

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**“

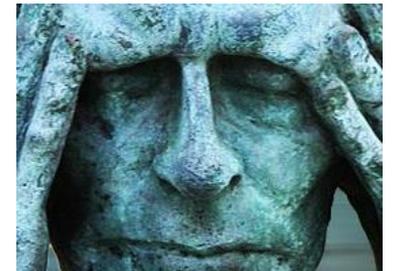
meta = aus dem Griechischen abgeleitet für „**über**“

Metakognition = Denken über das Denken



Metakognitives Training

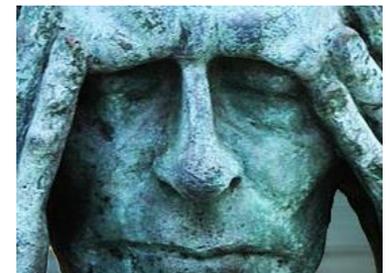
Das menschliche Denken ist anfällig für Verzerrungen, welche bei vielen psychischen Störungen auftreten:



Metakognitives Training

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

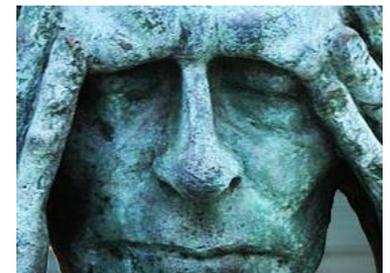
- Sie werden im Folgenden **Denkverzerrungen** genannt



Metakognitives Training

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

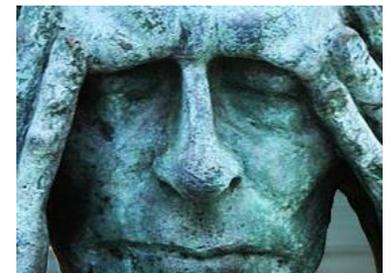
- Sie werden im Folgenden **Denkverzerrungen** genannt
- Sie können zur Entstehung und Aufrechterhaltung von psychischen Störungen beitragen



Metakognitives Training

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

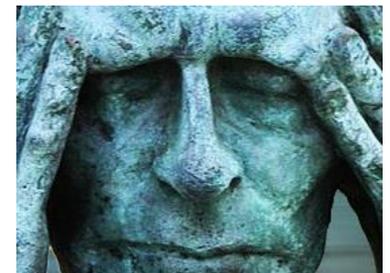
- Sie werden im Folgenden **Denkverzerrungen** genannt
- Sie können zur Entstehung und Aufrechterhaltung von psychischen Störungen beitragen
- Sie sind jedoch zu einem gewissen Grad „normal“ und sinnvoll (z.B. Perfektionismus auf der Ebene großer Sorgfalt)



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

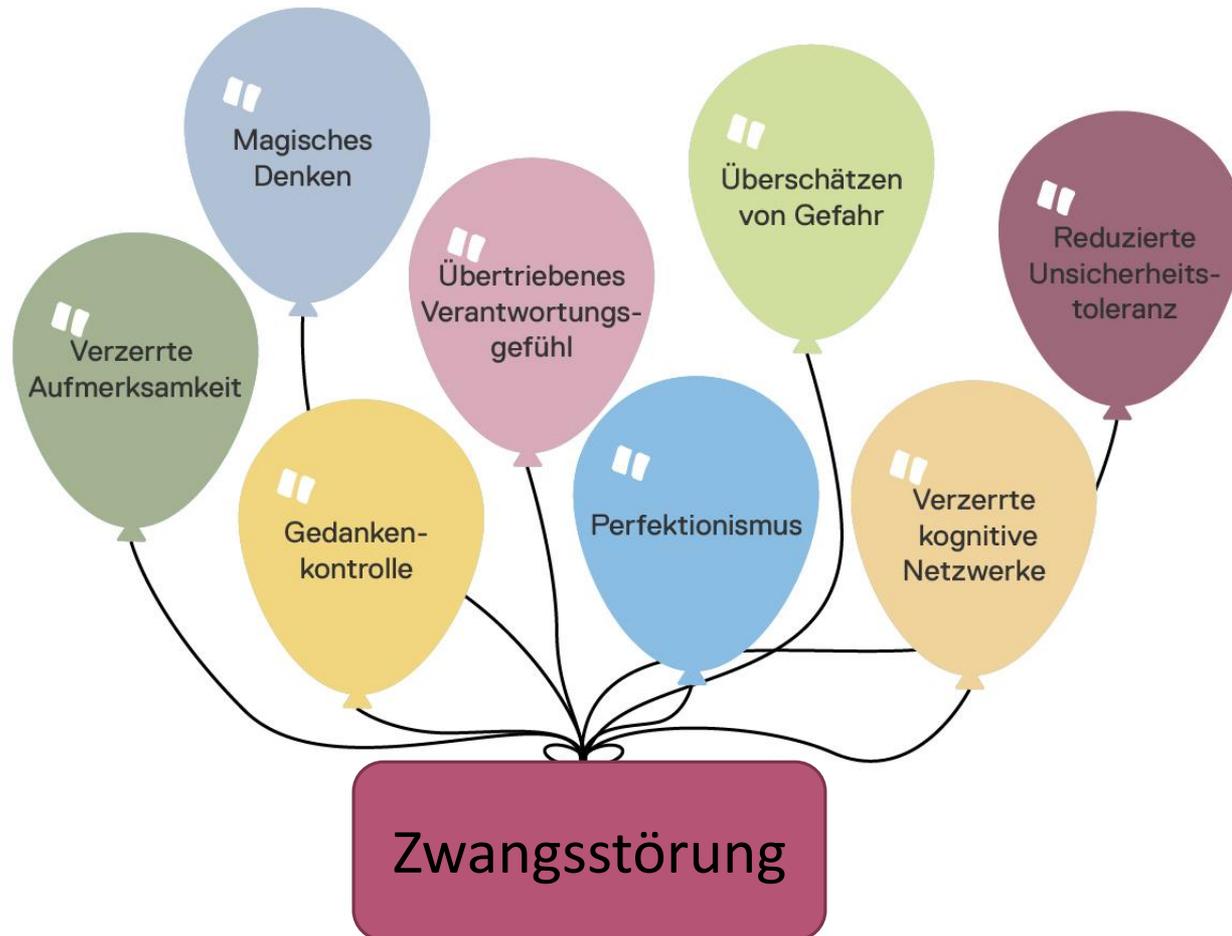
Welche
Nachbereitung
haben Sie
gemacht?

An welchem
Punkt kamen
Probleme auf?

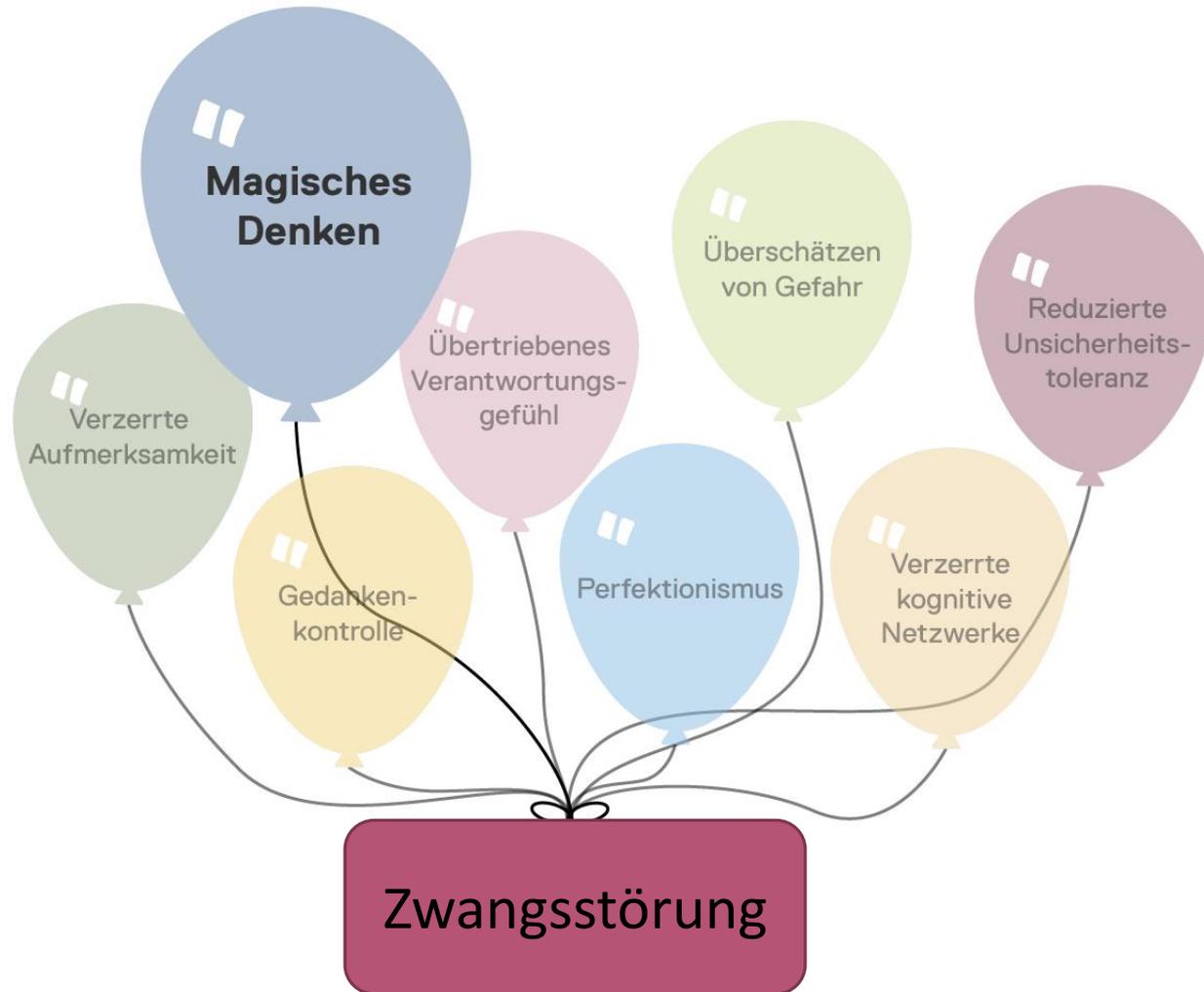
Was hat
besonders gut
funktioniert?



Denkverzerrungen bei Zwangsstörungen

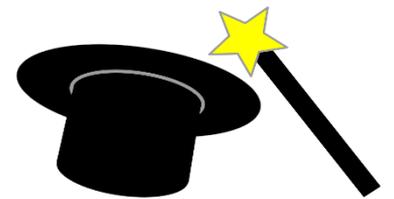


Modul 4: Magisches Denken



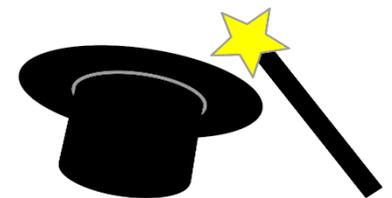
Magisches Denken

- Spielt bei Zwangsstörungen häufig eine große Rolle



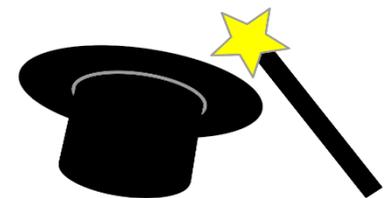
Magisches Denken

- Spielt bei Zwangsstörungen häufig eine große Rolle
- Die Betroffenen haben Angst, es könnte etwas Schlimmes passieren, wenn...



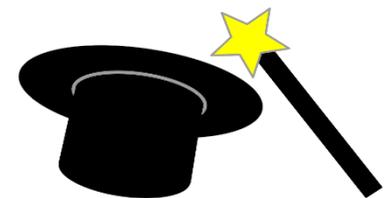
Magisches Denken

- Spielt bei Zwangsstörungen häufig eine große Rolle
- Die Betroffenen haben Angst, es könnte etwas Schlimmes passieren, wenn...
 - ...sie bestimmte Handlungen unterlassen



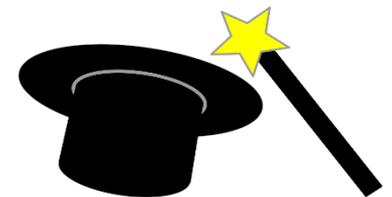
Magisches Denken

- Spielt bei Zwangsstörungen häufig eine große Rolle
- Die Betroffenen haben Angst, es könnte etwas Schlimmes passieren, wenn...
 - ...sie bestimmte Handlungen unterlassen
 - ...sie bestimmte Dinge denken



Magisches Denken

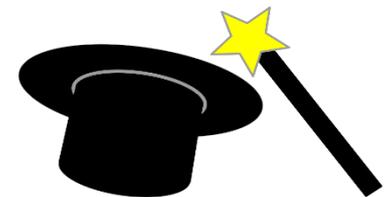
- Spielt bei Zwangsstörungen häufig eine große Rolle
- Die Betroffenen haben Angst, es könnte etwas Schlimmes passieren, wenn...
 - ...sie bestimmte Handlungen unterlassen
 - ...sie bestimmte Dinge denken
- Es wird also eine Verknüpfung zwischen dem Denken oder Handeln einer Person und dem Eintritt von Ereignissen an einem anderen Ort gesehen



Magisches Denken

- Spielt bei Zwangsstörungen häufig eine große Rolle
- Die Betroffenen haben Angst, es könnte etwas Schlimmes passieren, wenn...
 - ...sie bestimmte Handlungen unterlassen
 - ...sie bestimmte Dinge denken
- Es wird also eine Verknüpfung zwischen dem Denken oder Handeln einer Person und dem Eintritt von Ereignissen an einem anderen Ort gesehen

Kennen Sie das?



Beispiele

Wenn ich einen „schlechten“ Gedanken habe, während ich durch eine Tür trete, passiert meiner Mutter etwas.

Beispiele

Wenn ich einen „schlechten“ Gedanken habe, während ich durch eine Tür trete, passiert meiner Mutter etwas.

Wenn ich den Schreibtisch nicht exakt aufräume, misslingt meine Prüfung.

Beispiele

Wenn ich einen „schlechten“ Gedanken habe, während ich durch eine Tür trete, passiert meiner Mutter etwas.

Wenn ich nicht 3x einen Gegenstand antippe, könnte das fatale Folgen haben.

Wenn ich den Schreibtisch nicht exakt aufräume, misslingt meine Prüfung.

Beispiele

Wenn ich einen „schlechten“ Gedanken habe, während ich durch eine Tür trete, passiert meiner Mutter etwas.

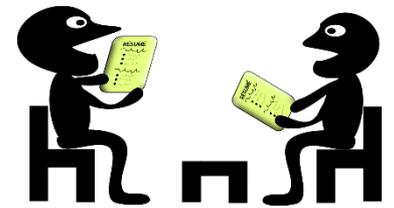
Wenn ich nicht 3x einen Gegenstand antippe, könnte das fatale Folgen haben.

Wenn ich böse Gedanken habe, während mein Mann beim Arzt ist, bekommt er schlimme Diagnosen.

Wenn ich den Schreibtisch nicht exakt aufräume, misslingt meine Prüfung.

Umfrage

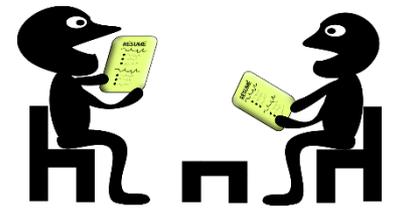
Wir haben 100 Personen ohne psychische Störung zu magischem Denken befragt



Umfrage

Wir haben 100 Personen ohne psychische Störung zu magischem Denken befragt

Was schätzen Sie...



Umfrage

Wie viele Personen bejahen diese Aussagen?

Prozent	
?	Um einen inneren Frieden zu finden, führe ich bestimmte Rituale aus
?	Wenn ich auf einem Plattenweg gehe, vermeide ich es, auf die Ritzen zu treten
?	Manchmal habe ich das Gefühl, meine Lieblingsmannschaft hätte eher gewonnen, wenn ich das Spiel live mitverfolgt hätte

Umfrage

Wie viele Personen bejahen diese Aussagen?

Prozent	
42 %	Um einen inneren Frieden zu finden, führe ich bestimmte Rituale aus
?	Wenn ich auf einem Plattenweg gehe, vermeide ich es, auf die Ritzen zu treten
?	Manchmal habe ich das Gefühl, meine Lieblingsmannschaft hätte eher gewonnen, wenn ich das Spiel live mitverfolgt hätte

Umfrage

Wie viele Personen bejahen diese Aussagen?

Prozent	
42 %	Um einen inneren Frieden zu finden, führe ich bestimmte Rituale aus
29 %	Wenn ich auf einem Plattenweg gehe, vermeide ich es, auf die Ritzen zu treten
?	Manchmal habe ich das Gefühl, meine Lieblingsmannschaft hätte eher gewonnen, wenn ich das Spiel live mitverfolgt hätte

Umfrage

Wie viele Personen bejahen diese Aussagen?

Prozent	
42 %	Um einen inneren Frieden zu finden, führe ich bestimmte Rituale aus
29 %	Wenn ich auf einem Plattenweg gehe, vermeide ich es, auf die Ritzen zu treten
15 %	Manchmal habe ich das Gefühl, meine Lieblingsmannschaft hätte eher gewonnen, wenn ich das Spiel live mitverfolgt hätte

Was ist schon normal?

Worin unterscheidet sich das magische Denken

Was ist schon normal?

Worin unterscheidet sich das magische Denken

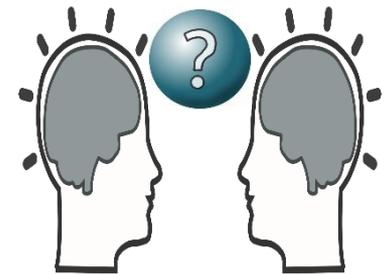
- **einer Person mit einer Zwangserkrankung**



Was ist schon normal?

Worin unterscheidet sich das magische Denken

- **einer Person mit einer Zwangserkrankung**
vom magischen Denken



Was ist schon normal?

Worin unterscheidet sich das magische Denken

- **einer Person mit einer Zwangserkrankung**
vom magischen Denken
- **einer Person ohne psychische Erkrankung?**



Magisches Denken ohne Zwangsstörung

- Weniger Aufmerksamkeit auf befürchtete Auslöser

Magisches Denken ohne Zwangsstörung

- Weniger Aufmerksamkeit auf befürchtete Auslöser
 - z.B. wird nicht jede schwarze Katze oder jede Ritze in den Gehwegplatten registriert

Magisches Denken ohne Zwangsstörung

- Weniger Aufmerksamkeit auf befürchtete Auslöser
 - z.B. wird nicht jede schwarze Katze oder jede Ritze in den Gehwegplatten registriert
- Keine starke Verknüpfung mit Angst

Magisches Denken ohne Zwangsstörung

- Weniger Aufmerksamkeit auf befürchtete Auslöser
 - z.B. wird nicht jede schwarze Katze oder jede Ritze in den Gehwegplatten registriert
- Keine starke Verknüpfung mit Angst
- Kein Drang das Handeln danach auszurichten

Magisches Denken ohne Zwangsstörung

- Weniger Aufmerksamkeit auf befürchtete Auslöser
 - z.B. wird nicht jede schwarze Katze oder jede Ritze in den Gehwegplatten registriert
- Keine starke Verknüpfung mit Angst
- Kein Drang das Handeln danach auszurichten
- Gedanken ziehen schnell weiter, das Denken bleibt nicht daran „kleben“



Magisches Denken und Gefühle

Magisches Denken ist oft mit Angst- oder Schuldgefühlen verbunden

Magisches Denken und Gefühle

Magisches Denken ist oft mit Angst- oder Schuldgefühlen verbunden

- Diese Gefühle sind unangenehm



Magisches Denken und Gefühle

Magisches Denken ist oft mit Angst- oder Schuldgefühlen verbunden

- Diese Gefühle sind unangenehm
- Betroffene versuchen sie zu verringern, z.B. durch Zwangshandlungen



Magisches Denken und Gefühle

Magisches Denken ist oft mit Angst- oder Schuldgefühlen verbunden

- Diese Gefühle sind unangenehm
- Betroffene versuchen sie zu verringern, z.B. durch Zwangshandlungen

Kennen Sie das?



Magisches Denken und Gefühle

Magisches Denken ist oft mit Angst- oder Schuldgefühlen verbunden

- Diese Gefühle sind unangenehm
- Betroffene versuchen sie zu verringern, z.B. durch Zwangshandlungen

Kennen Sie das?

Aber sind Gefühle ein guter Ratgeber?



Gefühle sind kein guter Ratgeber!

- Angst bedeutet oft nicht unbedingt, dass Gefahr besteht

Gefühle sind kein guter Ratgeber!

- Angst bedeutet oft nicht unbedingt, dass Gefahr besteht
 - z.B. beim Schauen eines gruseligen Filmes



Gefühle sind kein guter Ratgeber!

- Angst bedeutet oft nicht unbedingt, dass Gefahr besteht
 - z.B. beim Schauen eines gruseligen Filmes
- Sich schuldig fühlen ist ungleich schuldig sein



Gefühle sind kein guter Ratgeber!

- Angst bedeutet oft nicht unbedingt, dass Gefahr besteht
 - z.B. beim Schauen eines gruseligen Filmes
- Sich schuldig fühlen ist ungleich schuldig sein
- Jemand ärgert sich über einen ist ungleich jemanden wirklich verärgert zu haben



Gefühle sind kein guter Ratgeber!

- Angst bedeutet oft nicht unbedingt, dass Gefahr besteht
 - z.B. beim Schauen eines gruseligen Filmes
- Sich schuldig fühlen ist ungleich schuldig sein
- Jemand ärgert sich über einen ist ungleich jemanden wirklich verärgert zu haben
- „Ich fühle mich unsicher“ ist ungleich „Die Situation ist gefährlich“



Gefühle sind kein guter Ratgeber!

- Angst bedeutet oft nicht unbedingt, dass Gefahr besteht
 - z.B. beim Schauen eines gruseligen Filmes
- Sich schuldig fühlen ist ungleich schuldig sein
- Jemand ärgert sich über einen ist ungleich jemanden wirklich verärgert zu haben
- „Ich fühle mich unsicher“ ist ungleich „Die Situation ist gefährlich“

Können magisches Denken oder Aberglaube ein guter Ratgeber sein?



Gefühle sind kein guter Ratgeber!

- Angst bedeutet oft nicht unbedingt, dass Gefahr besteht
 - z.B. beim Schauen eines gruseligen Filmes
- Sich schuldig fühlen ist ungleich schuldig sein
- Jemand ärgert sich über einen ist ungleich jemanden wirklich verärgert zu haben
- „Ich fühle mich unsicher“ ist ungleich „Die Situation ist gefährlich“

Können magisches Denken oder Aberglaube ein guter Ratgeber sein?

Versuchen wir es...



Vorstellungsübung

Stellen Sie sich folgendes Problem vor:



Vorstellungsübung

Stellen Sie sich folgendes Problem vor:

- Sie stecken in großen finanziellen Schwierigkeiten und bitten zwei Freunde um Rat



Vorstellungsübung

„Wenn du eine Bank um einen Kredit bitten willst, können wir vorher zusammen möglichst viele Informationen zusammentragen, um zu entscheiden, wo es die besten Konditionen gibt. Ich bin gerne bereit für dich zu bürgen.“



Pragmatischer
Realist



Vorstellungsübung

„Wenn du eine Bank um einen Kredit bitten willst, können wir vorher zusammen möglichst viele Informationen zusammentragen, um zu entscheiden, wo es die besten Konditionen gibt. Ich bin gerne bereit für dich zu bürgen.“



Pragmatischer
Realist

„Wenn du eine Bank um einen Kredit bitten willst, solltest du dir vorher auf jeden Fall einen Glücksbringer einstecken. Ich werde zu Hause meine rechte Hand fünfmal auf einen 100-Euro-Schein legen (5 ist eine gute Zahl für so was) und dabei an dich denken. Das müsste wirken.“



Magischer
Denker



Vorstellungsübung

„Wenn du eine Bank um einen Kredit bitten willst, können wir vorher zusammen möglichst viele Informationen zusammentragen, um zu entscheiden, wo es die besten Konditionen gibt. Ich bin gerne bereit für dich zu bürgen.“

„Wenn du eine Bank um einen Kredit bitten willst, solltest du dir vorher auf jeden Fall einen Glücksbringer einstecken. Ich werde zu Hause meine rechte Hand fünfmal auf einen 100-Euro-Schein legen (5 ist eine gute Zahl für so was) und dabei an dich denken. Das müsste wirken.“

Auf wen würden Sie sich verlassen?



Vorstellungsübung

„Wenn du eine Bank um einen Kredit bitten willst, können wir vorher zusammen möglichst viele Informationen zusammentragen, um zu entscheiden, wo es die besten Konditionen gibt. Ich bin gerne bereit für dich zu bürgen.“

„Wenn du eine Bank um einen Kredit bitten willst, solltest du dir vorher auf jeden Fall einen Glücksbringer einstecken. Ich werde zu Hause meine rechte Hand fünfmal auf einen 100-Euro-Schein legen (5 ist eine gute Zahl für so was) und dabei an dich denken. Das müsste wirken.“

Auf wen würden Sie sich verlassen?

Was bedeutet das für das magische Denken?



Können Gedanken Dinge bewegen?

Magisches Denken kann sich auch folgendermaßen äußern:

Können Gedanken Dinge bewegen?

Magisches Denken kann sich auch folgendermaßen äußern:

Der Irrglaube, nur mit Gedanken Menschen oder Ereignisse beeinflussen zu können



Können Gedanken Dinge bewegen?

Magisches Denken kann sich auch folgendermaßen äußern:

Der Irrglaube, nur mit Gedanken Menschen oder Ereignisse beeinflussen zu können

Kennen Sie das?



Man unterscheidet

Gedanken-Handlungs-Verschmelzung: Gedanken setzen Handlungen in Gang oder werden mit ihnen gleichgesetzt.

- *Wenn ich denke, ich könnte meinen Kindern etwas antun, werde ich es auch machen!*

Man unterscheidet

Gedanken-Handlungs-Verschmelzung: Gedanken setzen Handlungen in Gang oder werden mit ihnen gleichgesetzt.

- *Wenn ich denke, ich könnte meinen Kindern etwas antun, werde ich es auch machen!*

Gedanken-Objekt-Verschmelzung: Gedanken können Objekte verändern.

- *Wenn ich einen anstößigen Gedanken im Gottesdienst habe, entweihe ich die Kirche!*

Man unterscheidet

Gedanken-Handlungs-Verschmelzung: Gedanken setzen Handlungen in Gang oder werden mit ihnen gleichgesetzt.

- *Wenn ich denke, ich könnte meinen Kindern etwas antun, werde ich es auch machen!*

Gedanken-Objekt-Verschmelzung: Gedanken können Objekte verändern.

- *Wenn ich einen anstößigen Gedanken im Gottesdienst habe, entweihe ich die Kirche!*

Gedanken-Ereignis-Verschmelzung: Gedanken beeinflussen Ereignisse

- *Wenn ich einen schlechten Gedanken denke, kann ich einen Unfall herbeiführen.*

Man unterscheidet

Gedanken-Handlungs-Verschmelzung: Gedanken setzen Handlungen in Gang und Handlungen sind mit Gedanken gleichgesetzt.

- *Wenn ich denke, etwas zu tun, werde ich es auch tun.*

Gedanken-Objekte: Gedanken können Objekte verändern.

- *Wenn ich einen schlechten Gedanken an einen Feind habe, werde ich ihn nicht lieben, wenn ich im Militärdienst habe, werde ich ihn nicht töten.*

Gedanken-Ereignisse: Gedanken beeinflussen Ereignisse

- *Wenn ich einen schlechten Gedanken denke, kann ich einen Unfall herbeiführen.*

Aber geht das überhaupt?

Probieren wir es aus!

Übung

1. Überlegen Sie sich jeder für sich eine Bewegung, die einer der anderer Gruppenteilnehmer ausführen soll

Übung

1. Überlegen Sie sich jeder für sich eine Bewegung, die einer der anderer Gruppenteilnehmer ausführen soll
2. Wählen Sie im Geiste einen anderen Gruppenteilnehmer aus

Übung

1. Überlegen Sie sich jeder für sich eine Bewegung, die einer der anderer Gruppenteilnehmer ausführen soll
2. Wählen Sie im Geiste einen anderen Gruppenteilnehmer aus
3. Versuchen Sie denjenigen nur durch Ihre Gedanken zu der Bewegung zu veranlassen

Übung

1. Überlegen Sie sich jeder für sich eine Bewegung, die einer der anderer Gruppenteilnehmer ausführen soll
2. Wählen Sie im Geiste einen anderen Gruppenteilnehmer aus
3. Versuchen Sie denjenigen nur durch Ihre Gedanken zu der Bewegung zu veranlassen

Hat es geklappt?

Aggressive (Zwangs-)Gedanken

Kennen Sie Beispiele für aggressive (Zwangs-)Gedanken?

Aggressive (Zwangs-)Gedanken

Kennen Sie Beispiele für aggressive (Zwangs-)Gedanken?

- *„Ich könnte meinen Partner mit einem Küchenmesser abstechen“*

Aggressive (Zwangs-)Gedanken

Kennen Sie Beispiele für aggressive (Zwangs-)Gedanken?

- *„Ich könnte meinen Partner mit einem Küchenmesser abstechen“*
- *„Ich könnte jemanden vor die Bahn stoßen“*

Aggressive (Zwangs-)Gedanken

Kennen Sie Beispiele für aggressive (Zwangs-)Gedanken?

- *„Ich könnte meinen Partner mit einem Küchenmesser abstechen“*
- *„Ich könnte jemanden vor die Bahn stoßen“*
- *„Ich könnte ein Kind sexuell missbrauchen“*

Aggressive (Zwangs-)Gedanken

Kennen Sie Beispiele für aggressive (Zwangs-)Gedanken?

- *„Ich könnte meinen Partner mit einem Küchenmesser abstechen“*
- *„Ich könnte jemanden vor die Bahn stoßen“*
- *„Ich könnte ein Kind sexuell missbrauchen“*
- *„Ich könnte jemanden mit dem Auto überfahren!“*

Gedanken = Taten?

Führen aggressive Gedanken zu aggressiven Taten?

Gedanken = Taten?

Führen aggressive Gedanken zu aggressiven Taten?

Nein! Sie sind nicht der Gedanke!

Gedanken = Taten?

Führen aggressive Gedanken zu aggressiven Taten?

Nein! Sie sind nicht der Gedanke!

- Viele Menschen denken, wenn sie Autofahren, mal:
„Wenn ich jetzt in den Gegenverkehr lenken würde, es wäre nur eine kleine Bewegung, dann würde ich einen schlimmen Unfall erzeugen.“



Gedanken = Taten?

Führen aggressive Gedanken zu aggressiven Taten?

Nein! Sie sind nicht der Gedanke!

- Viele Menschen denken, wenn sie Autofahren, mal:
„Wenn ich jetzt in den Gegenverkehr lenken würde, es wäre nur eine kleine Bewegung, dann würde ich einen schlimmen Unfall erzeugen.“
- Die wenigsten setzen dieses in die Tat um



Gedanken = Taten?

Führen aggressive Gedanken zu aggressiven Taten?

Nein! Sie sind nicht der Gedanke!

- Viele Menschen denken, wenn sie Autofahren, mal:
„Wenn ich jetzt in den Gegenverkehr lenken würde, es wäre nur eine kleine Bewegung, dann würde ich einen schlimmen Unfall erzeugen.“
- Die wenigsten setzen dieses in die Tat um
- Durch Medien kommt es zu einer häufigen Konfrontation mit beunruhigenden Bildern



Gedanken = Taten?

Führen aggressive Gedanken zu aggressiven Taten?

Nein! Sie sind nicht der Gedanke!

- Viele Menschen denken, wenn sie Autofahren, mal:
„Wenn ich jetzt in den Gegenverkehr lenken würde, es wäre nur eine kleine Bewegung, dann würde ich einen schlimmen Unfall erzeugen.“
- Die wenigsten setzen dieses in die Tat um
- Durch Medien kommt es zu einer häufigen Konfrontation mit beunruhigenden Bildern
 - Aufflackern der Bilder im Kopf ist ungleich Faszination oder Befürwortung ↔ Es spiegelt nur ihre Verarbeitung wider



Gedanken = Taten?

- Thriller Autoren malen sich brutale Taten aus (und schreiben dies auf)



Gedanken = Taten?

- Thriller Autoren malen sich brutale Taten aus (und schreiben dies auf)

Begehen sie deswegen häufiger Morde als andere Personen?



Gedanken = Taten?

- Thriller Autoren malen sich brutale Taten aus (und schreiben dies auf)

Begehen sie deswegen häufiger Morde als andere Personen?

Wieso denken wir also Dinge, die wir nicht befürworten? Wieso flackern Bilder in unserem Kopf auf, die wir nicht haben wollen?



Gedanken = Taten?

- Thriller Autoren malen sich brutale Taten aus (und schreiben dies auf)

Begehen sie deswegen häufiger Morde als andere Personen?

Wieso denken wir also Dinge, die wir nicht befürworten? Wieso flackern Bilder in unserem Kopf auf, die wir nicht haben wollen?

- Gedankenkontrolle ist nicht vollständig möglich und Gedankenunterdrückung verstärkt die Gedanken sogar (siehe Modul 5)



Gedanken = Taten?

- Thriller Autoren malen sich brutale Taten aus (und schreiben dies auf)

Begehen sie deswegen häufiger Morde als andere Personen?

Wieso denken wir also Dinge, die wir nicht befürworten? Wieso flackern Bilder in unserem Kopf auf, die wir nicht haben wollen?

- Gedankenkontrolle ist nicht vollständig möglich und Gedankenunterdrückung verstärkt die Gedanken sogar (siehe Modul 5)
- Unsere Kognitionen (Gedanken) sind assoziativ verbunden, sodass eine Kognition (je nach Assoziationsstärke) eine/mehrere Assoziation/en mitaktivieren kann (siehe Modul 8)



Gedanken = Taten?

- Thriller Autoren malen sich brutale Taten aus (und schreiben dies auf)



Gedanken = Taten?

- Thriller Autoren malen sich brutale Taten aus (und schreiben dies auf)

Begehen sie deswegen häufiger Morde als andere Personen?



Gedanken = Taten?

- Thriller Autoren malen sich brutale Taten aus (und schreiben dies auf)

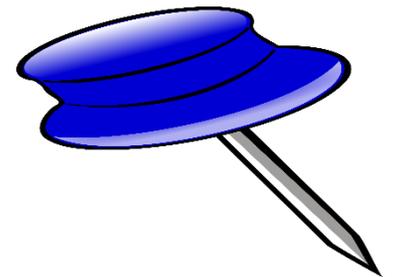
Begehen sie deswegen häufiger Morde als andere Personen?

→ Nein!



Was können Sie tun?

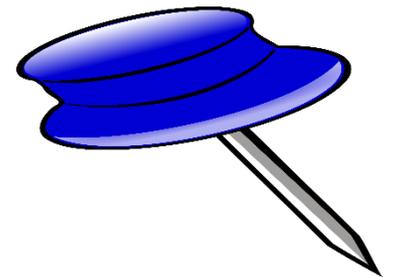
Machen Sie sich klar:



Was können Sie tun?

Machen Sie sich klar:

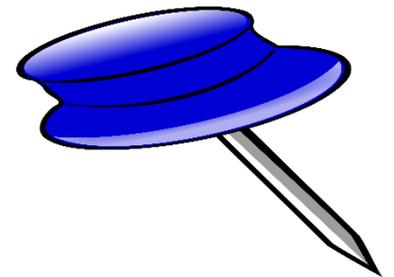
- Es gibt **keinen** Zusammenhang zwischen meinen Gedanken und dem Ereignis



Was können Sie tun?

Machen Sie sich klar:

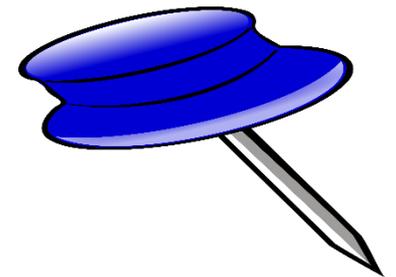
- Es gibt **keinen** Zusammenhang zwischen meinen Gedanken und dem Ereignis
- *„Ich weiß, dass das Magisches Denken ist: Es ist ein Zwangssymptom!“*



Was können Sie tun?

Machen Sie sich klar:

- Es gibt **keinen** Zusammenhang zwischen meinen Gedanken und dem Ereignis
- *„Ich weiß, dass das Magisches Denken ist: Es ist ein Zwangssymptom!“*
- *„Ich habe es probiert, aber ich kann durch meine Gedanken und Handlungen **keinen** Einfluss auf ganz **unzusammenhängende** Situationen nehmen.“*



...Gedanken entzaubern

...Gedanken entzaubern

- Viele Betroffene wissen eigentlich, dass Ihre Zwangsgedanken/-handlungen keinen magischen Einfluss auf äußere Ereignisse haben können

...Gedanken entzaubern

- Viele Betroffene wissen eigentlich, dass ihre Zwangsgedanken/-handlungen keinen magischen Einfluss auf äußere Ereignisse haben können
- Oft bleibt aber ein gewisser Zweifel vorhanden

...Gedanken entzaubern

- Viele Betroffene wissen eigentlich, dass ihre Zwangsgedanken/-handlungen keinen magischen Einfluss auf äußere Ereignisse haben können
- Oft bleibt aber ein gewisser Zweifel vorhanden
- Der Zwang ist zwar manchmal ein Meister der Illusion, aber kein Wahrsager!



Strategie zur Distanzierung

Was können Sie ganz konkret machen, sobald ein „magischer“ oder „aggressiver“ Zwangsgedanke aufkommt?

Strategie zur Distanzierung

Was können Sie ganz konkret machen, sobald ein „magischer“ oder „aggressiver“ Zwangsgedanke aufkommt?

- Nehmen Sie den Gedanken wahr, „labeln“ (d.h. bezeichnen) Sie diesen als das was er ist: **Ein Gedanke (vs. Realität oder Wahrheit)**

Exkurs: Selbstwert

Selbstwert: Was ist das?

- Der Wert, den wir uns selber beimessen

Selbstwert: Was ist das?

- Der Wert, den wir uns selber beimessen
- Eine subjektive Größe

Selbstwert: Was ist das?

- Der Wert, den wir uns selber beimessen
- Eine subjektive Größe
- Obwohl wir das oft denken, ist der Selbstwert unabhängig von der Einschätzung anderer Menschen

Konsequenzen eines niedrigen Selbstwertes

- Menschen mit Zwängen leiden häufig an einem niedrigen Selbstwertgefühl, weil sie häufig das Gefühl haben, das mit ihnen „etwas nicht stimmt“, sie „verrückt werden“ oder sich selbst stigmatisieren

Konsequenzen eines niedrigen Selbstwertes

- Menschen mit Zwängen leiden häufig an einem niedrigen Selbstwertgefühl, weil sie häufig das Gefühl haben, das mit ihnen „etwas nicht stimmt“, sie „verrückt werden“ oder sich selbst stigmatisieren
- Ein niedriger Selbstwert kann zu seelischen Problemen führen wie:

Konsequenzen eines niedrigen Selbstwertes

- Menschen mit Zwängen leiden häufig an einem niedrigen Selbstwertgefühl, weil sie häufig das Gefühl haben, das mit ihnen „etwas nicht stimmt“, sie „verrückt werden“ oder sich selbst stigmatisieren
- Ein niedriger Selbstwert kann zu seelischen Problemen führen wie:
 - Unsicherheit, Hemmungen

Konsequenzen eines niedrigen Selbstwertes

- Menschen mit Zwängen leiden häufig an einem niedrigen Selbstwertgefühl, weil sie häufig das Gefühl haben, das mit ihnen „etwas nicht stimmt“, sie „verrückt werden“ oder sich selbst stigmatisieren
- Ein niedriger Selbstwert kann zu seelischen Problemen führen wie:
 - Unsicherheit, Hemmungen
 - Ängsten

Konsequenzen eines niedrigen Selbstwertes

- Menschen mit Zwängen leiden häufig an einem niedrigen Selbstwertgefühl, weil sie häufig das Gefühl haben, das mit ihnen „etwas nicht stimmt“, sie „verrückt werden“ oder sich selbst stigmatisieren
- Ein niedriger Selbstwert kann zu seelischen Problemen führen wie:
 - Unsicherheit, Hemmungen
 - Ängsten
 - Depressiven Symptomen

Konsequenzen eines niedrigen Selbstwertes

- Menschen mit Zwängen leiden häufig an einem niedrigen Selbstwertgefühl, weil sie häufig das Gefühl haben, das mit ihnen „etwas nicht stimmt“, sie „verrückt werden“ oder sich selbst stigmatisieren
- Ein niedriger Selbstwert kann zu seelischen Problemen führen wie:
 - Unsicherheit, Hemmungen
 - Ängsten
 - Depressiven Symptomen
 - Einsamkeit

Selbstwertquellen

- Der Selbstwert ist keine feste Größe, sondern kann in verschiedenen Lebensbereichen (unten rechts versinnbildlicht als Regal) ganz unterschiedlich ausgeprägt sein



Selbstwertquellen

- Der Selbstwert ist keine feste Größe, sondern kann in verschiedenen Lebensbereichen (unten rechts versinnbildlicht als Regal) ganz unterschiedlich ausgeprägt sein
- Entscheidend ist, ob wir allein Mängel (= leere Fächer im Regal) betrachten oder auch unsere Fähigkeiten und Stärken (volle Fächer)



Selbstwertquellen

- Der Selbstwert ist keine feste Größe, sondern kann in verschiedenen Lebensbereichen (unten rechts versinnbildlicht als Regal) ganz unterschiedlich ausgeprägt sein
- Entscheidend ist, ob wir allein Mängel (= leere Fächer im Regal) betrachten oder auch unsere Fähigkeiten und Stärken (volle Fächer)

In welches Fach haben Sie lange nicht geschaut?



Selbstwertquellen

- Der Selbstwert ist keine feste Größe, sondern kann in verschiedenen Lebensbereichen (unten rechts versinnbildlicht als Regal) ganz unterschiedlich ausgeprägt sein
- Entscheidend ist, ob wir allein Mängel (= leere Fächer im Regal) betrachten oder auch unsere Fähigkeiten und Stärken (volle Fächer)

In welches Fach haben Sie lange nicht geschaut?

Welche verborgenen Schätze schlummern da?



Vergegenwärtigen von Stärken

- Fragen Sie einmal Ihre Freunde oder Familie, welche Stärken Sie haben und wofür sie Sie wertschätzen

Vergegenwärtigen von Stärken

- Fragen Sie einmal Ihre Freunde oder Familie, welche Stärken Sie haben und wofür sie Sie wertschätzen
- Denken Sie an konkrete Situationen, in denen Ihnen etwas gut gelungen ist und Sie vielleicht auch Komplimente dafür bekommen haben – das können auch Kleinigkeiten sein

Vergegenwärtigen von Stärken

- Fragen Sie einmal Ihre Freunde oder Familie, welche Stärken Sie haben und wofür sie Sie wertschätzen
- Denken Sie an konkrete Situationen, in denen Ihnen etwas gut gelungen ist und Sie vielleicht auch Komplimente dafür bekommen haben – das können auch Kleinigkeiten sein

Was mögen Sie an sich?

Vergegenwärtigen von Stärken

- Fragen Sie einmal Ihre Freunde oder Familie, welche Stärken Sie haben und wofür sie Sie wertschätzen
- Denken Sie an konkrete Situationen, in denen Ihnen etwas gut gelungen ist und Sie vielleicht auch Komplimente dafür bekommen haben – das können auch Kleinigkeiten sein

Was mögen Sie an sich?

Was können Sie gut ?

Vergegenwärtigen von Stärken

- Fragen Sie einmal Ihre Freunde oder Familie, welche Stärken Sie haben und wofür sie Sie wertschätzen
- Denken Sie an konkrete Situationen, in denen Ihnen etwas gut gelungen ist und Sie vielleicht auch Komplimente dafür bekommen haben – das können auch Kleinigkeiten sein

Was mögen Sie an sich?

Was können Sie gut ?

Überlegen Sie sich jeweils eine Stärke!

Lernziele

- Identifizieren Sie Magisches Denken als Zwangssymptom!

Lernziele

- Identifizieren Sie Magisches Denken als Zwangssymptom!
- Sie können durch Ihr Denken oder Handeln keinen Einfluss auf damit nicht zusammenhängende Situationen oder Gegenstände nehmen. Probieren Sie es aus!

Lernziele

- Identifizieren Sie Magisches Denken als Zwangssymptom!
- Sie können durch Ihr Denken oder Handeln keinen Einfluss auf damit nicht zusammenhängende Situationen oder Gegenstände nehmen. Probieren Sie es aus!
- Aggressive Gedanken führen nicht unbedingt zu aggressiven Taten

Lernziele

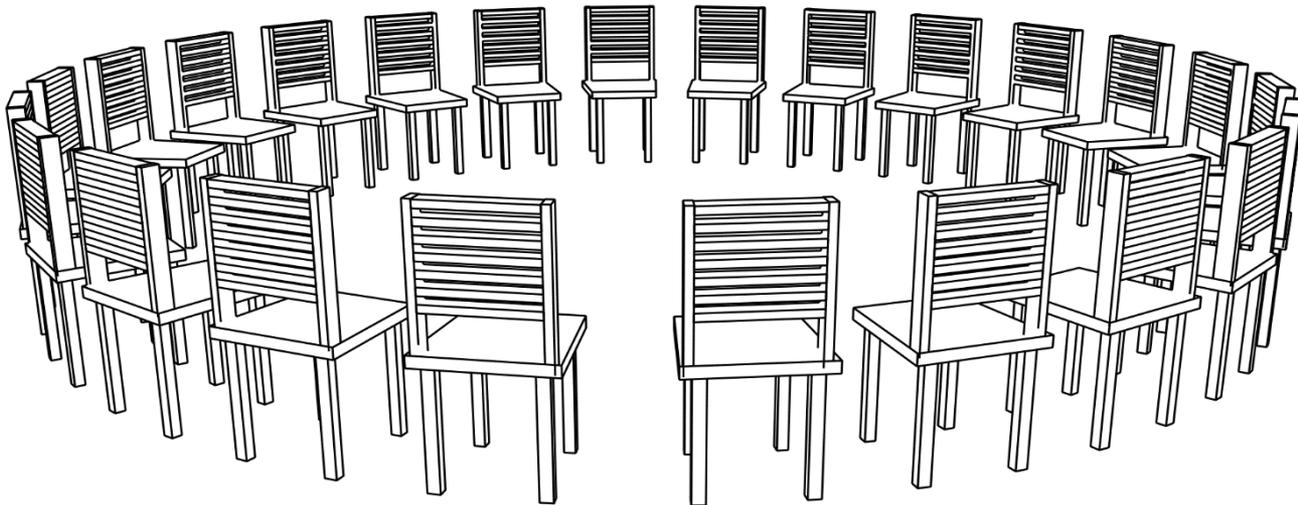
- Identifizieren Sie Magisches Denken als Zwangssymptom!
- Sie können durch Ihr Denken oder Handeln keinen Einfluss auf damit nicht zusammenhängende Situationen oder Gegenstände nehmen. Probieren Sie es aus!
- Aggressive Gedanken führen nicht unbedingt zu aggressiven Taten
- Zur Steigerung des Selbstwertes hilft es, sich auf seine Stärken zu fokussieren – die vollen Fächer im Regal

Lernziele

- Identifizieren Sie Magisches Denken als Zwangssymptom!
- Sie können durch Ihr Denken oder Handeln keinen Einfluss auf damit nicht zusammenhängende Situationen oder Gegenstände nehmen. Probieren Sie es aus!
- Aggressive Gedanken führen nicht unbedingt zu aggressiven Taten
- Zur Steigerung des Selbstwertes hilft es, sich auf seine Stärken zu fokussieren – die vollen Fächer im Regal
 - Fragen Sie hierfür z.B. einmal Ihre Freunde oder Familie, welche Stärken Sie haben und wofür sie Sie wertschätzen

Abschlussrunde

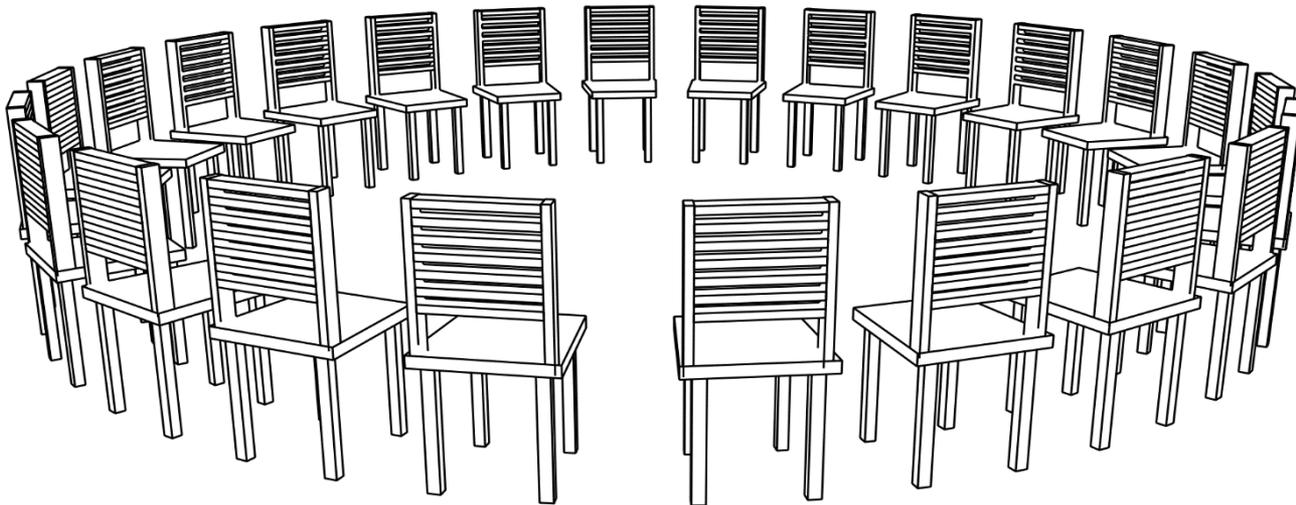
Was nehme ich heute mit?

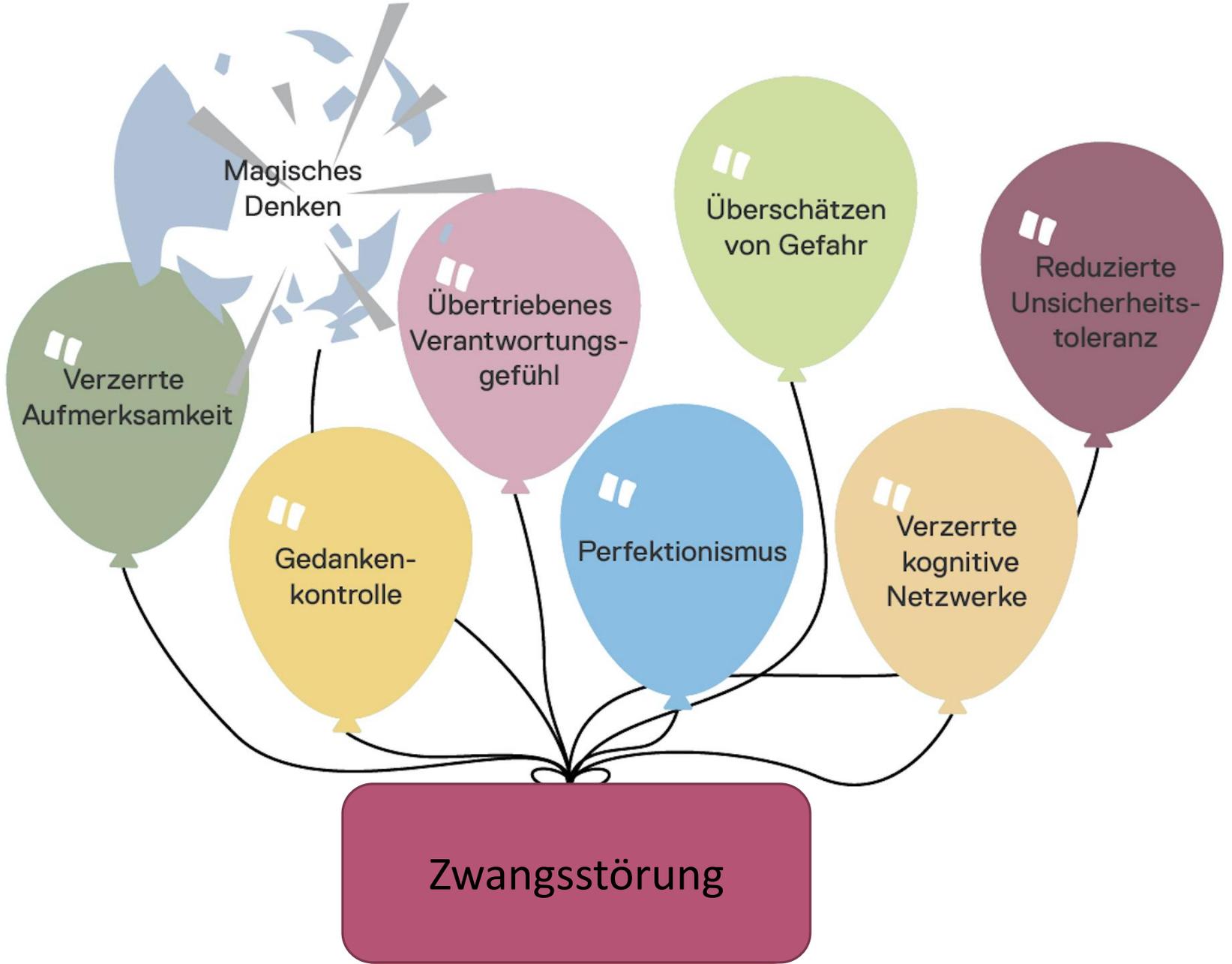


Abschlussrunde

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 4: MAGISCHES DENKEN

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
ptitnauge	Openclipart	Magic wand and hat – chapeau et baguette magique	CC	Zauberhut
mazeo	Openclipart	Job Interview	CC	Unterhaltung
benoit Petit	Openclipart	Brain activity - Métacognition	CC	Kopf

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
isahia658	Openclipart	QuestionMark Icon	CC	Fragezeichen
Fitz Crittle Photography	Flickr	the sunrise drew them in	PP	Ballons
Arvin61r58	Openclipart	Frown Smiley	CC	Trauriger Smiley
Bodle Strain	flickr	-	PP	Mann am Zaun

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
ImagineCup	flickr	Imagine Cup 2012 - Day 4 Finalist Presentations	PP	Denken
Dominiquechappard	openclipart	AI Happy	CC	Strichmännchen 1
Images Money	flickr	Pile of Euro Notes	PP	Euronoten
nicubunu	openclipart	Stick figure : male	CC	Strichmännchen 2

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	Headeache Lady	CC	Kopfschmerz/ Konzentration
netalljoy	openclipart	classic car	CC	Auto
Lousie McLaren	flickr	Currently reading...	PP	Bücher
nicubunu	openclipart	pin	CC	Pin

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
Marco Verch	flickr	Crystal Ball and hand	PP	Glaskugel
photofree.ga	openclipart	Circle of Chairs 2 nd perspective	CC	Stuhlkreis
Steve Wilson	flickr	Neues Regal	CC	Bücherregal