

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**“

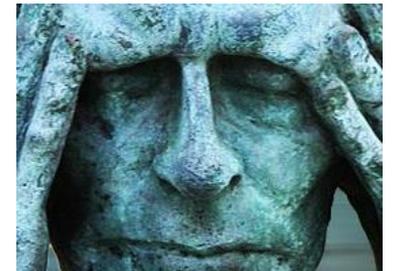
meta = aus dem Griechischen abgeleitet für „**über**“

Metakognition = Denken über das Denken



Metakognitives Training

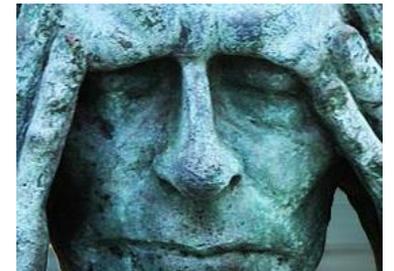
Das menschliche Denken ist anfällig für Verzerrungen, welche bei vielen psychischen Störungen auftreten:



Metakognitives Training

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

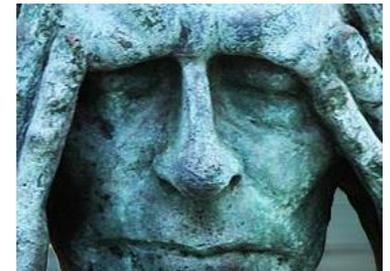
- Sie werden im Folgenden **Denkverzerrungen** genannt



Metakognitives Training

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

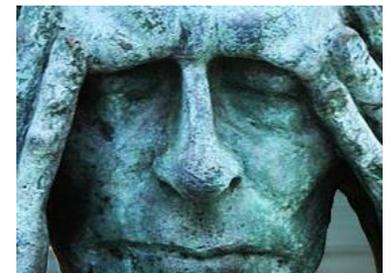
- Sie werden im Folgenden **Denkverzerrungen** genannt
- Sie können zur Entstehung und Aufrechterhaltung von psychischen Störungen beitragen



Metakognitives Training

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

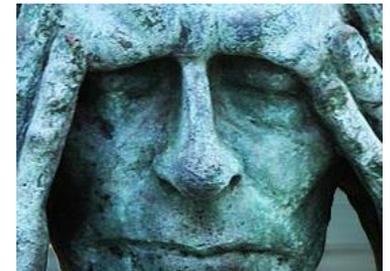
- Sie werden im Folgenden **Denkverzerrungen** genannt
- Sie können zur Entstehung und Aufrechterhaltung von psychischen Störungen beitragen
- Sie sind jedoch zu einem gewissen Grad „normal“ und sinnvoll (z.B. Perfektionismus auf der Ebene großer Sorgfalt)



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?

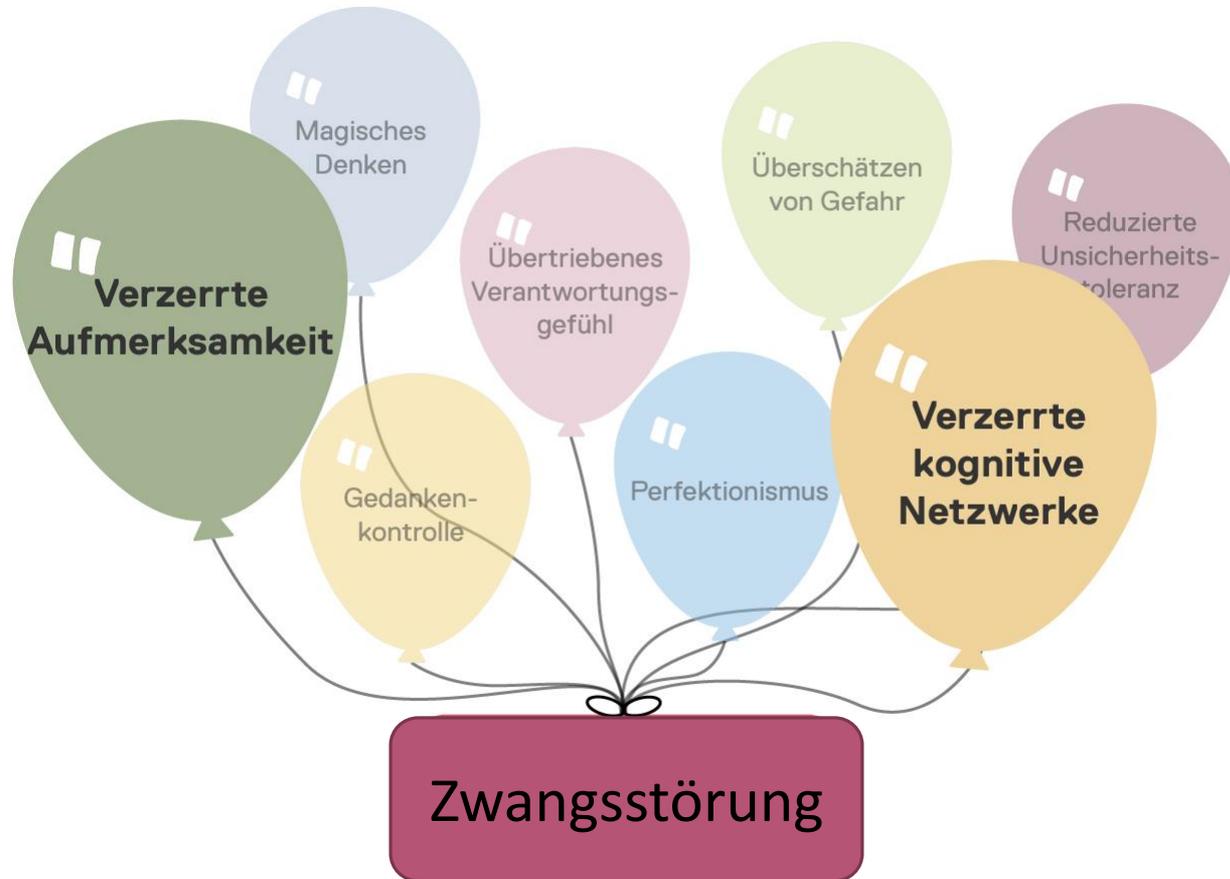
Was hat
besonders gut
funktioniert?



Denkverzerrungen bei Zwangsstörungen



Modul 8: Aufmerksamkeit und Netzwerke



Modul 8: Aufmerksamkeit und Netzwerke



Verzerrte Aufmerksamkeit

Was soll das sein? Als Einführung eine kleine Übung:

Verzerrte Aufmerksamkeit

Was soll das sein? Als Einführung eine kleine Übung:

- Betrachten Sie das nachfolgende Bild genau und schauen Sie, welche Dinge Ihnen als erstes auffallen

Übung



Übung



Was könnte Personen mit unterschiedlichen Ängsten und Zwangssymptomen ins Auge springen?

Übung



Je nach Inhalt der Zwangsstörung könnten das z.B. der Messerblock, die Elektrogeräte, der Wasserhahn, die Herdknöpfe oder die Putzmittel sein

Verzerrte Aufmerksamkeit

Hierunter verstehen wir die Tatsache, dass wir Reize, die für uns von persönlicher Bedeutung sind, besonders schnell wahrnehmen



Verzerrte Aufmerksamkeit

Hierunter verstehen wir die Tatsache, dass wir Reize, die für uns von persönlicher Bedeutung sind, besonders schnell wahrnehmen

„Brille des Zwangs“



Verzerrte Aufmerksamkeit

Hierunter verstehen wir die Tatsache, dass wir Reize, die für uns von persönlicher Bedeutung sind, besonders schnell wahrnehmen

„Brille des Zwangs“

- Personen, die unter einer Zwangsstörung leiden, nehmen zwangsrelevante Reize schneller wahr



Verzerrte Aufmerksamkeit

Hierunter verstehen wir die Tatsache, dass wir Reize, die für uns von persönlicher Bedeutung sind, besonders schnell wahrnehmen

„Brille des Zwangs“

- Personen, die unter einer Zwangsstörung leiden, nehmen zwangsrelevante Reize schneller wahr
- Können ihre Aufmerksamkeit schwer wieder davon lösen



Verzerrte Aufmerksamkeit

Hierunter verstehen wir die Tatsache, dass wir Reize, die für uns von persönlicher Bedeutung sind, besonders schnell wahrnehmen

„Brille des Zwangs“

- Personen, die unter einer Zwangsstörung leiden, nehmen zwangsrelevante Reize schneller wahr
- Können ihre Aufmerksamkeit schwer wieder davon lösen
- Oft wird die Umgebung regelrecht auf entsprechende Reize „abgescannt“



Verzerrte Aufmerksamkeit

Hierunter verstehen wir die Tatsache, dass wir Reize, die für uns von persönlicher Bedeutung sind, besonders schnell wahrnehmen

„Brille des Zwangs“

- Personen, die unter einer Zwangsstörung leiden, nehmen zwangsrelevante Reize schneller wahr
- Können ihre Aufmerksamkeit schwer wieder davon lösen
- Oft wird die Umgebung regelrecht auf entsprechende Reize „abgescannt“

Eigene Beispiele: ???



Brille des Zwangs - Beispiele

Gefahrenreize, wie
z.B. scharfe
Gegenstände,
Splitter, Scherben,
Messer

Brille des Zwangs - Beispiele

Gefahrenreize, wie
z.B. scharfe
Gegenstände,
Splitter, Scherben,
Messer

Schmutz, klebrige
Rückstände,
schwitzige Hände,
Flecken/
Schattierungen

Brille des Zwangs - Beispiele

Gefahrenreize, wie
z.B. scharfe
Gegenstände,
Splitter, Scherben,
Messer

Schmutz, klebrige
Rückstände,
schwitzige Hände,
Flecken/
Schattierungen

Geräusche im
Auto, holperige
Wege, Dinge,
die neben der
Fahrbahn liegen

Brille des Zwangs - Beispiele

Schlösser,
Steckdosen,
Elektroschalter

Gefahrenreize, wie
z.B. scharfe
Gegenstände,
Splitter, Scherben,
Messer

Schmutz, klebrige
Rückstände,
schwitzige Hände,
Flecken/
Schattierungen

Geräusche im
Auto, holperige
Wege, Dinge,
die neben der
Fahrbahn liegen

Brille des Zwangs - Beispiele

Schlösser,
Steckdosen,
Elektroschalter

Gefahrenreize, wie
z.B. scharfe
Gegenstände,
Splitter, Scherben,
Messer

Was hilft dagegen?

Schmutz, klebrige
Rückstände,
schwitzige Hände,
Flecken/
Schattierungen

Geräusche im
Auto, holperige
Wege, Dinge,
die neben der
Fahrbahn liegen

Aufmerksamkeitslenkung

- Versuchen Sie Ihre Aufmerksamkeit auf einen anderen Reiz der gleichen Sinnesmodalität zu lenken:



Aufmerksamkeitslenkung

- Versuchen Sie Ihre Aufmerksamkeit auf einen anderen Reiz der gleichen Sinnesmodalität zu lenken:
 - **optischen** Reiz (z.B. wenn Sie zwanghaft alles nach Schmutz absキャンnen)



Aufmerksamkeitslenkung

- Versuchen Sie Ihre Aufmerksamkeit auf einen anderen Reiz der gleichen Sinnesmodalität zu lenken:
 - **optischen** Reiz (z.B. wenn Sie zwanghaft alles nach Schmutz abscannen)
 - **akustischen** Reiz (z.B. wenn Sie zwanghaft auf Warngeräusche wie ein Klappern des Autos achten)



Aufmerksamkeitslenkung

- Versuchen Sie Ihre Aufmerksamkeit auf einen anderen Reiz der gleichen Sinnesmodalität zu lenken:
 - **optischen** Reiz (z.B. wenn Sie zwanghaft alles nach Schmutz absキャンnen)
 - **akustischen** Reiz (z.B. wenn Sie zwanghaft auf Warngeräusche wie ein Klappern des Autos achten)
- Sie bleiben bei Geruchsreizen, wenn Sie sonst Ihre Wahrnehmung auf Gas, Qualm oder verschmorte Kabel ausrichten



Aufmerksamkeitslenkung

- Versuchen Sie Ihre Aufmerksamkeit auf einen anderen Reiz der gleichen Sinnesmodalität zu lenken:
 - **optischen** Reiz (z.B. wenn Sie zwanghaft alles nach Schmutz absキャンnen)
 - **akustischen** Reiz (z.B. wenn Sie zwanghaft auf Warngeräusche wie ein Klappern des Autos achten)
- Sie bleiben bei Geruchsreizen, wenn Sie sonst Ihre Wahrnehmung auf Gas, Qualm oder verschmorte Kabel ausrichten

Was könnten das für neue, alternative Reize sein?



Alternative Reize

Sehen	Hören	Riechen

Alternative Reize

Sehen	Hören	Riechen
<p>Achten Sie auf (Beispiele):</p> <ul style="list-style-type: none">• Alle blauen Dinge im Raum• Wie viele schwarze Autos• Die Augenfarbe der Menschen• Wer schaut fröhlich oder genervt• Blonde oder schwarze Haare• Material der Kleidung• ... 		

Alternative Reize

Sehen	Hören	Riechen
<p>Achten Sie auf (Beispiele):</p> <ul style="list-style-type: none">• Alle blauen Dinge im Raum• Wie viele schwarze Autos• Die Augenfarbe der Menschen• Wer schaut fröhlich oder genervt• Blonde oder schwarze Haare• Material der Kleidung• ... 	<p>Lauschen Sie auf (Beispiele):</p> <ul style="list-style-type: none">• Den Fahrtwind im Auto• Kinderlachen• Radio• Männer-, dann Frauenstimmen• Rauschen des Windes• Vogelzwitschern• ... 	

Alternative Reize

Sehen	Hören	Riechen
<p>Achten Sie auf (Beispiele):</p> <ul style="list-style-type: none">• Alle blauen Dinge im Raum• Wie viele schwarze Autos• Die Augenfarbe der Menschen• Wer schaut fröhlich oder genervt• Blonde oder schwarze Haare• Material der Kleidung• ... 	<p>Lauschen Sie auf (Beispiele):</p> <ul style="list-style-type: none">• Den Fahrtwind im Auto• Kinderlachen• Radio• Männer-, dann Frauenstimmen• Rauschen des Windes• Vogelzwitschern• ... 	<p>Schnuppern Sie nach (Beispiele):</p> <ul style="list-style-type: none">• Blumen• Parfum• Zigarettenrauch• Regennasse Kleidung• Essensgerüche• ... 

Übung: Aufmerksamkeitslenkung

Probieren wir es einmal gemeinsam aus:

Übung: Aufmerksamkeitslenkung

Probieren wir es einmal gemeinsam aus:

- Wählen Sie eine Sinnesmodalität: Sehen, Hören oder Riechen



Übung: Aufmerksamkeitslenkung

Probieren wir es einmal gemeinsam aus:

- Wählen Sie eine Sinnesmodalität: Sehen, Hören oder Riechen
- Versuchen Sie sich in den nächsten 30 Sekunden auf diese Modalität zu konzentrieren und die Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Reiz auszurichten



Übung: Aufmerksamkeitslenkung

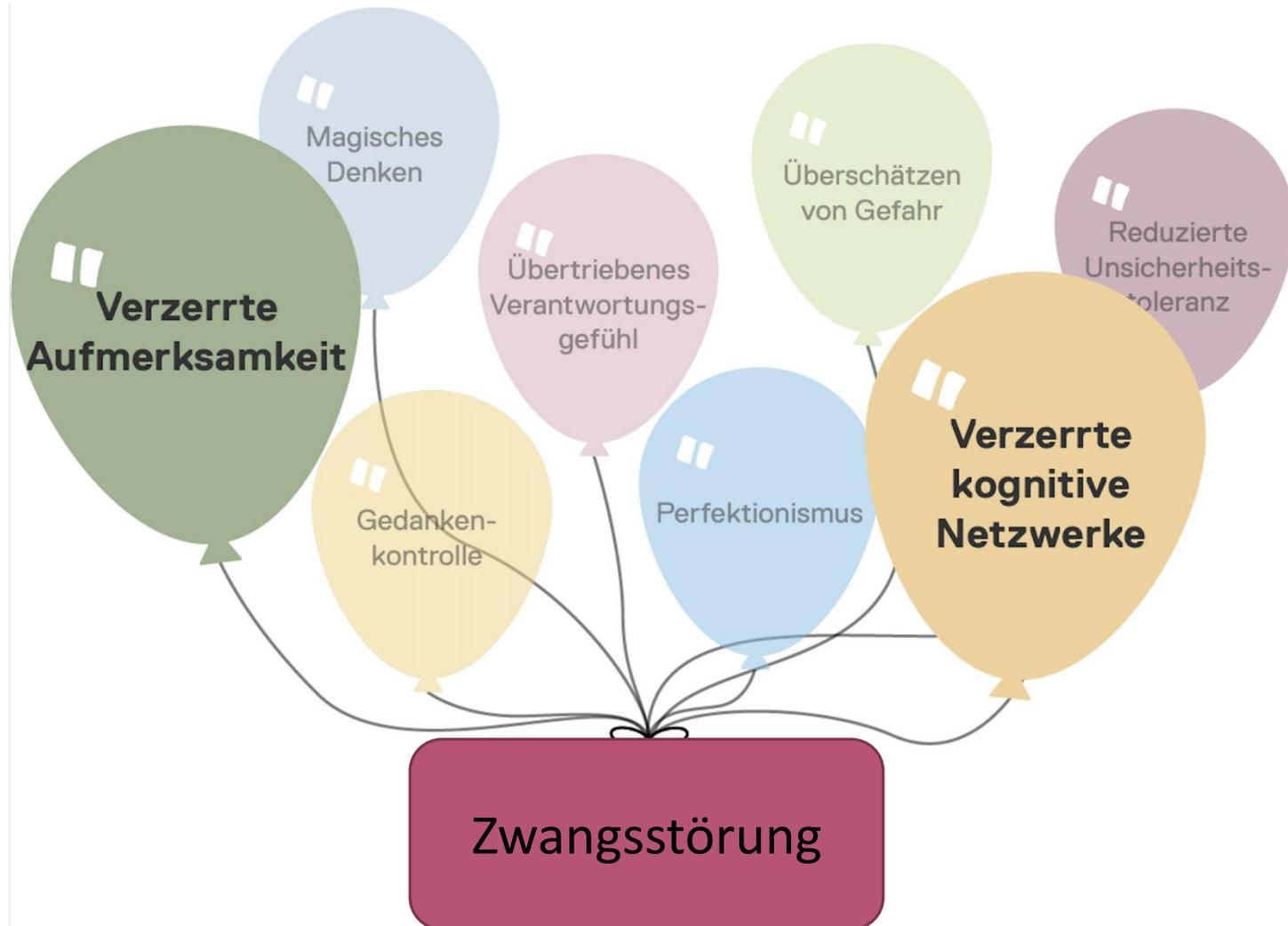
Probieren wir es einmal gemeinsam aus:

- Wählen Sie eine Sinnesmodalität: Sehen, Hören oder Riechen
- Versuchen Sie sich in den nächsten 30 Sekunden auf diese Modalität zu konzentrieren und die Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Reiz auszurichten

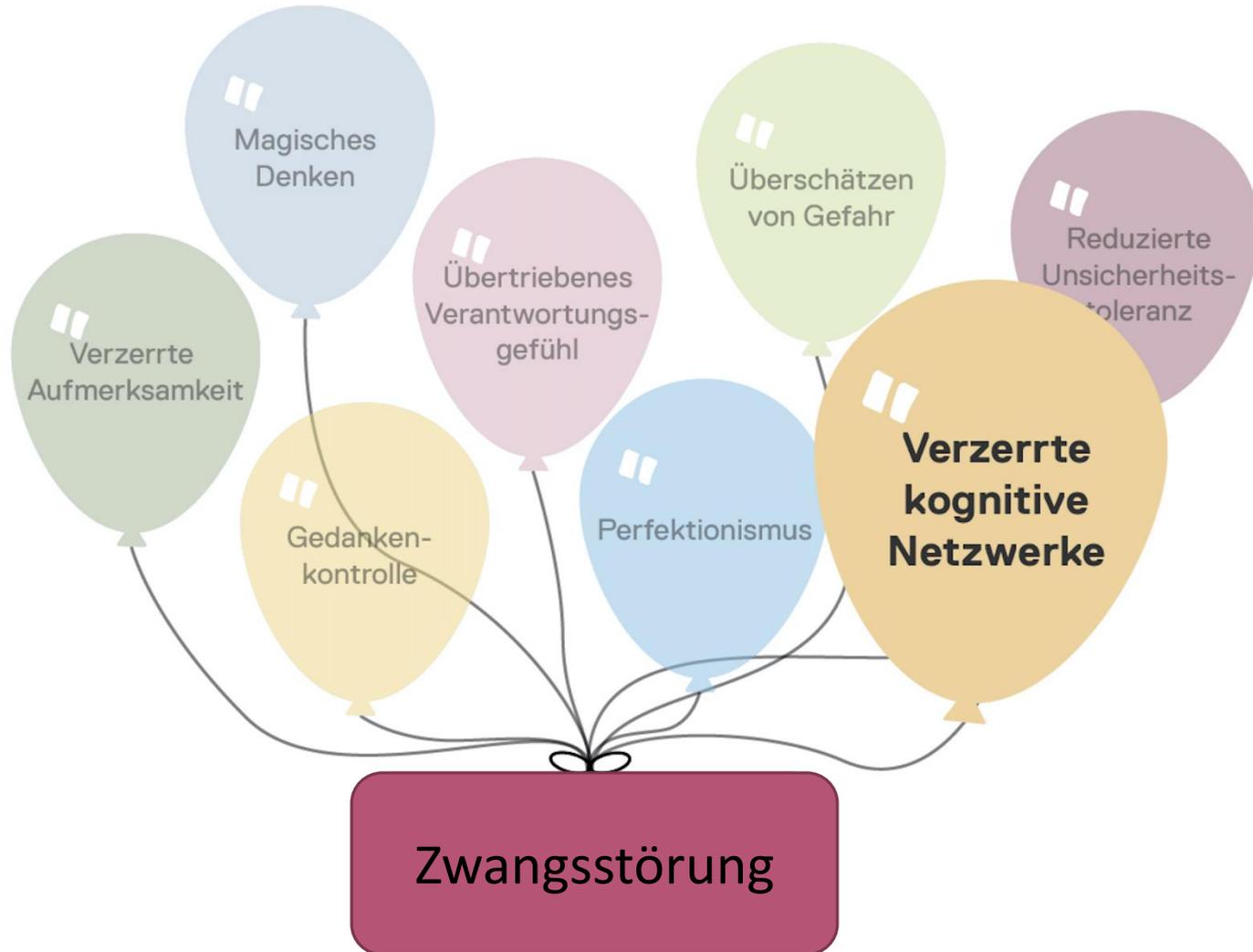
Wie erging es Ihnen dabei?



Modul 8: Aufmerksamkeit und Netzwerke



Modul 8: Aufmerksamkeit und Netzwerke



Kognitive Netzwerke

Was soll das denn sein? Zur Verdeutlichung eine kleine Übung:

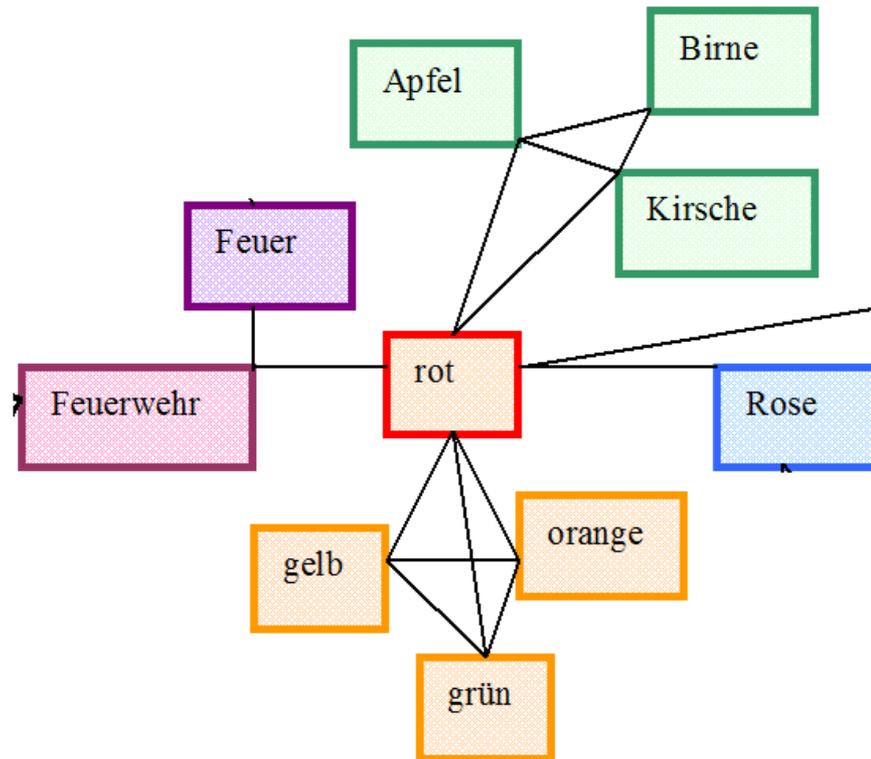
Kognitive Netzwerke

Was soll das denn sein? Zur Verdeutlichung eine kleine Übung:

Was verbinden Sie mit dem Wort „rot“?

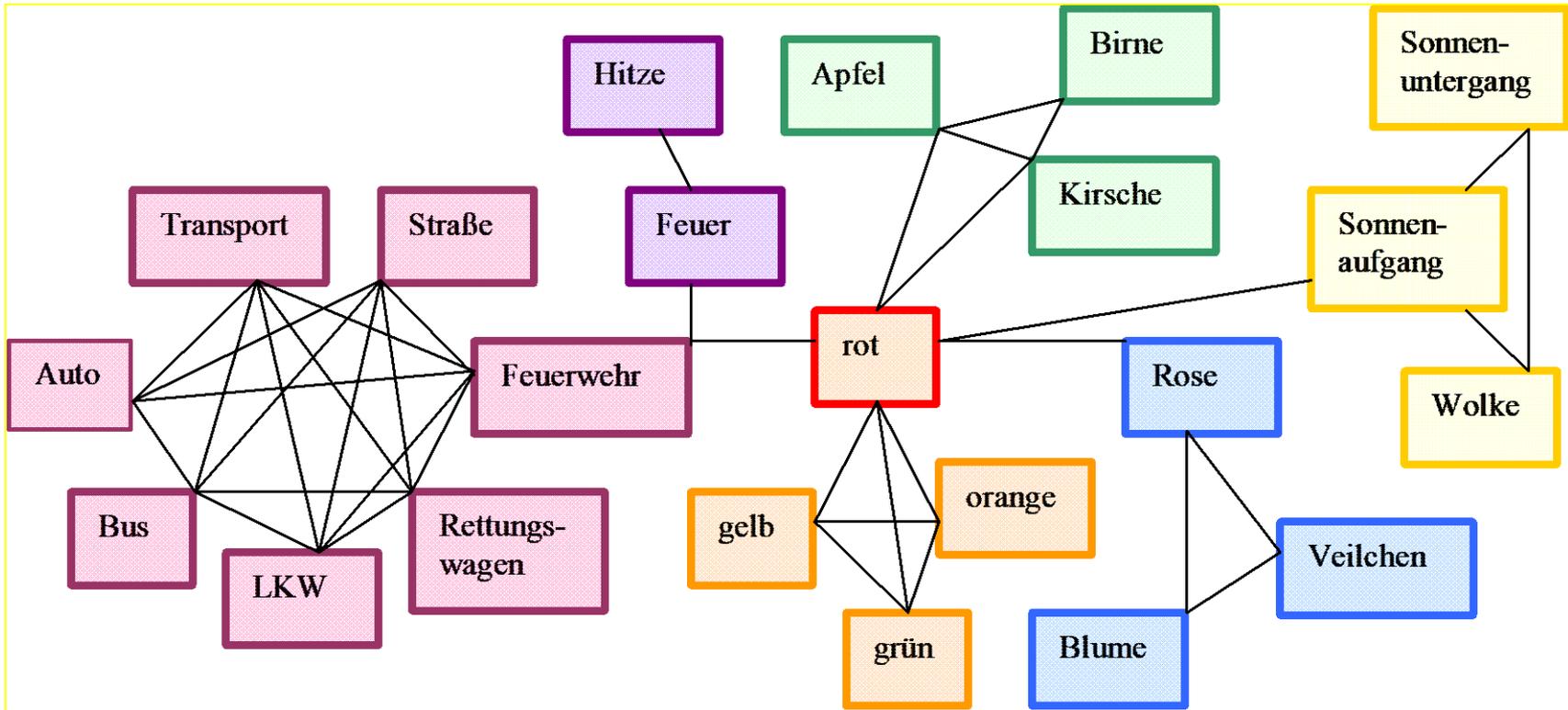
rot

Kognitive Netzwerke



Zu jedem einzelnen dieser Worte fallen Ihnen wahrscheinlich weitere Worte ein

Kognitive Netzwerke



Assoziative Netzwerke

- All unsere Denkinhalte (Kognitionen) sind so „assoziativ“ miteinander verknüpft

Assoziative Netzwerke

- All unsere Denkinhalte (Kognitionen) sind so „assoziativ“ miteinander verknüpft
- Neben Worten können Kognitionen auch Erinnerungen, Gefühle, Vorstellungen oder auch Handlungsimpulse sein

Assoziative Netzwerke

- All unsere Denkinhalte (Kognitionen) sind so „assoziativ“ miteinander verknüpft
- Neben Worten können Kognitionen auch Erinnerungen, Gefühle, Vorstellungen oder auch Handlungsimpulse sein

Um Ihnen diese Verknüpfung zu verdeutlichen, eine kleine Übung:

Assoziative Netzwerke

- All unsere Denkinhalte (Kognitionen) sind so „assoziativ“ miteinander verknüpft
- Neben Worten können Kognitionen auch Erinnerungen, Gefühle, Vorstellungen oder auch Handlungsimpulse sein

Um Ihnen diese Verknüpfung zu verdeutlichen, eine kleine Übung:

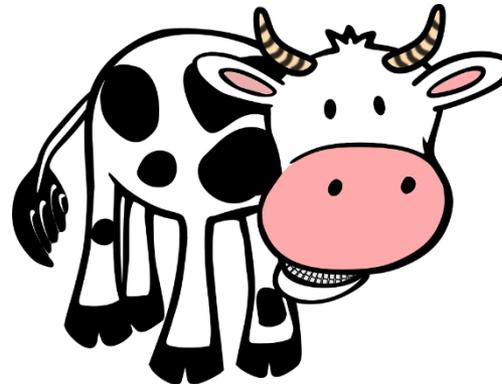
Bitte antworten Sie ganz schnell und ohne lange nachzudenken auf die folgenden Fragen

Fragen

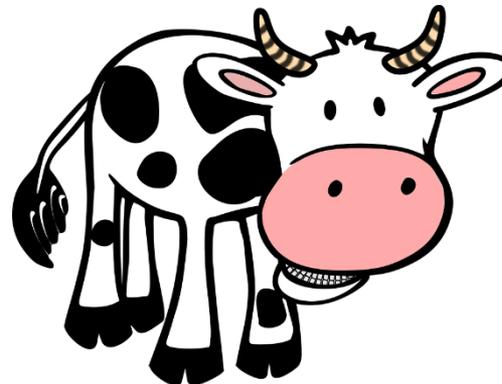
????



Was trinkt die Kuh?

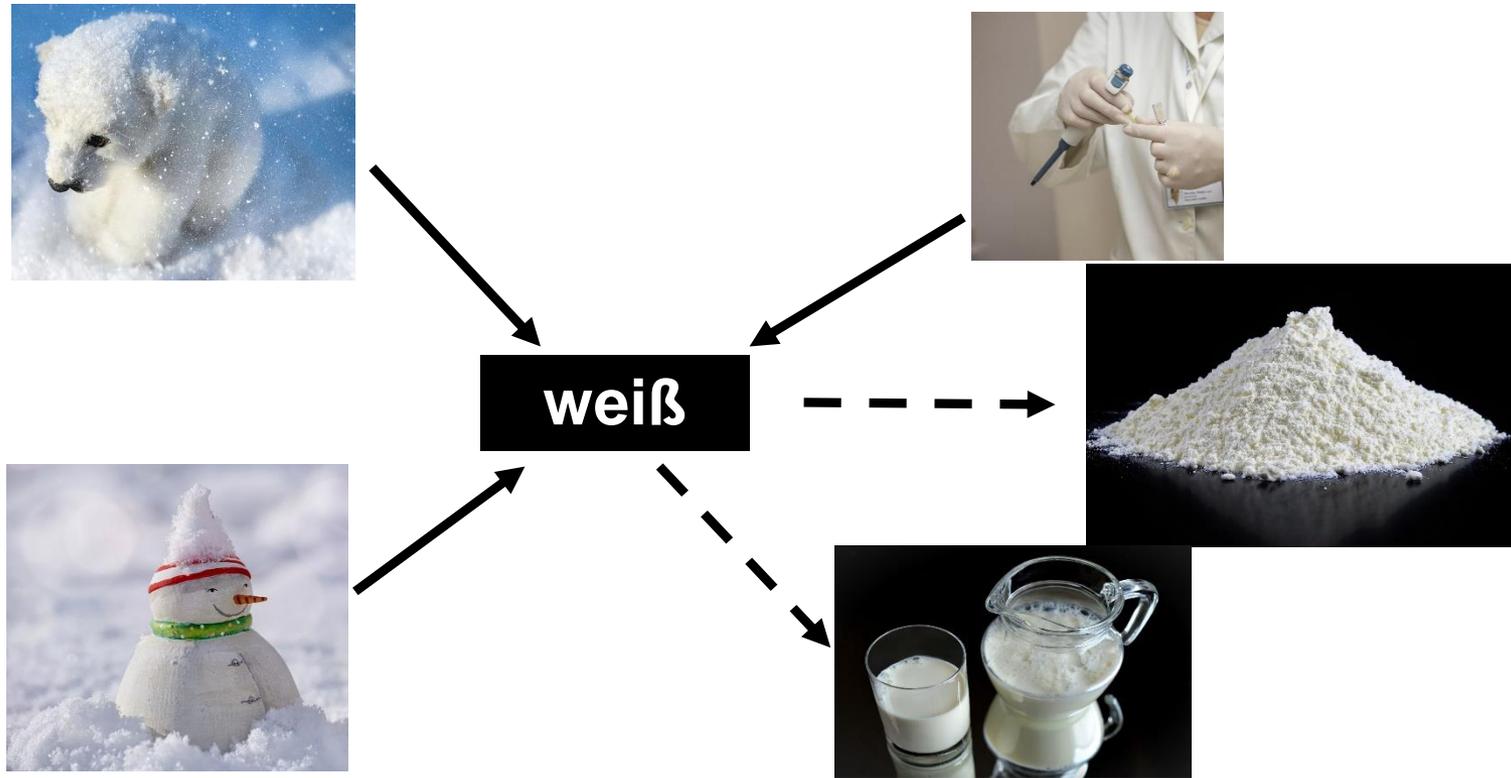


Was trinkt die Kuh?

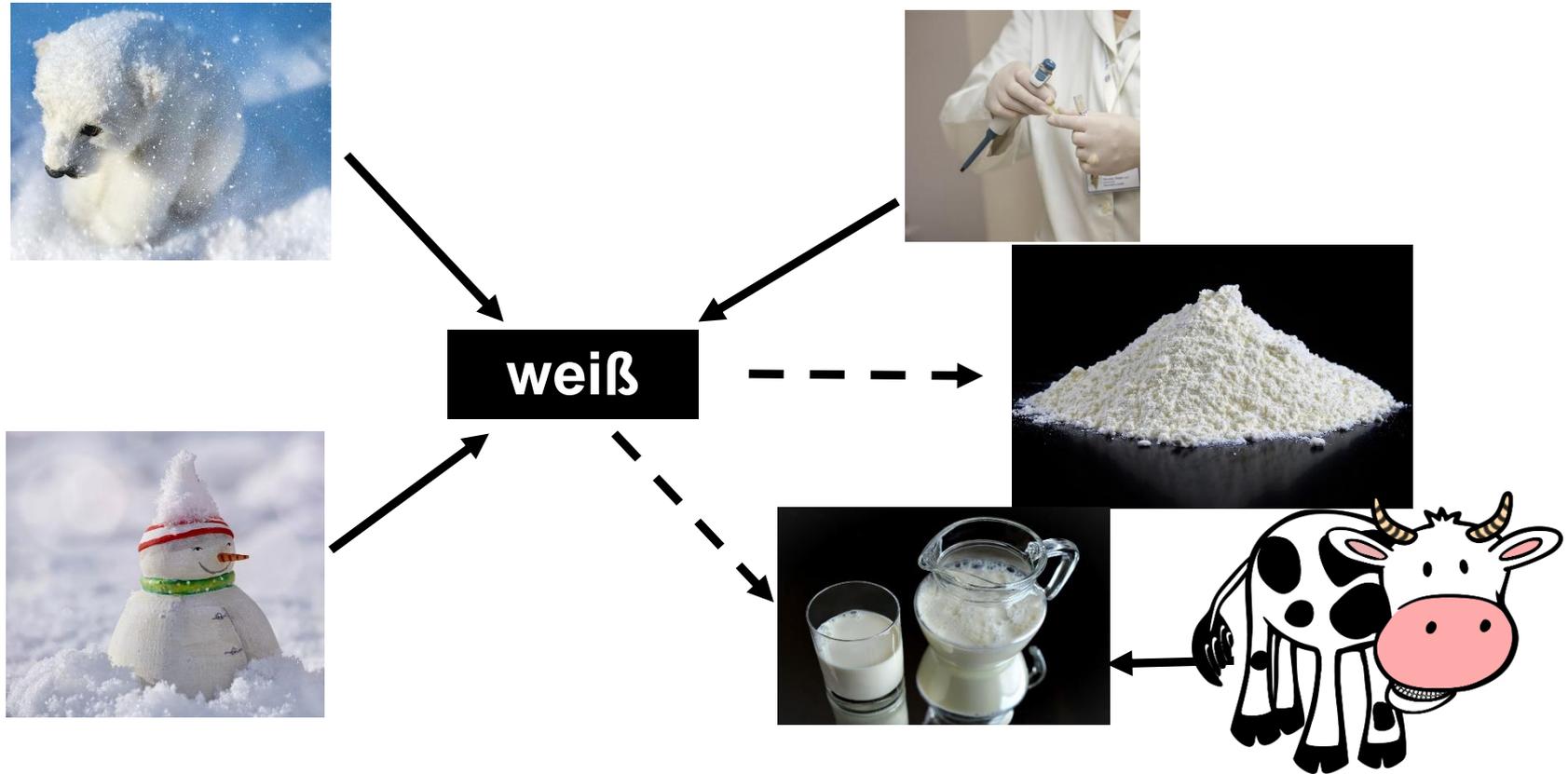


Milch??

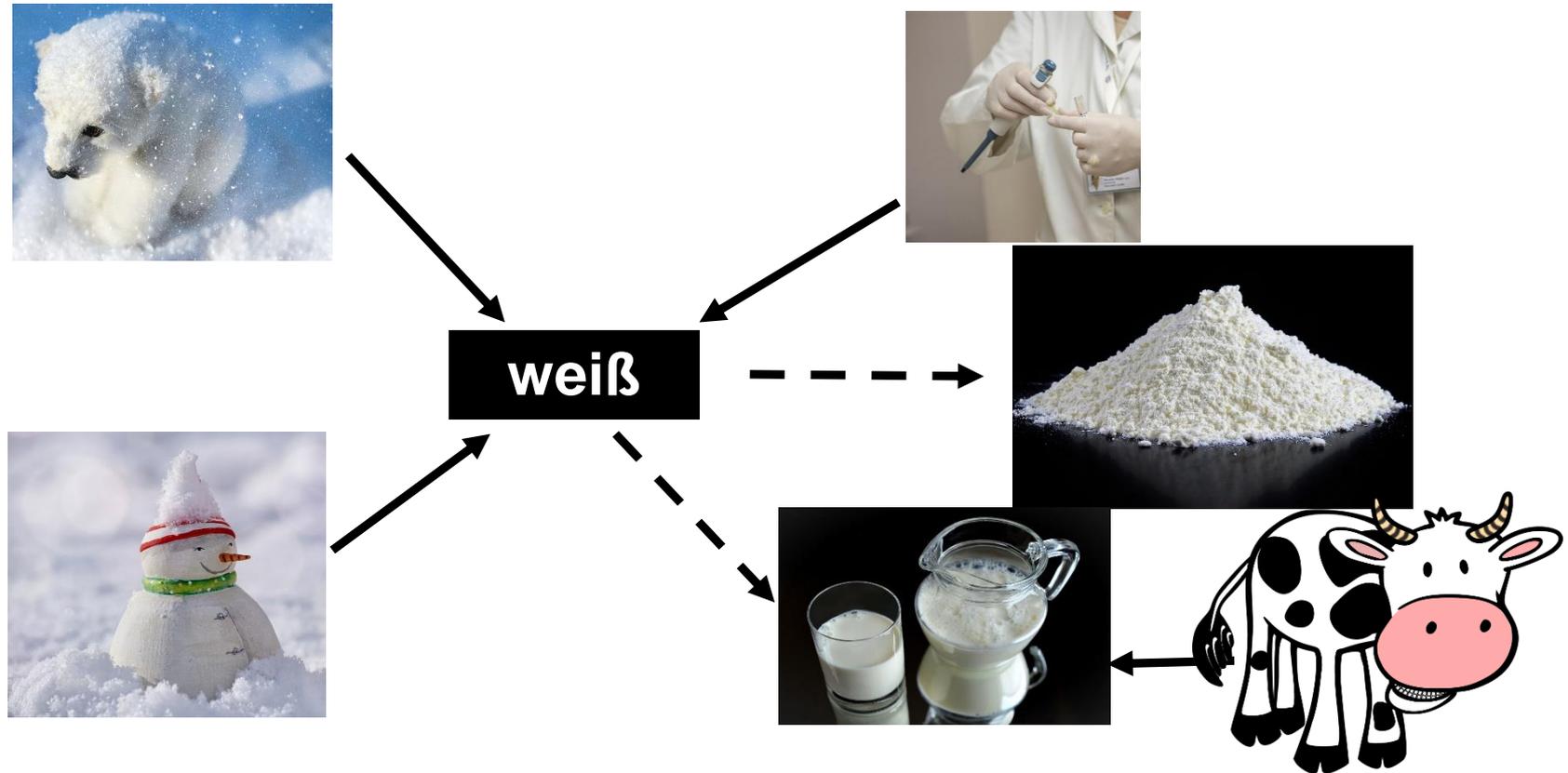
Begriffe werden „vorgewärmt“ ...



..und unter Zeitdruck schneller abgerufen



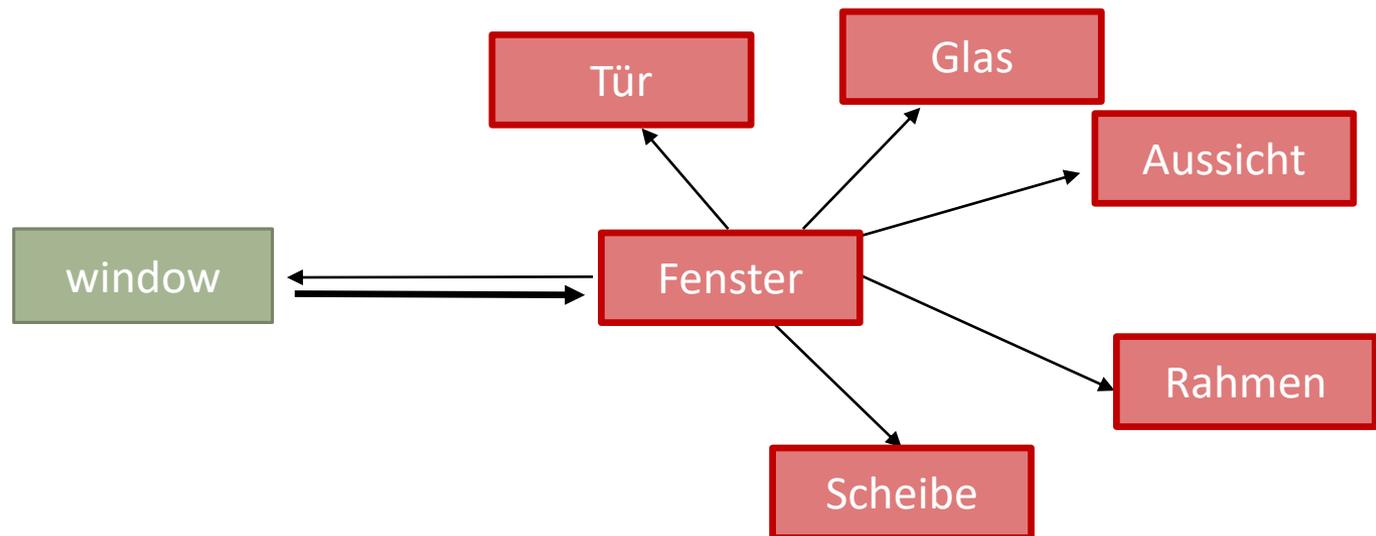
..und unter Zeitdruck schneller abgerufen



- Wird eine Kognition (hier **weiß**) also aktiviert, werden die „assozierten“ Kognitionen mitaktiviert und ggf. schneller abgerufen

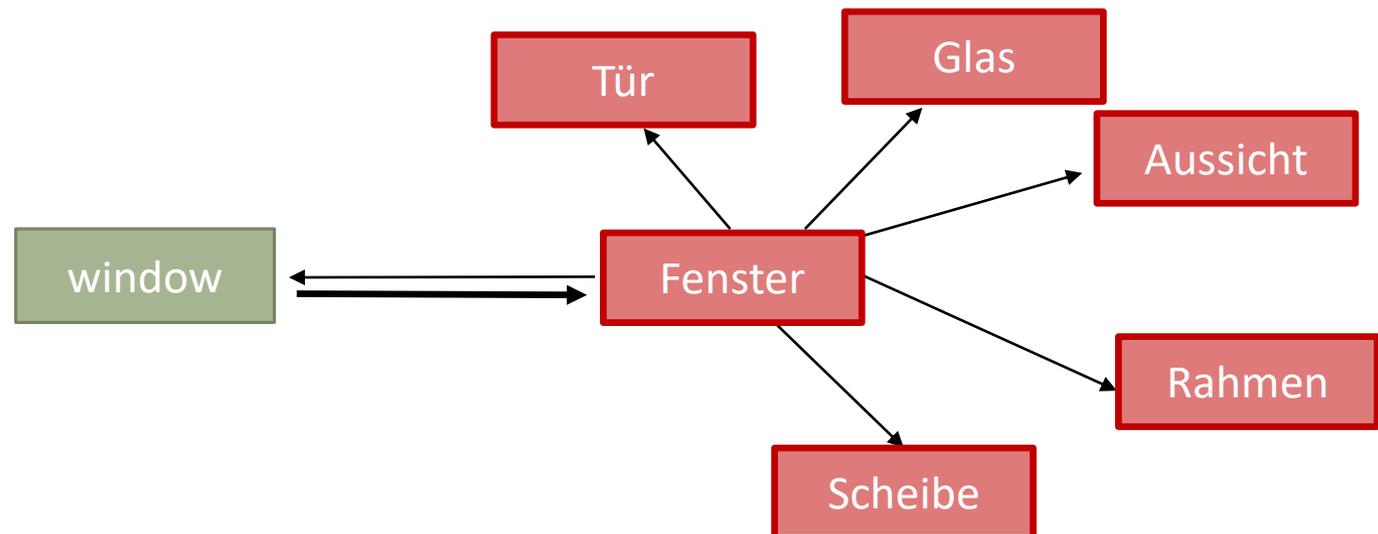
Assoziationsstärke 1

- Die Verknüpfungstärke zwischen 2 Kognitionen kann wechselseitig unterschiedlich sein



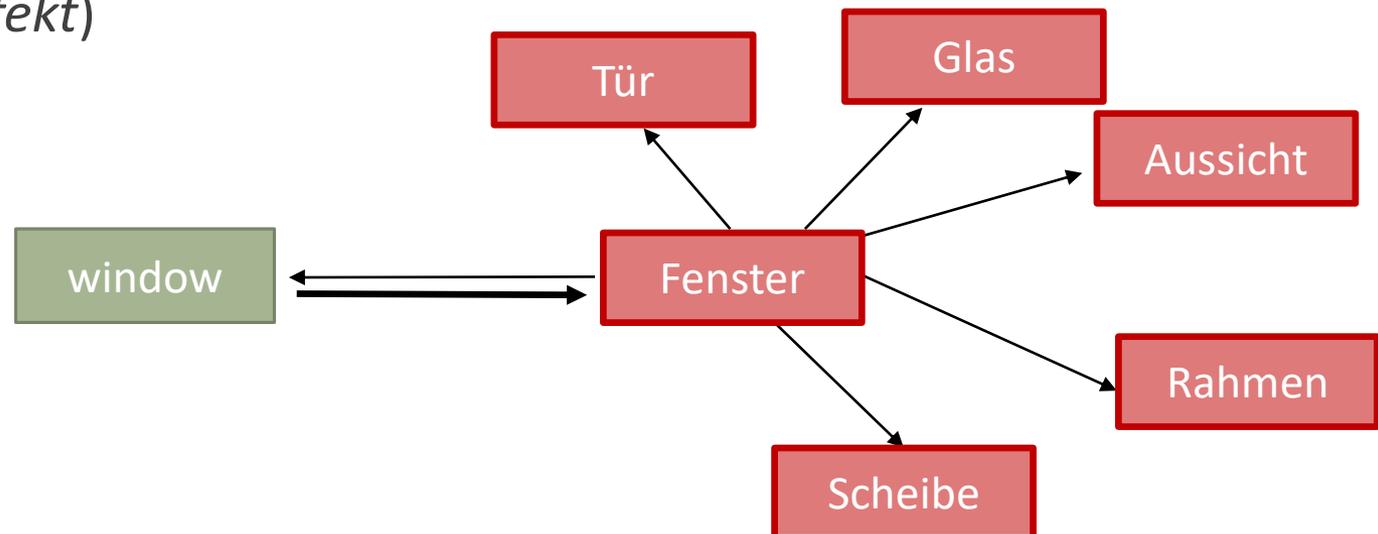
Assoziationsstärke 1

- Die Verknüpfungsstärke zwischen 2 Kognitionen kann wechselseitig unterschiedlich sein
- Die Stärke der Verknüpfung ist also u.a. abhängig von der Anzahl bestehender Assoziationen insgesamt



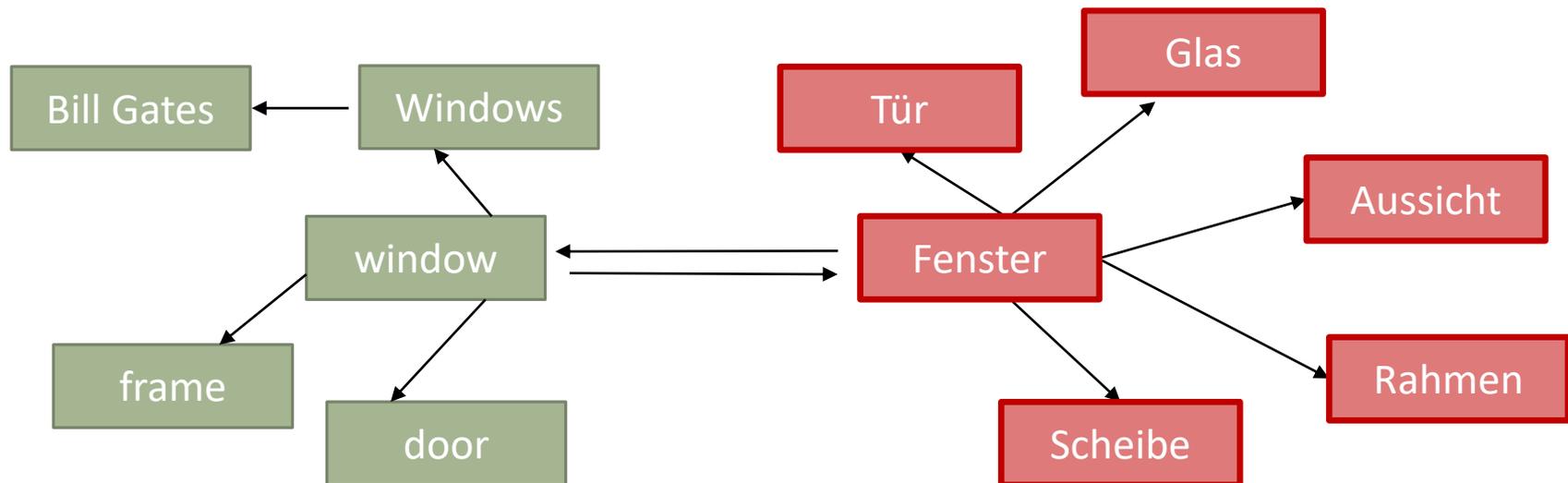
Assoziationsstärke 1

- Die Verknüpfungsstärke zwischen 2 Kognitionen kann wechselseitig unterschiedlich sein
 - Die Stärke der Verknüpfung ist also u.a. abhängig von der Anzahl bestehender Assoziationen insgesamt
- Je mehr verschiedene Assoziationen zu einer Kognition bestehen, desto geringer ist die einzelne Verknüpfungsstärke (*Fächer-Effekt*)



Assoziationsstärke 2

Wie stark die Verknüpfung zwischen zwei Kognitionen ist, hängt auch davon ab, wie häufig diese gemeinsam auftreten



Assoziationsstärke 2

Wie stark die Verknüpfung zwischen zwei Kognitionen ist, hängt auch davon ab, wie häufig diese gemeinsam auftreten

- Je häufiger Kognitionen miteinander gedacht oder vorgestellt werden, desto stärker ist die Verknüpfung

Verzerrte kognitive Netzwerke

- Kognitionen, die sehr häufig gemeinsam auftreten, sind besonders stark miteinander verknüpft

Verzerrte kognitive Netzwerke

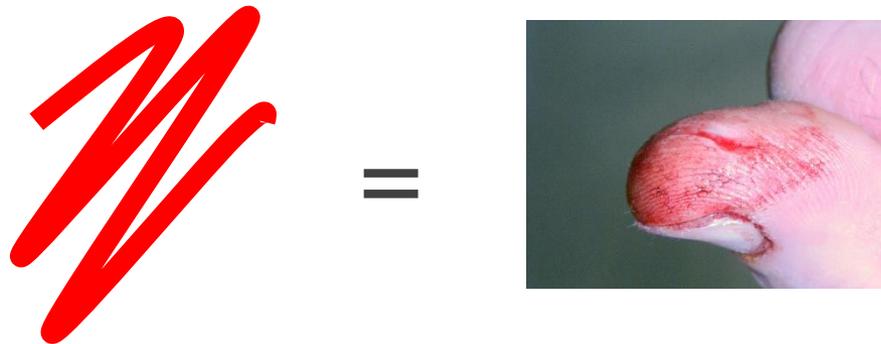
- Kognitionen, die sehr häufig gemeinsam auftreten, sind besonders stark miteinander verknüpft
 - Fallen einem entsprechend schnell und spontan ein

Verzerrte kognitive Netzwerke

- Kognitionen, die sehr häufig gemeinsam auftreten, sind besonders stark miteinander verknüpft
 - Fallen einem entsprechend schnell und spontan ein
- Personen, die unter Zwangsstörungen leiden, weisen häufig individuelle, einseitige, gedankliche Verknüpfungen auf

Verzerrte kognitive Netzwerke

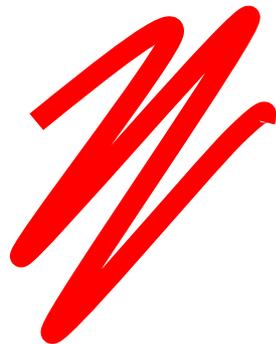
- Kognitionen, die sehr häufig gemeinsam auftreten, sind besonders stark miteinander verknüpft
 - Fallen einem entsprechend schnell und spontan ein
- Personen, die unter Zwangsstörungen leiden, weisen häufig individuelle, einseitige, gedankliche Verknüpfungen auf



Einengung auf den Zwang!

Verzerrte kognitive Netzwerke

- Kognitionen, die sehr häufig gemeinsam auftreten, sind besonders stark miteinander verknüpft
 - Fallen einem entsprechend schnell und spontan ein
- Personen, die unter Zwangsstörungen leiden, weisen häufig individuelle, einseitige, gedankliche Verknüpfungen auf



Verminderter Zugang zu alternativen Assoziationen

Weitere Beispiele

- Die **Zahl 13** ist nur noch mit *Unglück, Gefahr, Vorsicht, Gefühl von Sorge* verknüpft...



Weitere Beispiele

- Die **Zahl 13** ist nur noch mit *Unglück, Gefahr, Vorsicht, Gefühl von Sorge* verknüpft...
 - ... und nicht mit *Thomas Müller, Michael Ballack, Teenager* o.ä.



Weitere Beispiele

- Die **Zahl 13** ist nur noch mit *Unglück, Gefahr, Vorsicht, Gefühl von Sorge* verknüpft...
 - ... und nicht mit *Thomas Müller, Michael Ballack, Teenager* o.ä.
- Das Wort **Krebs** ist nur noch mit *der Angst vor Krankheit, Tod, Sterben, Siechtum* und *Schmerzen* assoziiert...



Weitere Beispiele

- Die **Zahl 13** ist nur noch mit *Unglück, Gefahr, Vorsicht, Gefühl von Sorge* verknüpft...
 - ... und nicht mit *Thomas Müller, Michael Ballack, Teenager* o.ä.
- Das Wort **Krebs** ist nur noch mit *der Angst vor Krankheit, Tod, Sterben, Siechtum* und *Schmerzen* assoziiert...
 - und nicht mit *dem Sternzeichen, dem Tier am Strand, der leckeren Suppe* o.ä.



Weitere Beispiele

- Der Anblick eines **Messers** ist nur noch mit negativen Assoziationen wie *Gefahr, Blut, töten* oder *Schuld* verknüpft...

Weitere Beispiele

- Der Anblick eines **Messers** ist nur noch mit negativen Assoziationen wie *Gefahr, Blut, töten* oder *Schuld* verknüpft...
 - ... und nicht mehr mit neutralen Assoziationen wie *Löffel, Gabel* oder *Nutellabrot*

Weitere Beispiele

- Der Anblick eines **Messers** ist nur noch mit negativen Assoziationen wie *Gefahr, Blut, töten* oder *Schuld* verknüpft...
 - ... und nicht mehr mit neutralen Assoziationen wie *Löffel, Gabel* oder *Nutellabrot*
- Usw...

Was soll das Ganze?

- Kognitive Netzwerke können bei Personen mit Zwangsstörung stark auf die Thematik der Zwangsstörung eingeengt sein

Was soll das Ganze?

- Kognitive Netzwerke können bei Personen mit Zwangsstörung stark auf die Thematik der Zwangsstörung eingeengt sein
 - Kein Wunder, dass Zwangsgedanken sehr schnell abrufbar sind und sich immer stärker aufdrängen

Was soll das Ganze?

- Kognitive Netzwerke können bei Personen mit Zwangsstörung stark auf die Thematik der Zwangsstörung eingeengt sein
 - Kein Wunder, dass Zwangsgedanken sehr schnell abrufbar sind und sich immer stärker aufdrängen
- Die Netzwerke können aber durch Übung erweitert werden

Was soll das Ganze?

- Kognitive Netzwerke können bei Personen mit Zwangsstörung stark auf die Thematik der Zwangsstörung eingeengt sein
 - Kein Wunder, dass Zwangsgedanken sehr schnell abrufbar sind und sich immer stärker aufdrängen
- Die Netzwerke können aber durch Übung erweitert werden
 - Indem neue Assoziationen gefunden oder alte wieder aktiviert und trainiert werden

Was soll das Ganze?

- Kognitive Netzwerke können bei Personen mit Zwangsstörung stark auf die Thematik der Zwangsstörung eingeengt sein
 - Kein Wunder, dass Zwangsgedanken sehr schnell abrufbar sind und sich immer stärker aufdrängen
- Die Netzwerke können aber durch Übung erweitert werden
 - Indem neue Assoziationen gefunden oder alte wieder aktiviert und trainiert werden
- Hierfür wurde eine Technik entwickelt, die sich **„Assoziationsspaltung“** nennt

Assoziationspaltung

- Ziel:

Assoziationspaltung

- Ziel:
 - Sich von den eingefahrenen zwangsfokussierten Gedanken lösen

Assoziationsspaltung

- Ziel:
 - Sich von den eingefahrenen zwangsfokussierten Gedanken lösen
 - Die Verknüpfungen abschwächen

Assoziationspaltung

- Ziel:
 - Sich von den eingefahrenen zwangsfokussierten Gedanken lösen
 - Die Verknüpfungen abschwächen
 - Sodass es leichter fällt, die Gedanken von der Thematik der Zwangsstörung weg zu bewegen und in andere Richtungen auszubreiten

Assoziationsspaltung

- Ziel:
 - Sich von den eingefahrenen zwangsfokussierten Gedanken lösen
 - Die Verknüpfungen abschwächen
 - Sodass es leichter fällt, die Gedanken von der Thematik der Zwangsstörung weg zu bewegen und in andere Richtungen auszubreiten
- Hierfür sollen **neue Verknüpfungen** gebahnt bzw. alte zwangsneutrale Assoziationen reaktiviert werden

Assoziationsspaltung

- Ziel:
 - Sich von den eingefahrenen zwangsfokussierten Gedanken lösen
 - Die Verknüpfungen abschwächen
 - Sodass es leichter fällt, die Gedanken von der Thematik der Zwangsstörung weg zu bewegen und in andere Richtungen auszubreiten
- Hierfür sollen **neue Verknüpfungen** gebahnt bzw. alte zwangsneutrale Assoziationen reaktiviert werden
- Langfristig soll damit ein Rückgang der Zwangssymptomatik erreicht werden

Assoziationsspaltung – wie geht das?

1. Wählen Sie zunächst einen zentralen Begriff Ihrer Zwangssymptomatik aus



Assoziationspaltung – wie geht das?

1. Wählen Sie zunächst einen zentralen Begriff Ihrer Zwangssymptomatik aus
2. Schreiben Sie für diesen Begriff mindestens 3 alternative Assoziationen auf



Assoziationsspaltung – wie geht das?

- 1. Wählen Sie zunächst einen zentralen Begriff Ihrer Zwangssymptomatik aus**
- 2. Schreiben Sie für diesen Begriff mindestens 3 alternative Assoziationen auf**
 - Diese sollten neutral oder positiv sein und nichts mit der Zwangssymptomatik zu tun haben und somit aus dem Zwangsnetzwerk hinausweisen



Assoziationsspaltung – wie geht das?

- 1. Wählen Sie zunächst einen zentralen Begriff Ihrer Zwangssymptomatik aus**
- 2. Schreiben Sie für diesen Begriff mindestens 3 alternative Assoziationen auf**
 - Diese sollten neutral oder positiv sein und nichts mit der Zwangssymptomatik zu tun haben und somit aus dem Zwangsnetzwerk hinausweisen
 - Sie können alles mögliche an Assoziationen nehmen: inhaltliche Zusammenhänge oder Reime oder auch ganz individuelle Erinnerungen



Schneewittchen

„...Lippen so rot wie Blut...“



Blut

Flut



Steak



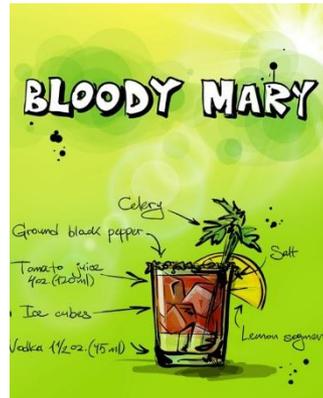
Blutorangen



Blutsbrüder



Bloody Mary



Glut



Feuer

Feuerwerk



Lagerfeuer



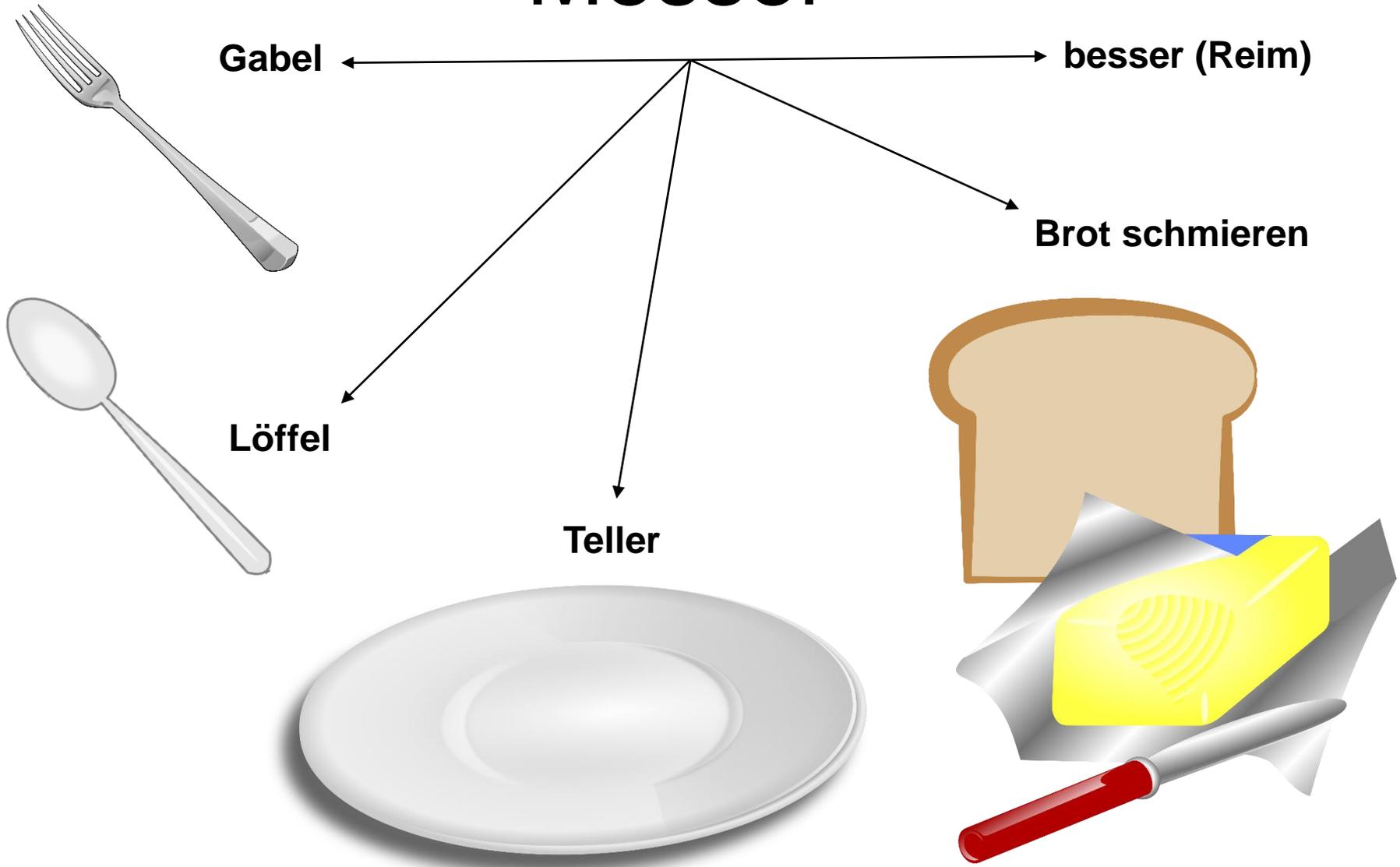
Kaminfeuer



anfeuern



Messer



Beispiele

Eigene Beispiele?

Was kann helfen?

- Begriffe miteinander verwenden und Verknüpfungen trainieren (z.B. *Messer – Löffel; Messer – Gabel; Messer – Nutella*)



Was kann helfen?

- Begriffe miteinander verwenden und Verknüpfungen trainieren (z.B. *Messer – Löffel; Messer – Gabel; Messer – Nutella*)
- Machen Sie das mehrmals hintereinander (maximal 10 Minuten am Tag)



Was kann helfen?

- Begriffe miteinander verwenden und Verknüpfungen trainieren (z.B. *Messer – Löffel*; *Messer – Gabel*; *Messer – Nutella*)
- Machen Sie das mehrmals hintereinander (maximal 10 Minuten am Tag)
- Wichtig ist die Richtung der Assoziation, also immer die Basis der Zwangsgedanken zuerst: *Messer – Löffel*; *Messer – Gabel*; *Messer – Nutella* und nicht andersherum!



Was kann helfen?

- Führen Sie die Übungen mehrmals über den Tag verteilt durch, aber nur dann, **wenn Sie gerade keine Zwangsgedanken** haben



Was kann helfen?

- Führen Sie die Übungen mehrmals über den Tag verteilt durch, aber nur dann, **wenn Sie gerade keine Zwangsgedanken** haben
 - Die Assoziationsketten sollten also nicht genutzt werden, um sich von den Zwangsgedanken abzulenken



Lernziele

- Zwangsrelevante Reize werden oft schneller wahrgenommen und binden Aufmerksamkeit



Lernziele

- Zwangsrelevante Reize werden oft schneller wahrgenommen und binden Aufmerksamkeit
- Sie können lernen die Aufmerksamkeit auszurichten:
Versuchen Sie, Ihre Aufmerksamkeit auf andere Informationen oder Reize zu lenken

Lernziele

- Zwangsrelevante Reize werden oft schneller wahrgenommen und binden Aufmerksamkeit
- Sie können lernen die Aufmerksamkeit auszurichten: Versuchen Sie, Ihre Aufmerksamkeit auf andere Informationen oder Reize zu lenken
- Unser Denken ist netzwerkartig aufgebaut und Denkinhalte sind miteinander verknüpft

Lernziele

- Zwangsrelevante Reize werden oft schneller wahrgenommen und binden Aufmerksamkeit
- Sie können lernen die Aufmerksamkeit auszurichten: Versuchen Sie, Ihre Aufmerksamkeit auf andere Informationen oder Reize zu lenken
- Unser Denken ist netzwerkartig aufgebaut und Denkinhalte sind miteinander verknüpft
 - Bei Personen, die unter Zwangsstörungen leiden, sind die Netzwerke oft stark auf die Thematik der Zwangsstörung eingeeengt

Lernziele

- Zwangsrelevante Reize werden oft schneller wahrgenommen und binden Aufmerksamkeit
- Sie können lernen die Aufmerksamkeit auszurichten: Versuchen Sie, Ihre Aufmerksamkeit auf andere Informationen oder Reize zu lenken
- Unser Denken ist netzwerkartig aufgebaut und Denkinhalte sind miteinander verknüpft
 - Bei Personen, die unter Zwangsstörungen leiden, sind die Netzwerke oft stark auf die Thematik der Zwangsstörung eingeeengt
- Die eingeeengten Netzwerke können durch Übung erweitert werden

Lernziele

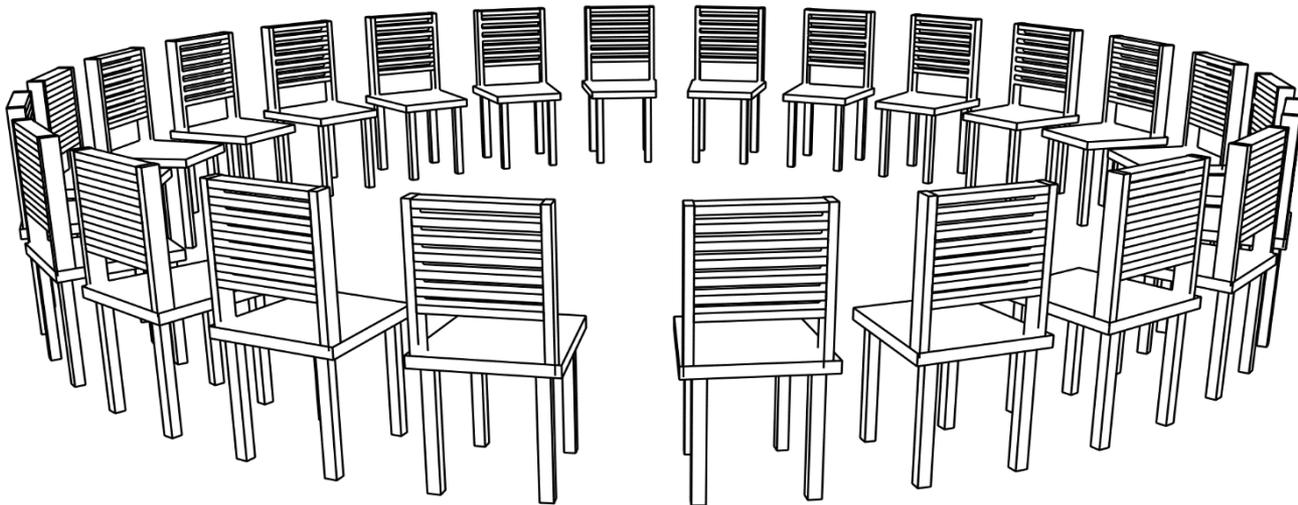
- Indem neue Assoziationen gefunden oder alte wieder aktiviert und trainiert werden

Lernziele

- Indem neue Assoziationen gefunden oder alte wieder aktiviert und trainiert werden
- „Assoziationsspaltung“ soll helfen zwangsbezogene Gedanken zu reduzieren

Abschlussrunde

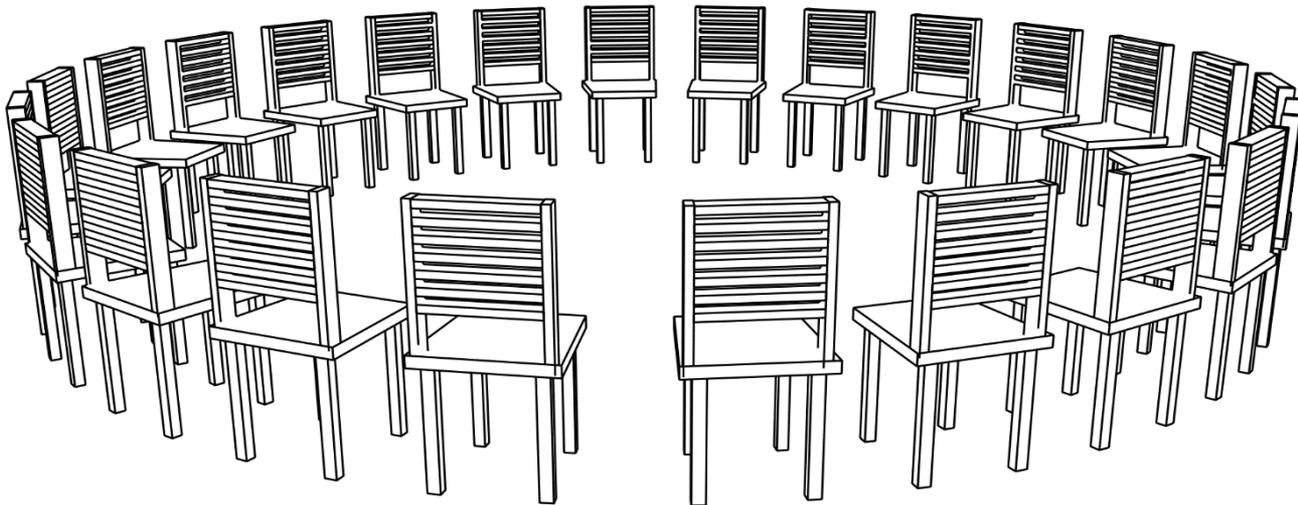
Was nehme ich heute mit?



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



MODUL8: AUFMERKSAMKEIT UND NETZWERKE

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
Christopher Lau	AG Neuropsychologie	Küche	PP	Küche
BreaW	pixabay	Auge	CC	Auge 1
Alexas_Fotos	pixabay	Auge	CC	Auge 2
Geralt	Pixabay	Ohr	CC	Ohr

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
PublicDomainPictures	pixabay	Erwachsene	CC	Riechen
KarinKarin	pixabay	Spielzeugauto	CC	Spielzeugauto
jill111	pixabay	Frühling	CC	Vogel
LionsRise	pixabay	Blume	CC	Blume

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
Couleur	pixabay	Eisbär	CC	Eisbär
DarkoStojanovic	pixabay	Mediziner	CC	Mediziner
Suju	pixabay	Schneemann	CC	Schneemann
Clker-Free-Vector- Images	pixabay	Kuh	CC	Kuh

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
Bru-nO	pixabay	Mehl	CC	Mehl
Congerdesign	pixabay	Milch	CC	Milch
Labormikro	flickr	Schnitt in den Daumen...	PP	Daumen
Annca	pixabay	Rosen	CC	Rosen

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
Wikimages	pixabay	Krabbe	CC	Krabbe
geralt	pixabay	Gesicht	CC	Gesicht
455992	pixabay	Schneewittchen	CC	Schneewittchen 1
tookapic	pixabay	Schneewittchen	CC	Schneewittchen 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
BenHaenchen	Wikimedia	Die kleinsten Blutsbrüder Deutschlands:	PP	Winnetou
gate74	pixabay	Fleisch	CC	Fleisch
Alexas_Fotos	pixabay	Bloody Mary	CC	Bloody Mary
Quangpraha	pixabay	Hintergrund	CC	Meer

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
LauraLisLT	pixabay	Blutorange	CC	Blutorange
silviarita	pixabay	Obst	CC	Obst
bogitw	pixabay	Holz	CC	Glut
Geralt	pixabay	Feuerwerkskörp er	CC	Feuerwerkskörper

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
rawpixel	pixabay	Feiern	CC	Kamin
Free-Photos	pixabay	Lagerfeuer	CC	Lagerfeuer
RoAll	pixabay	Event	CC	Anfeuern
KlausHausmann	pixabay	Star	CC	KlausHausmann

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
AliciaDixiecup	wikimedia	GOD SAVE THE SHEEN.	CC	Charlie Sheen
Silvia Klippert (painting) / John Klippert (photo)	wikimedia	painting	CC	Rolling Stones
Stokpic	pixabay	Paar	CC	Paar

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
aungkarns	openclipart	television,TV	CC	TV
Christopher Lau	AG Neuropsychologie	Sex and the city	PP	Sex and the city
Stefan Brending	Wikimedia	Westernhagen	PP	Westernhagen 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
Christopher Lau	AG Neuropsychologie	Westernhagen	PP	Westernhagen 2
silberfuchs	pixabay	Löffel	CC	Löffel
silberfuchs	Pixabay	Besteck	CC	Messer
photofree.ga	openclipart	Circle of Chairs 2 nd perspective	CC	Stuhlkreis