / Wörter

Befürchtungen, dafür
verantwortlich zu
sein, dass etwas
Schreckliches
passiert

Beispiele Zwangsgedanken

Befürchtungen,
sich selbst oder
andere zu
verletzen

Angst vor
verbotenen
sexuellen Impulsen

Abergläubische
Befürchtungen

Furcht, Dinge
zu verlieren

Sorgen über
Schmutz oder
Keime

Sich
aufdrängende
Bilder / Wörter

Befürchtungen, dafür
verantwortlich zu
sein, dass etwas
Schreckliches
passiert

Was sind Zwangshandlungen?

Wiederholt auftretende, ritualisierte oder mental vollzogene Handlungen:

Was sind Zwangshandlungen?

Wiederholt auftretende, ritualisierte oder mental vollzogene Handlungen:

- Zur Ausführung fühlt sich der Betroffene zumeist durch Zwangsgedanken gedrängt

Was sind Zwangshandlungen?

Wiederholt auftretende, ritualisierte oder mental vollzogene Handlungen:

- Zur Ausführung fühlt sich der Betroffene zumeist durch Zwangsgedanken gedrängt
- Oft so automatisiert, dass auslösende Zwangsgedanken nicht mehr bewusst wahrgenommen werden

Was sind Zwangshandlungen?

Wiederholt auftretende, ritualisierte oder mental vollzogene Handlungen:

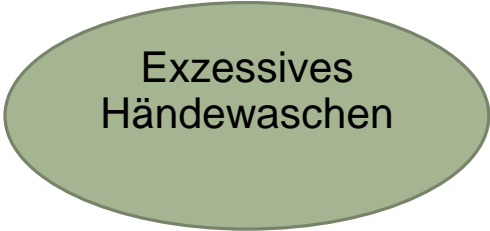
- Zur Ausführung fühlt sich der Betroffene zumeist durch Zwangsgedanken gedrängt
- Oft so automatisiert, dass auslösende Zwangsgedanken nicht mehr bewusst wahrgenommen werden
- Reduzieren Angst oder Unbehagen

Was sind Zwangshandlungen?

Wiederholt auftretende, ritualisierte oder mental vollzogene Handlungen:

- Zur Ausführung fühlt sich der Betroffene zumeist durch Zwangsgedanken gedrängt
- Oft so automatisiert, dass auslösende Zwangsgedanken nicht mehr bewusst wahrgenommen werden
- Reduzieren Angst oder Unbehagen
- Schwer zu unterdrücken oder aufzuschieben

Beispiele Zwangshandlungen



Exzessives
Händewaschen

Beispiele Zwangshandlungen

Exzessives
Händewaschen

Kontrollieren,
ob man
keinen Fehler
gemacht hat

Beispiele Zwangshandlungen

Kontrollieren von
Schlössern /
Elektrogeräten

Exzessives
Händewaschen

Kontrollieren,
ob man
keinen Fehler
gemacht hat

Beispiele Zwangshandlungen

Wiederholung von
Routineaktivitäten

Exzessives
Händewaschen

Kontrollieren von
Schlössern /
Elektrogeräten

Kontrollieren,
ob man
keinen Fehler
gemacht hat

Beispiele Zwangshandlungen

Drang, Dinge
anzufassen
oder anzutippen

Wiederholung von
Routineaktivitäten

Exzessives
Händewaschen

Kontrollieren von
Schlössern /
Elektrogeräten

Kontrollieren,
ob man
keinen Fehler
gemacht hat

Beispiele Zwangshandlungen

Übertriebenes
Ordnen von
Dingen

Drang, Dinge
anzufassen
oder anzutippen

Wiederholung von
Routineaktivitäten

Exzessives
Händewaschen

Kontrollieren von
Schlössern /
Elektrogeräten

Kontrollieren,
ob man
keinen Fehler
gemacht hat

Beispiele Zwangshandlungen

Übertriebenes
Ordnen von
Dingen

Drang, Dinge
anzufassen
oder anzutippen

Wiederholung von
Routineaktivitäten

Abergläubische
Verhaltensweisen

Exzessives
Händewaschen

Kontrollieren von
Schlössern /
Elektrogeräten

Kontrollieren,
ob man
keinen Fehler
gemacht hat

Beispiele Zwangshandlungen

Übertriebenes
Ordnen von
Dingen

Drang, Dinge
anzufassen
oder anzutippen

Wiederholung von
Routineaktivitäten

Abergläubische
Verhaltensweisen

Exzessives
Händewaschen

Kontrollieren von
Schlössern /
Elektrogeräten

Kontrollieren,
ob man
keinen Fehler
gemacht hat

Im Geiste
zählen

Beispiele Zwangshandlungen

Übertriebenes
Ordnen von
Dingen

Drang, Dinge
anzufassen
oder anzutippen

Wiederholung von
Routineaktivitäten

Abergläubische
Verhaltensweisen

Exzessives
Händewaschen

Kontrollieren von
Schlössern /
Elektrogeräten

Kontrollieren,
ob man
keinen Fehler
gemacht hat

Im Geiste
zählen

Im Geiste
kontrollieren

Beispiele Zwangshandlungen

Übertriebenes
Ordnen von
Dingen

Drang, Dinge
anzufassen
oder anzutippen

Wiederholung von
Routineaktivitäten

Abergläubische
Verhaltensweisen

Exzessives
Händewaschen

Kontrollieren von
Schlössern /
Elektrogeräten

Kontrollieren,
ob man
keinen Fehler
gemacht hat

Im Geiste
zählen

Im Geiste
kontrollieren

Im Geiste
Dinge
durchgehen

Zwangsgedanken

Zwangshandlungen

Zwangsgedanken

- Führen zur Entstehung von Angst und Unbehagen

Zwangshandlungen

- Verringern Angst und Unruhe, bannen eine imaginäre Gefahr, verhindern mögliche Katastrophen

Zwangsgedanken

- Führen zur Entstehung von Angst und Unbehagen
- Automatisch, „schießen ein“
 - Sind ungewollt und führen dazu, dass der/die Betroffene Widerstand dagegen leistet

Zwangshandlungen

- Verringern Angst und Unruhe, bannen eine imaginäre Gefahr, verhindern mögliche Katastrophen
- Bewusst, beabsichtigt, „zweckmäßig“
 - Dienen zur Neutralisierung
 - Werden zwar als übertrieben erlebt, der Widerstand bleibt jedoch meist erfolglos

Zwangsgedanken

- Werden als unsinnig und persönlichkeitsfremd erlebt

Zwangshandlungen

- Können für den Betroffenen einen logischen Zweck im Sinne einer Beruhigung haben

Zwangsgedanken

- Werden als unsinnig und persönlichkeitsfremd erlebt
- Erzeugen Leidensdruck, quälen

Zwangshandlungen

- Können für den Betroffenen einen logischen Zweck im Sinne einer Beruhigung haben
- Kurzfristige Entlastung, aber langfristige Belastung
→ Führen zu Erschöpfung und dem Gefühl der Machtlosigkeit

Vorstellungsübung

Bitte stellen Sie sich folgendes Szenario vor:

Vorstellungsübung

Bitte stellen Sie sich folgendes Szenario vor:

Es dämmt. Sie fahren auf einer einsamen Landstraße. Das Auto ruckelt kurz. Plötzlich kommt Ihnen der Gedanke: Ich könnte jemanden umgefahren haben!

Vorstellungsübung

Bitte stellen Sie sich folgendes Szenario vor:

Es dämmt. Sie fahren auf einer einsamen Landstraße. Das Auto ruckelt kurz. Plötzlich kommt Ihnen der Gedanke: Ich könnte jemanden umgefahren haben!

Nun versuchen Sie bitte wahrzunehmen, welche Gedanken Sie haben, welche Gefühle aufkommen und was Sie in Ihrem Körper spüren

Vorstellungsübung

Bitte stellen Sie sich folgendes Szenario vor:

Es dämmt. Sie fahren auf einer einsamen Landstraße. Das Auto ruckelt kurz. Plötzlich kommt Ihnen der Gedanke: Ich könnte jemanden umgefahren haben!

Nun versuchen Sie bitte wahrzunehmen, welche Gedanken Sie haben, welche Gefühle aufkommen und was Sie in Ihrem Körper spüren.

Was haben Sie wahrgenommen?

Kognitives Modell zum Zwang

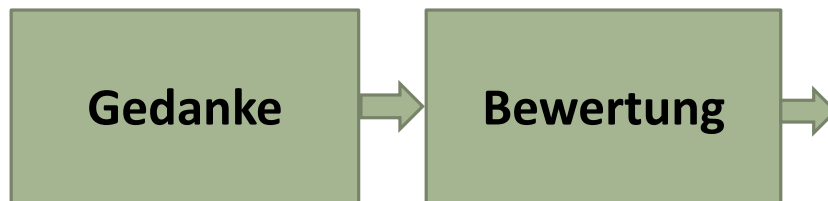
Nach Reinecker, 1994



Ich könnte
jemanden mit
dem Auto
angefahren
haben

Kognitives Modell zum Zwang

Nach Reinecker, 1994

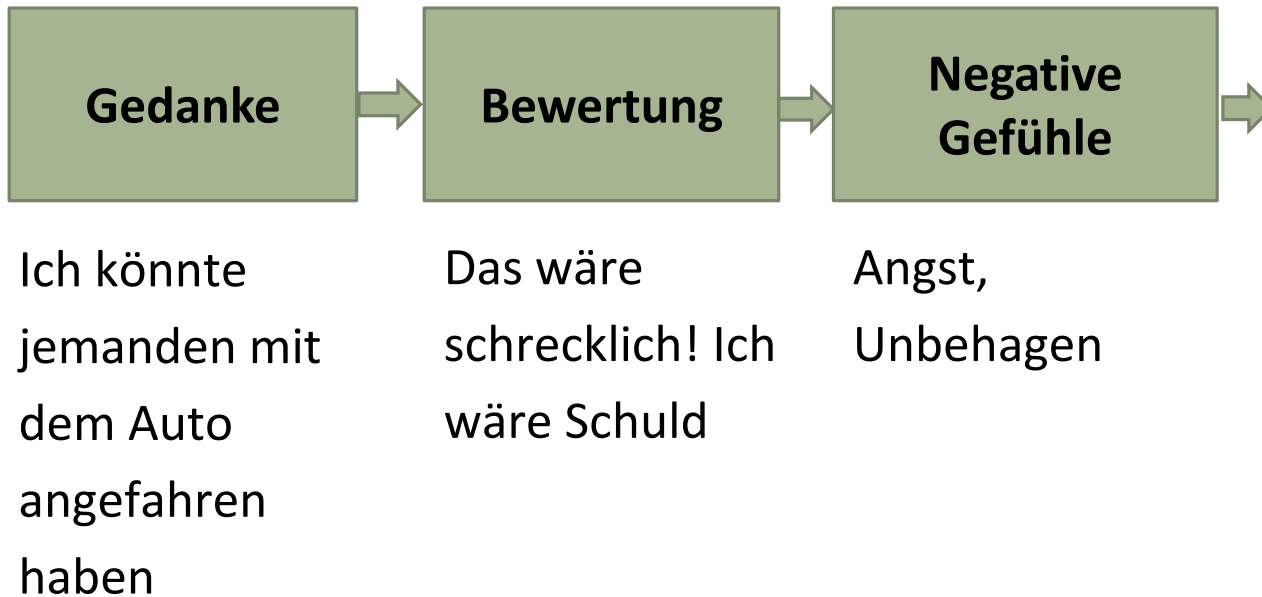


Ich könnte
jemanden mit
dem Auto
angefahren
haben

Das wäre
schrecklich! Ich
wäre Schuld

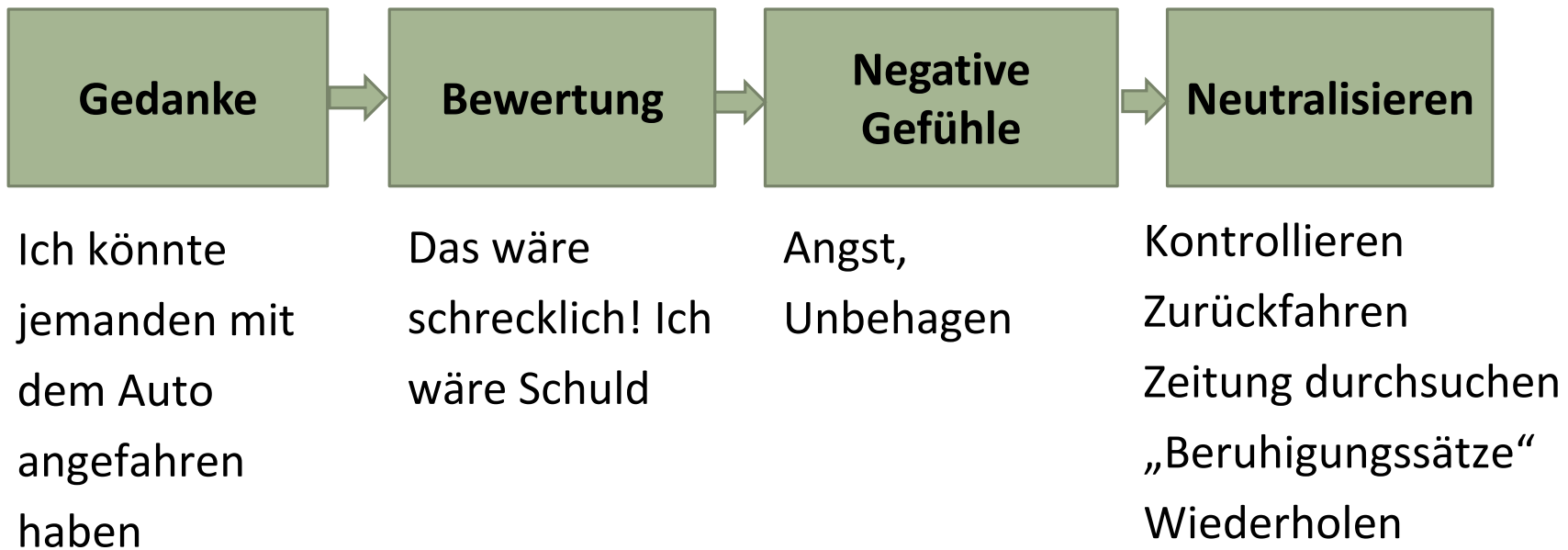
Kognitives Modell zum Zwang

Nach Reinecker, 1994



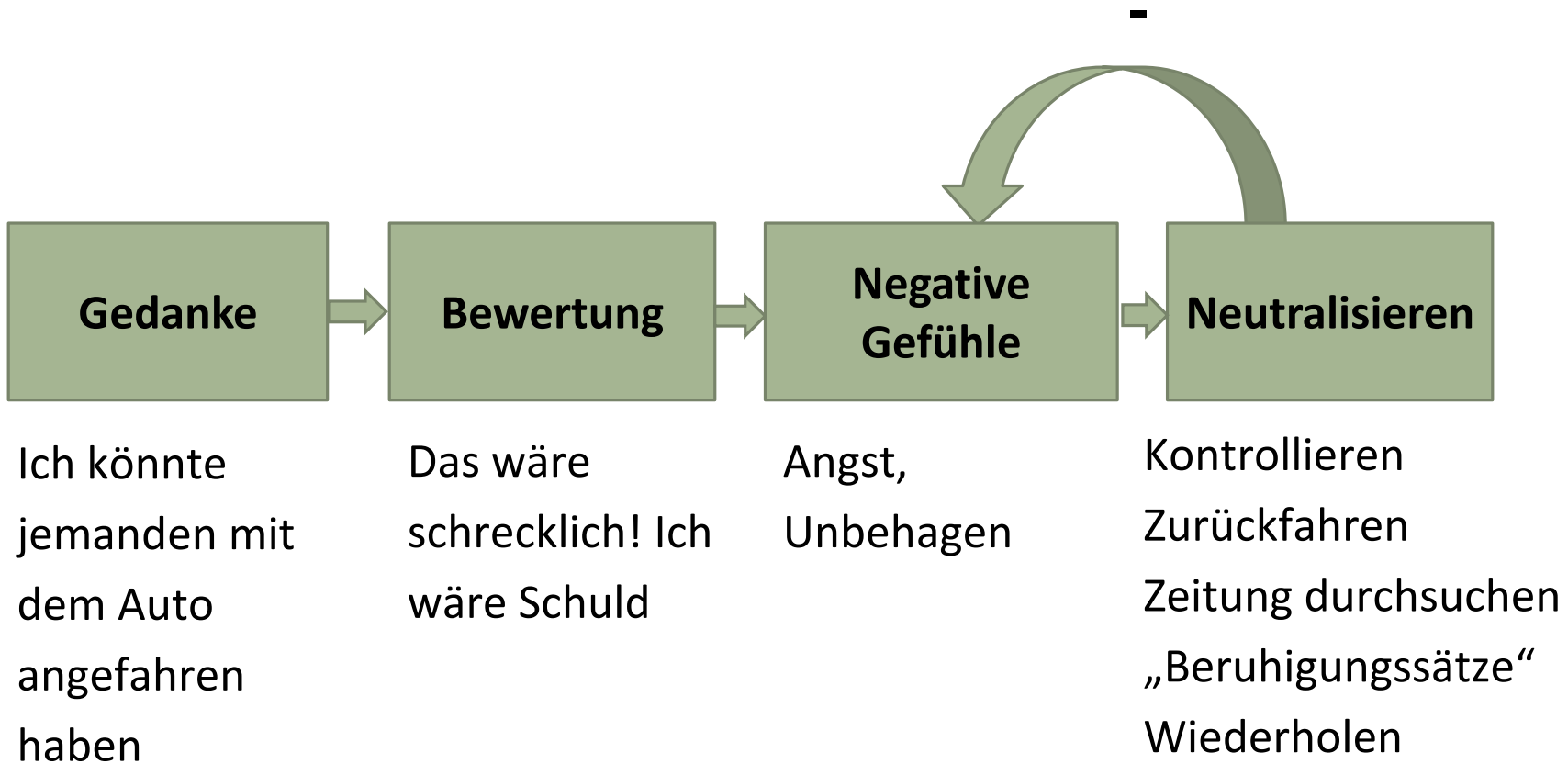
Kognitives Modell zum Zwang

Nach Reinecker, 1994



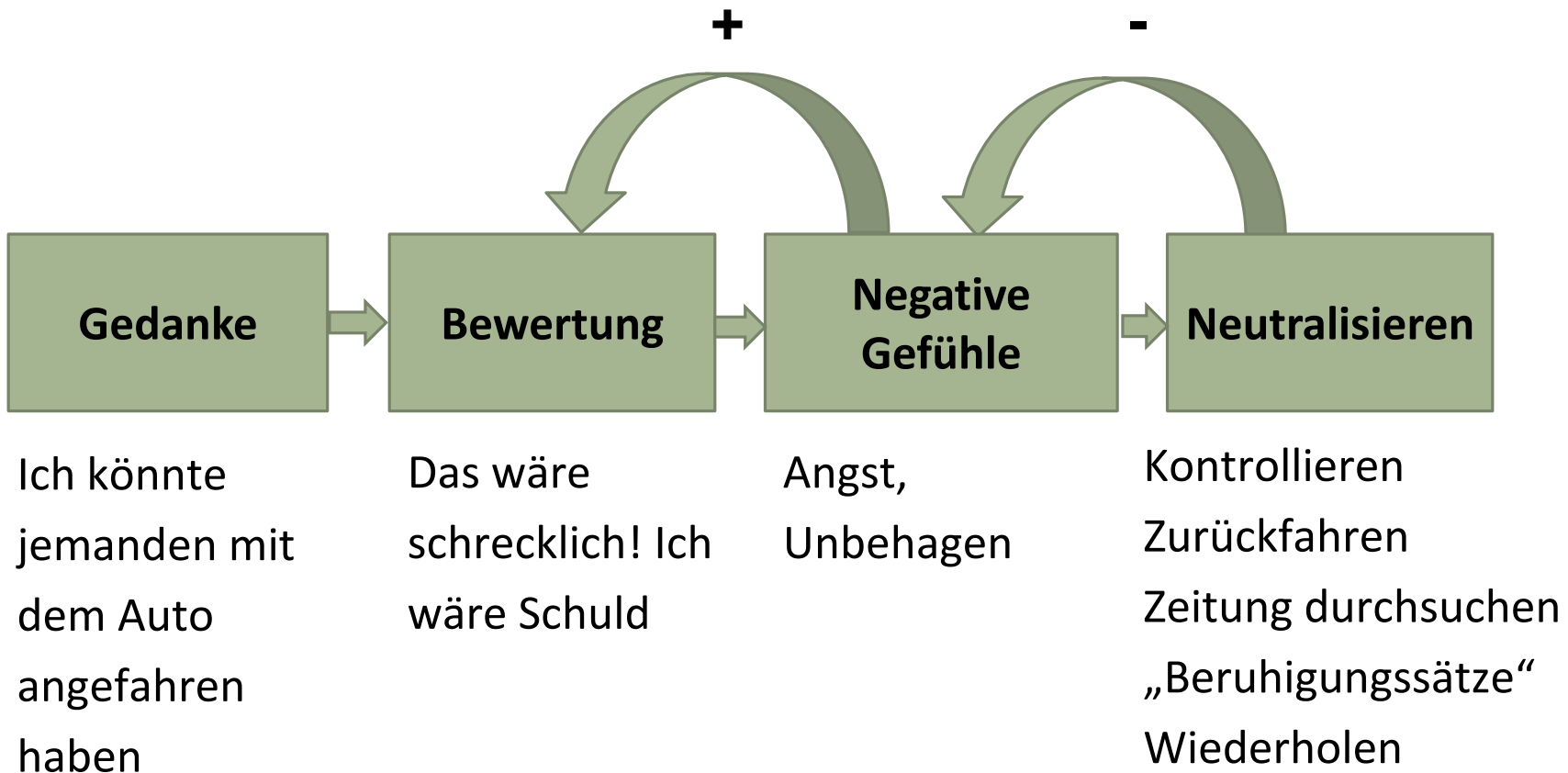
Kognitives Modell zum Zwang

Nach Reinecker, 1994



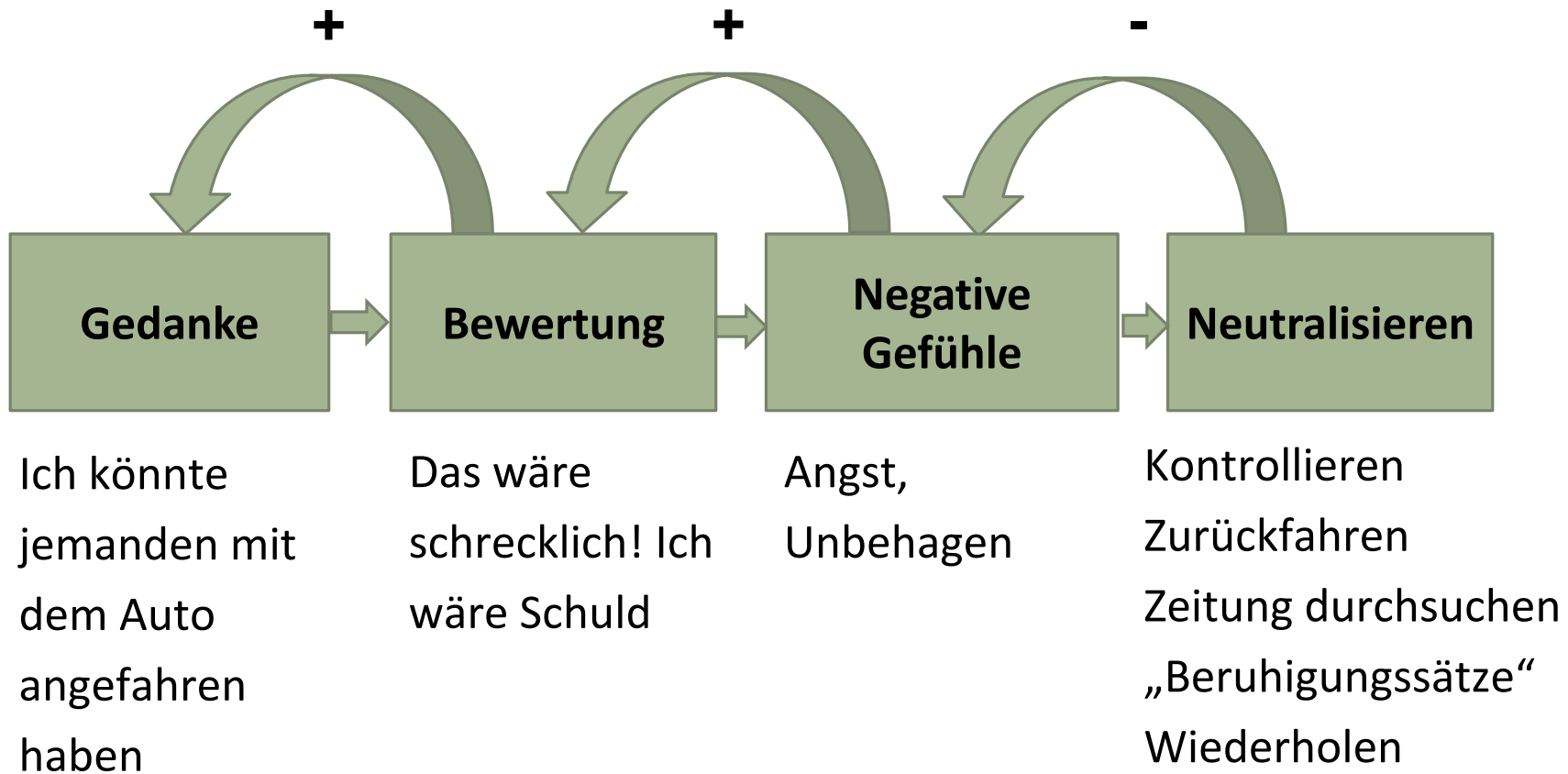
Kognitives Modell zum Zwang

Nach Reinecker, 1994

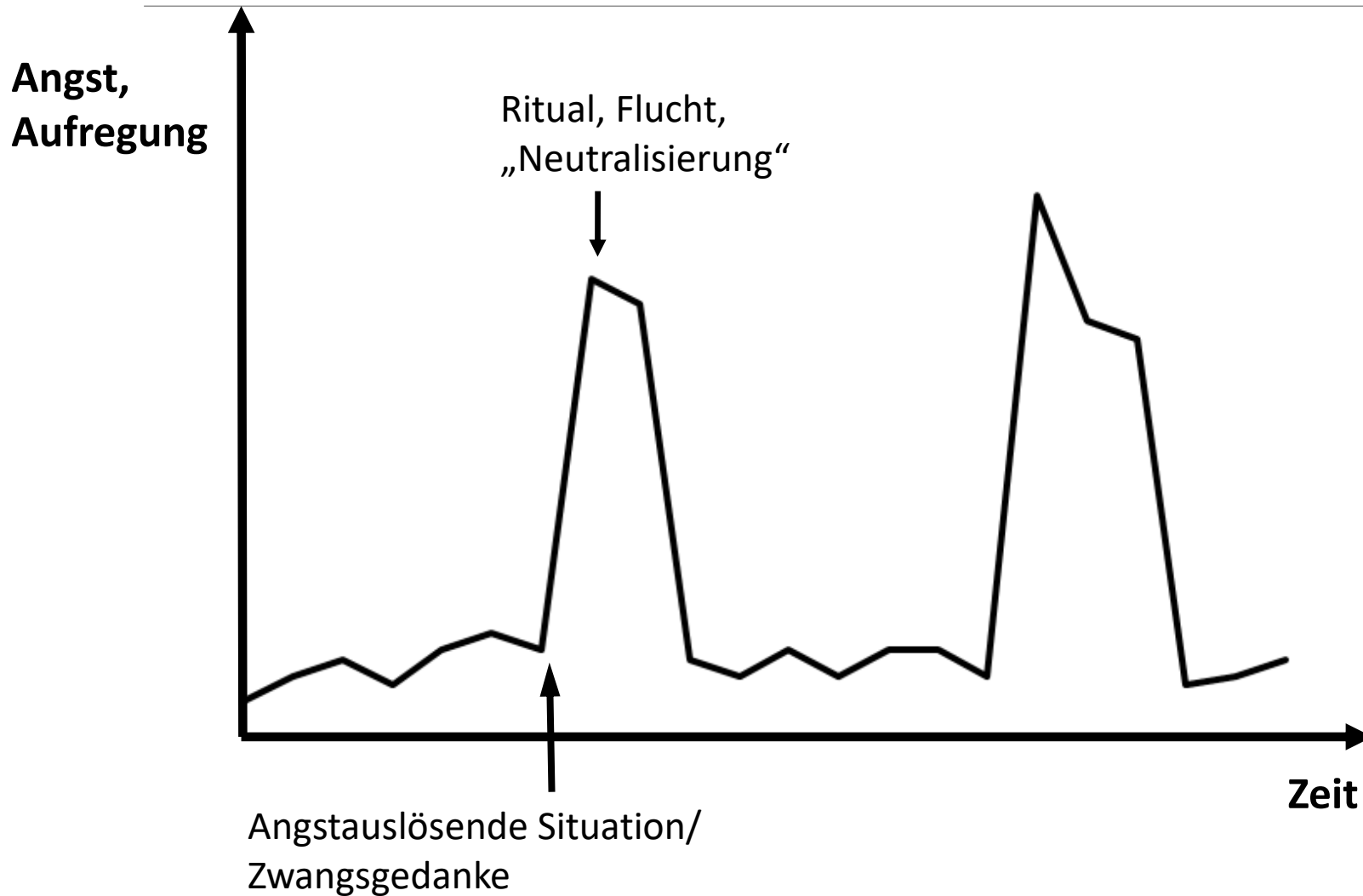


Kognitives Modell zum Zwang

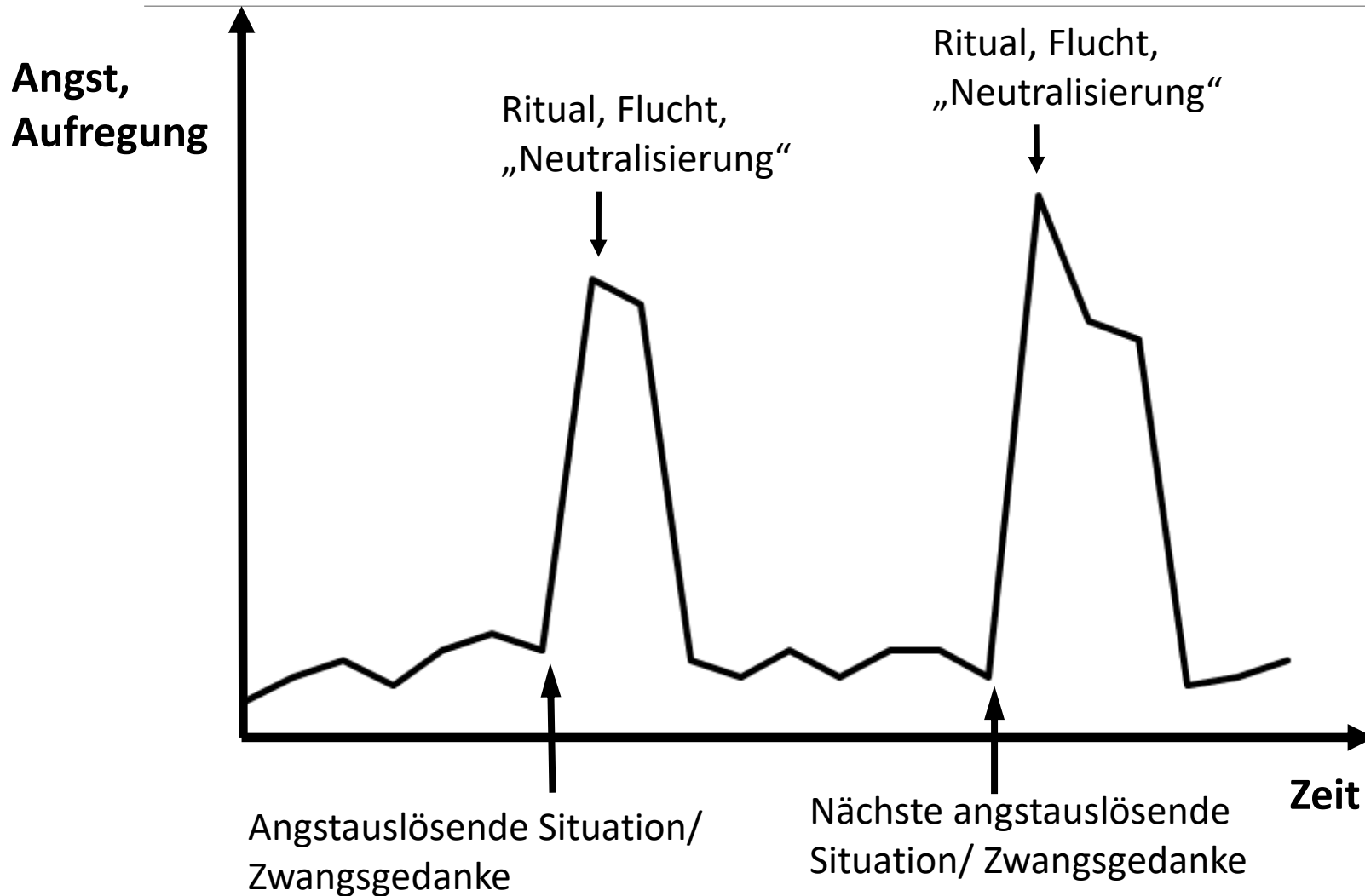
Nach Reinecker, 1994



Angstverlauf



Angstverlauf



Vermeidungs-/Sicherheitsverhalten

Was stellen Sie sich unter Vermeidungsverhalten vor?

Was ist Vermeidung?

Meiden von Situationen, in denen die Möglichkeit besteht, dass Zwangsgedanken oder –handlungen auftreten könnten



Was ist Vermeidung?

Meiden von Situationen, in denen die Möglichkeit besteht, dass Zwangsgedanken oder –handlungen auftreten könnten

Beispiele?



Was Dinge verschlimmert...

Vermeidung

Was Dinge verschlimmert...

Vermeidung

- Mindert die Angst kurzfristig, aber steigert sie langfristig

Was Dinge verschlimmert...

Vermeidung

- Mindert die Angst kurzfristig, aber steigert sie langfristig
- Nach und nach werden wichtige Lebensbereiche eingebüßt, z.B.:

Was Dinge verschlimmert...

Vermeidung

- Mindert die Angst kurzfristig, aber steigert sie langfristig
- Nach und nach werden wichtige Lebensbereiche eingebüßt, z.B.:
 - Nachts kein Auto mehr fahren

Was Dinge verschlimmert...

Vermeidung

- Mindert die Angst kurzfristig, aber steigert sie langfristig
- Nach und nach werden wichtige Lebensbereiche eingebüßt, z.B.:
 - Nachts kein Auto mehr fahren
 - Kein Fahrrad mehr fahren

Was Dinge verschlimmert...

Vermeidung

- Mindert die Angst kurzfristig, aber steigert sie langfristig
- Nach und nach werden wichtige Lebensbereiche eingebüßt, z.B.:
 - Nachts kein Auto mehr fahren
 - Kein Fahrrad mehr fahren
 - Nicht mehr das Haus verlassen

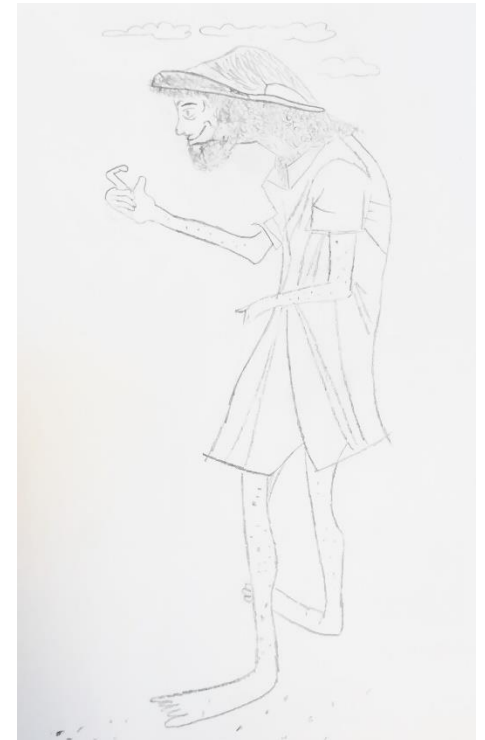
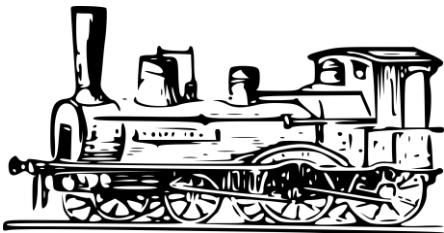
Vermeidung - das Prinzip "Scheinriese"

Je mehr man den Dingen
vor denen man sich fürchtet
zu entkommen versucht,
desto größer und bedrohlicher
erscheinen sie

Vermeidung - das Prinzip "Scheinriese"

Je mehr man den Dingen
vor denen man sich fürchtet
zu entkommen versucht,
desto größer und bedrohlicher
erscheinen sie

Aus „Jim Knopf und Lukas der
Lokomotivführer“ von Michael Ende



Sicherheitsverhalten

Was stellen Sie sich unter Sicherheitsverhalten vor?

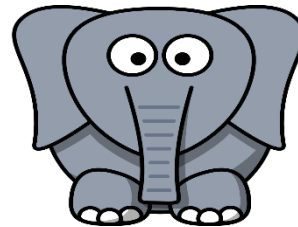
Beispiel: Sicherheitsverhalten



Ein Mann sitzt in der Straßenbahn und schnippt mit den Fingern. Schließlich werden die Umsitzenden darauf aufmerksam und die Dame nebenan fragt: „Warum schnippen Sie denn immer mit den Fingern?“ – Darauf der Mann: „Ja, damit es keine Elefanten regnet.“



Die Dame: „Aber, es regnet doch gar keine Elefanten.“
Der Mann: „Sehen Sie!“



Was ist Sicherheitsverhalten?

Was ist Sicherheitsverhalten?

Verdeckte Form von Vermeidung

Was ist Sicherheitsverhalten?

Verdeckte Form von Vermeidung

- Maßnahmen, die ergriffen werden, um Unheil abzuwehren

Was ist Sicherheitsverhalten?

Verdeckte Form von Vermeidung

- Maßnahmen, die ergriffen werden, um Unheil abzuwehren
- Rückversicherung bei Verwandten/Bekanntem
 - Z.B. „Habe ich die Tür wirklich abgeschlossen, als wir die Wohnung verlassen haben?“

Was ist Sicherheitsverhalten?

Verdeckte Form von Vermeidung

- Maßnahmen, die ergriffen werden, um Unheil abzuwehren
- Rückversicherung bei Verwandten/Bekanntem
 - Z.B. „Habe ich die Tür wirklich abgeschlossen, als wir die Wohnung verlassen haben?“
- Angstbesetzte Situation wird nicht komplett gemieden

Was ist Sicherheitsverhalten?

Verdeckte Form von Vermeidung

- Maßnahmen, die ergriffen werden, um Unheil abzuwehren
- Rückversicherung bei Verwandten/Bekanntem
 - Z.B. „Habe ich die Tür wirklich abgeschlossen, als wir die Wohnung verlassen haben?“
- Angstbesetzte Situation wird nicht komplett gemieden
- Der Betroffene stellt sich jedoch auch nicht vollständig seinen Ängsten

Was ist Sicherheitsverhalten?

Verdeckte Form von Vermeidung

- Maßnahmen, die ergriffen werden, um Unheil abzuwehren
- Rückversicherung bei Verwandten/Bekanntem
 - Z.B. „Habe ich die Tür wirklich abgeschlossen, als wir die Wohnung verlassen haben?“
- Angstbesetzte Situation wird nicht komplett gemieden
- Der Betroffene stellt sich jedoch auch nicht vollständig seinen Ängsten

Beispiele?



Was Dinge verschlimmert...

Sicherheitsverhalten

Was Dinge verschlimmert...

Sicherheitsverhalten

- Kostet viel Zeit und mindert das Gefühl von Selbstbestimmtheit

Was Dinge verschlimmert...

Sicherheitsverhalten

- Kostet viel Zeit und mindert das Gefühl von Selbstbestimmtheit
- Verleitet zu der falschen Schlussfolgerung, dass es allein diesem Verhalten zu verdanken sei, dass eine Katastrophe nicht eingetreten ist

Was Sie stattdessen tun sollten...

- Stellen Sie sich den angstbesetzten Objekten/Situationen

Was Sie stattdessen tun sollten...

- Stellen Sie sich den angstbesetzten Objekten/Situationen
 - **ABER:** Wählen Sie Situationen aus, die für Sie realistisch sind

Was Sie stattdessen tun sollten...

- Stellen Sie sich den angstbesetzten Objekten/Situationen
 - **ABER:** Wählen Sie Situationen aus, die für Sie realistisch sind
 - Falls Sie schon Erfahrungen mit „Expos“ haben, greifen Sie diese gerne auf

Was Sie stattdessen tun sollten...

- Stellen Sie sich den angstbesetzten Objekten/Situationen
 - **ABER:** Wählen Sie Situationen aus, die für Sie realistisch sind
 - Falls Sie schon Erfahrungen mit „Expos“ haben, greifen Sie diese gerne auf
- Erobern Sie sich Ihre Umwelt zurück, aber setzen Sie sich realistische Ziele!

Was Sie stattdessen tun sollten...

- Stellen Sie sich den angstbesetzten Objekten/Situationen
 - **ABER:** Wählen Sie Situationen aus, die für Sie realistisch sind
 - Falls Sie schon Erfahrungen mit „Expos“ haben, greifen Sie diese gerne auf
- Erobern Sie sich Ihre Umwelt zurück, aber setzen Sie sich realistische Ziele!
- Verzichten Sie zunehmend auf Glücksbringer und Dinge oder Verhaltensweisen, die Ihnen helfen, eine Situation zu bewältigen!



Was Sie stattdessen tun sollten...

- Bitten Sie Angehörige, nicht auf Ihre Nachfragen zu reagieren, sondern Sie daran zu erinnern, dass es Rückversicherung ist

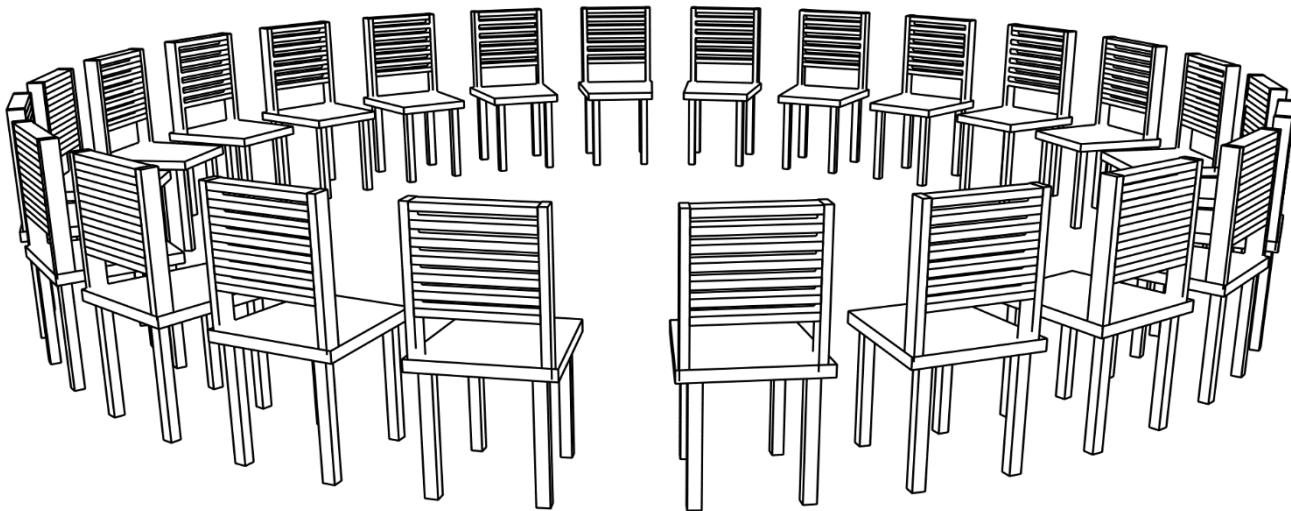
Was Sie stattdessen tun sollten...

- Bitten Sie Angehörige, nicht auf Ihre Nachfragen zu reagieren, sondern Sie daran zu erinnern, dass es Rückversicherung ist
- Werden Sie Ihres eigenen Glückes Schmied!



Abschlussrunde

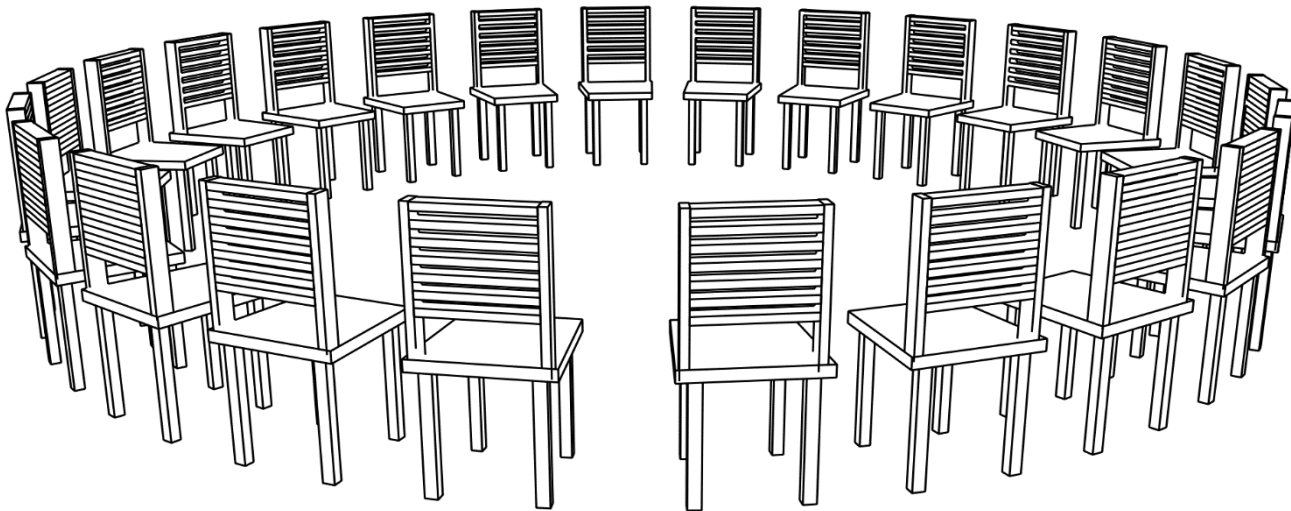
Was nehme ich heute mit?



Abschlussrunde

Was nehme ich heute mit?

Worauf möchte ich in der nächsten Woche achten?



Vielen Dank, das war's für heute.

An die Trainer:

Teilen Sie bitte die Arbeitsblätter aus und weisen Sie auf unsere kostenlose App COGITO hin.



www.uke.de/mkt_app



MODUL 1: MYTHEN ÜBER ZWANGSSTÖRUNGEN

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! A full list can be obtained via (.....). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly as 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! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf (....). Sollten wir unabsichtlich 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
m. anima	flickr	Lost in the maze	PP	Labyrinth 1
Virtual EyeSee	flickr	Circular Maze	PP	Labyrinth 2
openDemocracy	flickr	headache	PP	Denken/ Kopfschmerz
Marina del Castell	flickr	Victorious	PP	Jubel

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! A full list can be obtained via (.....). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly as 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! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf (....). Sollten wir unabsichtlich 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
Janek Brangsch	AG Neuropsychologie	Tür	PP	Tür
Amparo Torres O.	flickr	Silence (Blue version)	PP	Silence/ Stille
Andreas Sandberg	flickr	DNA	PP	DNA/ Moleküle

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! A full list can be obtained via (.....). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly as 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! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf (....). Sollten wir unabsichtlich 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
gravitat-OFF	flickr	Dunkle Wolken über dem Frauengefängnis Chemnitz	PP	Wolke 1
Lane Pearman	flickr	Super Cell	PP	Wolke 2
Maik Meid	flickr	Nicht so den Sand in den Kopf stecken	PP	Kopf im Sand

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! A full list can be obtained via (.....). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly as 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! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf (....). Sollten wir unabsichtlich 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
Dustin Lübbig	AG Neuropsychologie	Scheinriese	PP	Scheinriese
IggyOblomov	openclipart	Steam Locomotive 2	CC	Lokomotive
14th Warrior	openclipart	Cartoon elephant	CC	Elefant
necong	flickr	Nazar	PP	Glücksbringer 1

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! A full list can be obtained via (.....). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly as 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! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf (....). Sollten wir unabsichtlich 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
j4p4n	openclipart	Superstitions	CC	Glücksbringer 2
Thomas Kohler	flickr	Hummel, hummel. Müll, Müll.	PP	Mülleimer
Manuela.	openclipart	Laughing Smiley	CC	Smiley
photofree.ga	openclipart	Circle of Chairs 2 nd perspective	CC	Stuhlkreis