



Metakognitives Training (MKT)

# MKT 8 A – Stimmung

© Moritz & Woodward, 12|21

Die Benutzung der verwendeten Bilder wurde uns von den Künstlern bzw. den Inhabern der Bildrechte freundlicherweise genehmigt – zu Details (Künstler, Bildtitel) siehe Ende der Präsentation.



# Wie äußert sich Depressivität?

???





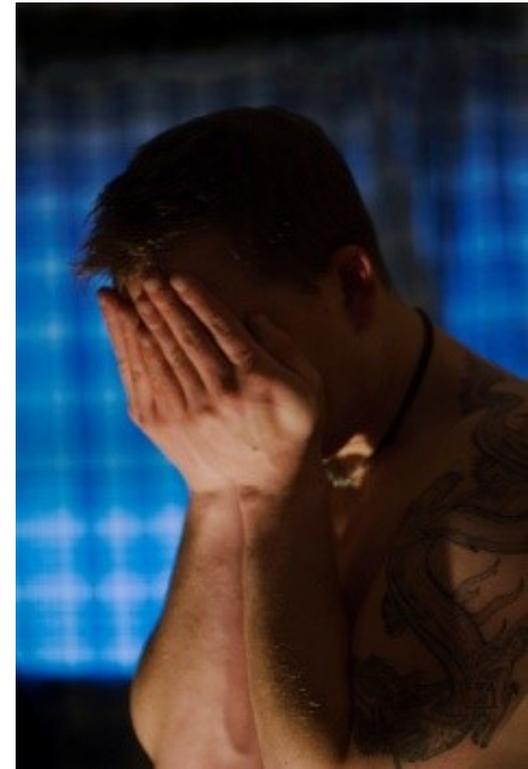
# Wie äußert sich Depressivität?

1. Traurigkeit, Niedergeschlagenheit
2. Antriebsschwäche
3. mangelndes Selbstwertgefühl, Angst vor Ablehnung
4. Ängste (u.a. Zukunft)
5. Schlafstörungen, Schmerzen
6. Leistungsabfall (Konzentrationsprobleme, Gedächtnisschwäche)
- ...



# Ich bin halt so geboren ... ... dazu geworden?

Können wir aus „unserer Haut“ heraus oder ist es unveränderlich, ob wir eher fröhlich oder traurig sind?

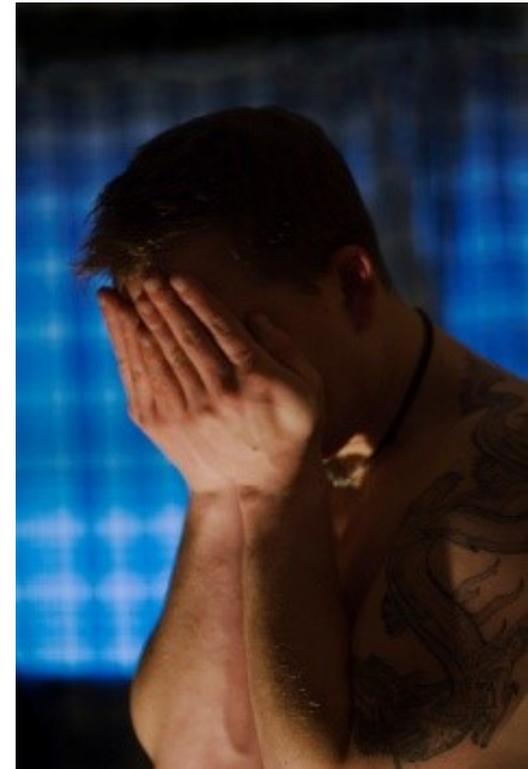




## Ich bin halt so geboren ... ... dazu geworden?

Können wir aus „unserer Haut“ heraus oder ist es unveränderlich, ob wir eher fröhlich oder traurig sind?

**Anlage:** Es gibt teilweise eine Veranlagung für depressive Gedanken und mangelndes Selbstwertgefühl



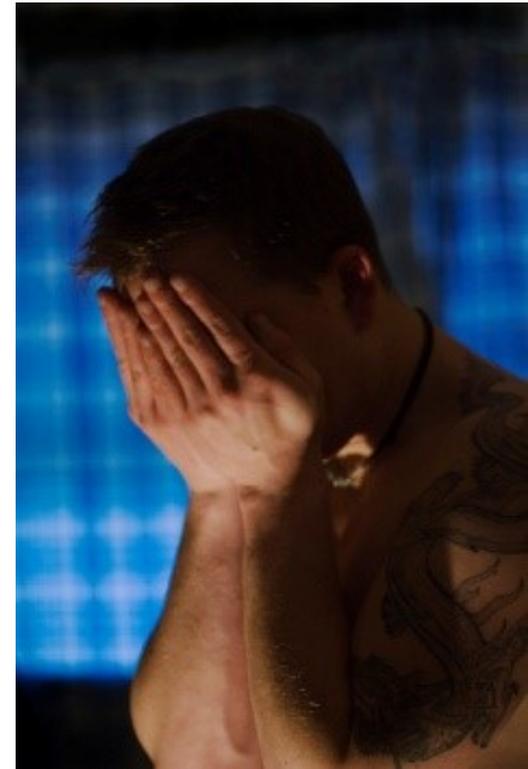


## Ich bin halt so geboren ... ... dazu geworden?

Können wir aus „unserer Haut“ heraus oder ist es unveränderlich, ob wir eher fröhlich oder traurig sind?

**Anlage:** Es gibt teilweise eine Veranlagung für depressive Gedanken und mangelndes Selbstwertgefühl

**Umwelt:** Strenge/lieblose Erziehung und negative Lebensereignisse können ein negatives Selbstbild prägen





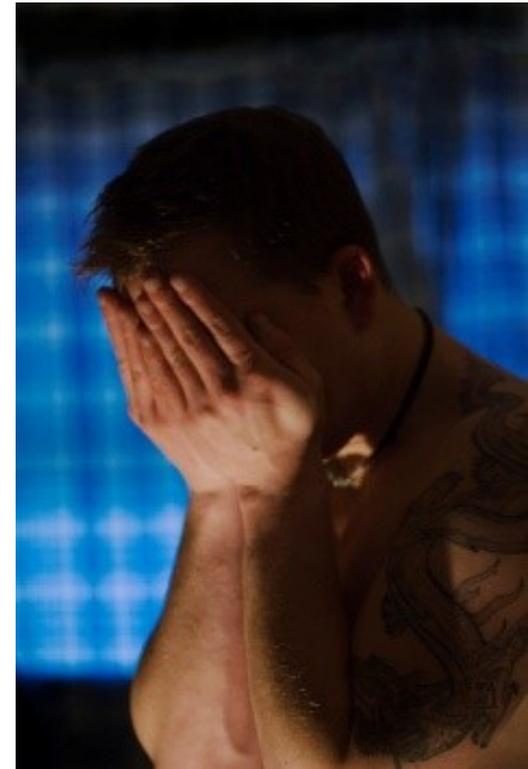
## Ich bin halt so geboren ... ... dazu geworden?

Können wir aus „unserer Haut“ heraus oder ist es unveränderlich, ob wir eher fröhlich oder traurig sind?

**Anlage:** Es gibt teilweise eine Veranlagung für depressive Gedanken und mangelndes Selbstwertgefühl

**Umwelt:** Strenge/lieblose Erziehung und negative Lebensereignisse können ein negatives Selbstbild prägen

**ABER:** Depressive Denkstrukturen können verändert werden;  
Depression ist kein Schicksal!





## Was soll das Ganze?

Viele Menschen mit psychischen Erkrankungen weisen Denkverzerrungen auf, die eine Depression begünstigen.

Diese Denkverzerrungen können durch konsequentes Training verändert werden.



# Psychose & Depression

## Auswirkungen der Psychose auf Selbstwertgefühl und Stimmung

 Negative Auswirkungen von Psychose auf die Stimmung	 <u>Kurzfristige</u> positive Auswirkungen von Psychose auf die Stimmung
???	???
???	???
???	???





# Psychose & Depression

## Auswirkungen der Psychose auf Selbstwertgefühl und Stimmung

 Negative Auswirkungen von Psychose auf die Stimmung	 <u>Kurzfristige</u> positive Auswirkungen von Psychose auf die Stimmung
Während der Psychose: Bedrohungserleben	???
Während der Psychose: Hören von Stimmen, die einen beschimpfen	???
Nach der Psychose: Scham, man steht manchmal wie vor einem Scherbenhaufen	???





# Psychose & Depression

## Auswirkungen der Psychose auf Selbstwertgefühl und Stimmung

 Negative Auswirkungen von Psychose auf die Stimmung	 <u>Kurzfristige</u> positive Auswirkungen von Psychose auf die Stimmung
<p>Während der Psychose: Bedrohungserleben</p>	<p>Während der Psychose: Kick, Spannung, „endlich passiert mal was“</p>
<p>Während der Psychose: Hören von Stimmen, die einen beschimpfen</p>	<p>Während der Psychose: Hören von Stimmen, die einem schmeicheln und bestätigen</p>
<p>Nach der Psychose: Scham, man steht manchmal wie vor einem Scherbenhaufen</p>	<p>Im (Größen-)Wahn: Gefühl von Macht, Talent, Bedeutung (mächtige Feinde) und Bestimmung</p>





# Psychose & Depression

## Auswirkungen der Psychose auf Selbstwertgefühl und Stimmung

Die *kurzfristigen* positiven Wirkungen von Psychose auf das Selbstwertgefühl werden meist aufgezehrt durch die oft *langfristigen negativen Konsequenzen*.

Beispiele:

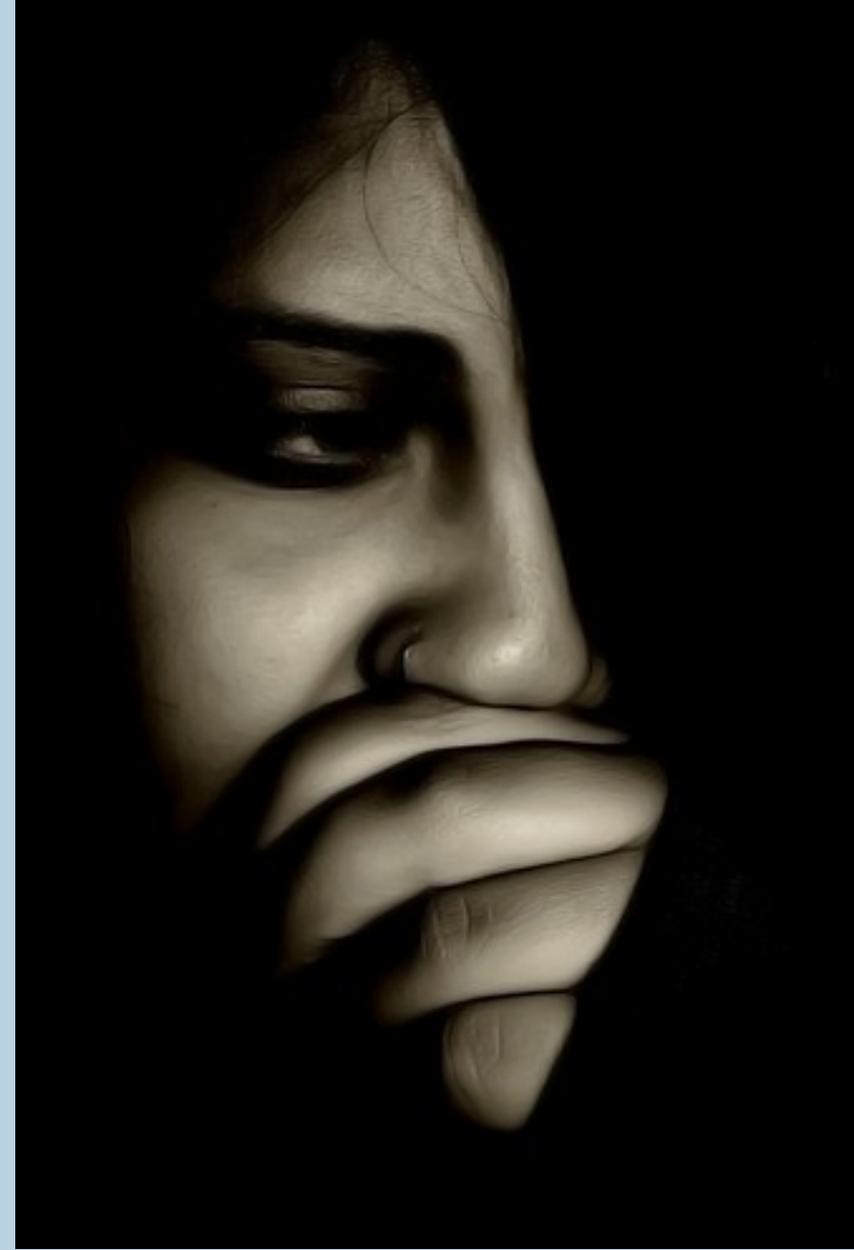
- Schulden: Wenn der Betroffene glaubte, z.B. reich oder berühmt zu sein
- Einsamkeit: Falls Freunde sich abgewendet haben
- Arbeitsplatz: Evtl. droht Jobverlust wg. unangemessenen Verhaltens

Absetzen der Medikamente, um eine spannende Ersatzwelt wiederzuerleben, ist äußerst gefährlich – zumal in der Psychose oft die Angst überwiegt!





Was zeichnet das Denken  
von Menschen mit **Depression** und  
mangelndem **Selbstwertgefühl** aus?





# 1. Übertriebene Verallgemeinerung

Was wäre eine angemessene/hilfreichere Bewertung?  
(keine bloße Schönfärberei)

Ereignis/Wahrnehmung	<i>Übertriebene Verallgemeinerung</i> Konstruktiver Umgang
Man hat ein Fremdwort falsch benutzt, man versteht ein Buch nicht.	„ <i>Ich bin doof!</i> “ ???
Prüfung nicht bestanden.	„ <i>Ich bin ein Versager!</i> “ ???
Sie werden in einem Gespräch kritisiert.	„ <i>Ich bin wertlos!</i> “ ???



# 1. Übertriebene Verallgemeinerung

Was wäre eine angemessene/hilfreichere Bewertung?  
(keine bloße Schönfärberei)

Ereignis/Wahrnehmung	<i>Übertriebene Verallgemeinerung</i> Konstruktiver Umgang
Man hat ein Fremdwort falsch benutzt, man versteht ein Buch nicht.	<p><i>„Ich bin doof!“</i></p> <p>„Andere machen auch solche Fehler!“, „Interessiert mich das Buch überhaupt?“</p>
Prüfung nicht bestanden.	<p><i>„Ich bin ein Versager!“</i></p> <p>„Nächstes Mal bereite ich mich besser vor.“</p>
Sie werden in einem Gespräch kritisiert.	<p><i>„Ich bin wertlos!“</i></p> <p>„Hat der andere Recht, kann ich vielleicht sogar etwas lernen?“</p>



# 1. Übertriebene Verallgemeinerung

Was wäre eine angemessene/hilfreichere Bewertung?  
(keine bloße Schönfärberei)

Ereignis/Wahrnehmung	<i>Übertriebene Verallgemeinerung</i> Konstruktiver Umgang
Man hat ein Fremdwort falsch benutzt, man versteht ein Buch nicht.	„ <i>Ich bin doof!</i> “ „Andere machen auch solche Fehler!“, „Interessiert mich das Buch überhaupt?“
Prüfung nicht bestanden.	„ <i>Ich bin ein Versager!</i> “ „Nächstes Mal bereite ich mich besser vor.“
Sie werden in einem Gespräch kritisiert.	„ <i>Ich bin wertlos!</i> “ „Hat der andere Recht, kann ich vielleicht sogar etwas lernen?“

**Fehler zulassen:** Jeder macht mal Fehler. Wenn Sie sich mal verhaspeln, heißt das noch nicht, dass Sie sich nicht ausdrücken können; wenn Sie einen Fehler machen, sind Sie noch lange nicht schlampig.



# Stattdessen: Schließen Sie nicht von einem Makel auf alles!

Jeder Mensch ist komplex – wie ein Mosaik aus vielen Einzelteilen bestehend. Wir haben alle unsere hellen und dunklen Flecken!

Darüber hinaus gibt es ganz unterschiedliche Möglichkeiten, menschliche Merkmale zu betrachten:

**Was ist Attraktivität?** Innere oder äußere Schönheit, makelloser Körper?

**Was ist Erfolg?** Karriere, viele Freunde, Zufriedenheit mit sich und seinem Leben?





## 2. Eingeengte Wahrnehmung (Haar in der Suppe)

Was wäre eine angemessene/hilfreichere Bewertung?



Ereignis	Eingeengte Bewertung	Alternative Bewertung
Ein guter Freund kommt nicht zu Ihrer Geburtstagsfeier.	„Ich bin unbeliebt.“	???
Leute stehen zusammen und lachen. Sie trifft ein Blick.	„Die lachen über mich!“	???



## 2. Eingeengte Wahrnehmung (Haar in der Suppe) Was wäre eine angemessene/hilfreichere Bewertung?



Ereignis	Eingeengte Bewertung	Alternative Bewertung
Ein guter Freund kommt nicht zu Ihrer Geburtstagsfeier.	„Ich bin unbeliebt.“	Tolle Party, andere Freunde sind gekommen und denen hat es gefallen
Leute stehen zusammen und lachen. Sie trifft ein Blick.	„Die lachen über mich!“	???



## 2. Eingeengte Wahrnehmung (Haar in der Suppe) Was wäre eine angemessene/hilfreichere Bewertung?



Ereignis	Eingeengte Bewertung	Alternative Bewertung
Ein guter Freund kommt nicht zu Ihrer Geburtstagsfeier.	„Ich bin unbeliebt.“	Tolle Party, andere Freunde sind gekommen und denen hat es gefallen
Leute stehen zusammen und lachen. Sie trifft ein Blick.	„Die lachen über mich!“	Leute gucken nur zufällig zu mir oder verwechseln mich



## 2. Eingeengte Wahrnehmung (Haar in der Suppe) Was wäre eine angemessene/hilfreichere Bewertung?



Ereignis	Eingeengte Bewertung	Alternative Bewertung
Ein guter Freund kommt nicht zu Ihrer Geburtstagsfeier.	„Ich bin unbeliebt.“	Tolle Party, andere Freunde sind gekommen und denen hat es gefallen
Leute stehen zusammen und lachen. Sie trifft ein Blick.	„Die lachen über mich!“	Leute gucken nur zufällig zu mir oder verwechseln mich

„Gedankenlesen“: Nicht in Verhaltensweisen von anderen zu viel hineininterpretieren! Für eine Situation kann es viele Erklärungsmöglichkeiten geben!



### 3. Von sich selbst auf andere schließen

Es besteht ein Unterschied zwischen meiner Selbstsicht und wie andere mich sehen!

- Wenn ich mich für wertlos, hässlich etc. halte, müssen andere das noch lange nicht genauso sehen.
- Es gibt meist verschiedene Meinungen/Ansichten/Geschmäcker! Was ich mit Klugheit, Attraktivität verbinde, versteht nicht jeder darunter.



## 4. Ablehnung positiver & Annahme negativer Rückmeldung! Was wäre eine angemessene/hilfreichere Bewertung?



Ereignis	<i>Depressive Bewertung</i> Angemessene Bewertung
Sie werden gelobt!	<i>„Der andere versucht mir nur zu schmeicheln ... ist unehrlich.“; „Das sieht nur der so.“</i> ???
Sie werden kritisiert!	<i>„Der andere hat mich durchschaut, ich bin nichts wert ...“</i> ???



## 4. Ablehnung positiver & Annahme negativer Rückmeldung! Was wäre eine angemessene/hilfreichere Bewertung?



Ereignis	<i>Depressive Bewertung</i>	Angemessene Bewertung
Sie werden gelobt!	<p><i>„Der andere versucht mir nur zu schmeicheln ... ist unehrlich.“; „Das sieht nur der so.“</i></p> <p>„Schön, dass jemand meine Leistung anerkennt!“</p>	
Sie werden kritisiert!	<p><i>„Der andere hat mich durchschaut, ich bin nichts wert ...“</i></p> <p>???</p>	



## 4. Ablehnung positiver & Annahme negativer Rückmeldung! Was wäre eine angemessene/hilfreichere Bewertung?



Ereignis	<i>Depressive Bewertung</i> Angemessene Bewertung
Sie werden gelobt!	<p><i>„Der andere versucht mir nur zu schmeicheln ... ist unehrlich.“; „Das sieht nur der so.“</i></p> <p>„Schön, dass jemand meine Leistung anerkennt!“</p>
Sie werden kritisiert!	<p><i>„Der andere hat mich durchschaut, ich bin nichts wert ...“</i></p> <p>„Der andere hat evtl. einen schlechten Tag.“; „Kann ich aus der Kritik lernen?“</p>



## 5. Alles-oder-nichts-Denken/Katastrophendenken/Schwarz-Weiß-Malerei.

Was wäre eine angemessene/hilfreichere Bewertung?

Ereignis	<i>Depressive Bewertung</i> Angemessene Bewertung
Sie entdecken eine Stelle auf Ihrer Haut.	„ <i>Ich habe Krebs, ich muss sterben.</i> “ ???





## 5. Alles-oder-nichts-Denken/Katastrophendenken/Schwarz-Weiß-Malerei

Was wäre eine angemessene/hilfreichere Bewertung?

Ereignis	<i>Depressive Bewertung</i> Angemessene Bewertung
Sie entdecken eine Stelle auf Ihrer Haut.	<p><i>„Ich habe Krebs, ich muss sterben.“</i></p> <p>Andere oder Arzt fragen, bevor man „Pferde scheu“ macht</p>





## 6. Unterdrückung negativer Gedanken

Was wäre eine angemessene/hilfreichere Bewertung?

Ereignis	<i>Problematische Bewertung</i> Alternativer Umgang
<p>Sie haben wiederkehrende negative Gedanken (z.B. Selbstvorwürfe wie „Du Null“, „Versager“, „Mann, bist Du dumm“).</p>	<p><i>„Ich darf diese negativen Gedanken nicht denken“ ... dies gelingt aber nicht (→ siehe nächste Übung).</i> ???</p>





## 6. Unterdrückung negativer Gedanken

Was wäre eine angemessene/hilfreichere Bewertung?

Ereignis	<i>Problematische Bewertung</i> Alternativer Umgang
<p>Sie haben wiederkehrende negative Gedanken (z.B. Selbstvorwürfe wie „Du Null“, „Versager“, „Mann, bist Du dumm“).</p>	<p><i>„Ich darf diese negativen Gedanken nicht denken“ ... dies gelingt aber nicht (→ siehe nächste Übung).</i></p> <p>Hinterfragen Sie, ob die Gedanken wirklich gerechtfertigt sind? Was spricht gegen diese Gedanken?</p> <p>Lenken Sie sich durch angenehme Tätigkeiten ab!</p>



## 6. Unterdrückung negativer Gedanken Übung

Es ist nicht möglich, unangenehme Gedanken aktiv zu unterdrücken.

Etwas bewusst nicht denken zu wollen, führt sogar eher dazu, dass die Gedanken verstärkt werden.

Probieren Sie es aus!

Denken Sie in der nächsten Minute nicht an einen Elefanten!



## 6. Unterdrückung negativer Gedanken Klappt das? Nein!

Die meisten von Ihnen haben vermutlich entweder direkt an einen Elefanten gedacht und/oder an etwas, was mit einem Elefanten zusammenhängt (z.B. Zoo, Safari, Afrika etc.).

Der Effekt ist noch stärker, wenn versucht wird, unangenehme Gedanken wie z.B. Selbstvorwürfe („Ich bin ein Versager“ etc.) aktiv zu unterdrücken. Die Gedanken können dann manchmal so stark werden, dass sie wie fremde Gedanken erscheinen!  
Klappt das? Nein!





## Stattdessen: Inneren Abstand suchen ...

Wenn Sie von besonders heftigen negativen Gedanken heimgesucht werden, versuchen Sie nicht, die Gedanken aktiv zu unterdrücken (das verstärkt diese nur), sondern betrachten Sie das innere Geschehen ohne einzugreifen. Wie ein Besucher im Zoo, der ein gefährliches Tier aus geschützter Distanz betrachtet.

Die Gedanken beruhigen sich von selbst wieder.





## 7. Weitere Aspekte des Denkens

### Vergleich mit anderen Menschen:

- Vergleichen Sie sich nicht zu stark mit anderen Menschen!
- Es gibt immer welche, die besser aussehen, erfolgreicher und beliebter sind. Aber auch diese „Glückspilze“ haben irgendwo Schwächen.



## 7. Weitere Aspekte des Denkens

### Vergleich mit anderen Menschen:

- Vergleichen Sie sich nicht zu stark mit anderen Menschen!
- Es gibt immer welche, die besser aussehen, erfolgreicher und beliebter sind. Aber auch diese „Glückspilze“ haben irgendwo Schwächen.

### Absolute Forderungen:

- Stellen Sie **keine** absoluten Forderungen an sich wie
  - „Ich muss immer gut aussehen“
  - „Ich muss immer klug wirken“
  - „Ich muss in einer Runde immer etwas Geistreiches sagen“
  - „Ich muss meine Arbeit perfekt erledigen“





## Optional: Videoclip

Videoclips, die das heutige Thema, aufgreifen,  
sind auf der folgenden Website zu finden:

[http://www.uke.de/mkt\\_videos](http://www.uke.de/mkt_videos)

Im Anschluss können Sie diskutieren, inwieweit das Video zum heutigen Thema passt.

*[für die Trainer:*

Einige Filmausschnitte enthalten Ausdrücke/Inhalte, die nicht für jedes Publikum und über alle Kulturen hinweg angemessen sein könnten. Daher bitte vor dem Präsentieren der Videos diese sorgfältig vorauswählen]





## Vergegenwärtigen von Stärken

- Anstatt immer nur auf unseren Nachteilen herumzureiten, sollten wir auch unsere *Schokoladenseiten* herausstellen.
- Jeder Mensch besitzt Fähigkeiten, die nicht jeder hat und auf die er/sie stolz sein kann ...  
*Das müssen nicht Weltrekorde oder berühmte Erfindungen sein!*





# Vergegenwärtigen von Stärken

## 1. Eigene Stärken überlegen:

*Was gelingt mir gut? Für was habe ich schon häufiger Komplimente bekommen?*

*z.B. Ich bin handwerklich begabt ...*





# Vergegenwärtigen von Stärken

## 1. Eigene Stärken überlegen:

*Was gelingt mir gut? Für was habe ich schon häufiger Komplimente bekommen?*

*z.B. Ich bin handwerklich begabt ...*

## 2. Konkrete Situationen vorstellen:

*Wann und wo? Was habe ich da konkret gemacht oder wer hat mir das rückgemeldet?*

*z.B. Ich habe letzte Woche einer Freundin beim Renovieren geholfen, da war ich ihr eine große Hilfe ...*





# Vergegenwärtigen von Stärken

## 1. Eigene Stärken überlegen:

*Was gelingt mir gut? Für was habe ich schon häufiger Komplimente bekommen?*

*z.B. Ich bin handwerklich begabt ...*

## 2. Konkrete Situationen vorstellen:

*Wann und wo? Was habe ich da konkret gemacht oder wer hat mir das rückgemeldet?*

*z.B. Ich habe letzte Woche einer Freundin beim Renovieren geholfen, da war ich ihr eine große Hilfe ...*

## 3. Aufschreiben!

*Regelmäßig lesen und laufend erweitern. Im Notfall darauf zurückgreifen (z.B. wenn man sich wertlos fühlt).*

*z.B. Schreiben Sie auf, wenn etwas gut gelaufen ist oder Sie für eine Sache Komplimente bekommen haben ...*





# Tipps um Stimmung und Selbstwertgefühl zu steigern I

???



# Tipps um Stimmung und Selbstwertgefühl zu steigern I



- Schreiben Sie **jeden Abend** stichwortartig ein paar Dinge auf (bis zu 5), die gut gelaufen sind. Gehen Sie diese ein wenig im Geiste durch.



# Tipps um Stimmung und Selbstwertgefühl zu steigern I



- Schreiben Sie **jeden Abend** stichwortartig ein paar Dinge auf (bis zu 5), die gut gelaufen sind. Gehen Sie diese ein wenig im Geiste durch.
- Sagen Sie sich täglich vor dem Spiegel: „Ich mag mich“ oder auch „Ich mag Dich“!  
(Anmerkung: Man kommt sich dabei eventuell erst ein bisschen komisch vor ...)



# Tipps um Stimmung und Selbstwertgefühl zu steigern I



- Schreiben Sie **jeden Abend** stichwortartig ein paar Dinge auf (bis zu 5), die gut gelaufen sind. Gehen Sie diese ein wenig im Geiste durch.
- Sagen Sie sich täglich vor dem Spiegel: „Ich mag mich“ oder auch „Ich mag Dich“! (Anmerkung: Man kommt sich dabei eventuell erst ein bisschen komisch vor ...)
- Nehmen Sie Komplimente an und schreiben Sie diese möglichst kurz auf, damit Sie in schlechten Zeiten darauf zurückgreifen können (Reserve)!



## Tipps um Stimmung und Selbstwertgefühl zu steigern II



- Erinnern Sie sich an Situationen, in denen es Ihnen richtig gut ging, möglichst mit allen Sinnen (Sehen, Fühlen, Riechen ...). Nehmen Sie z.B. Fotoalben zur Hilfe.



## Tipps um Stimmung und Selbstwertgefühl zu steigern II



- Erinnern Sie sich an Situationen, in denen es Ihnen richtig gut ging, möglichst mit allen Sinnen (Sehen, Fühlen, Riechen ...). Nehmen Sie z.B. Fotoalben zur Hilfe.
- Machen Sie Dinge, die Ihnen gut tun und Spaß bringen – möglichst gemeinsam mit anderen (z.B. Kino, ins Café gehen).



## Tipps um Stimmung und Selbstwertgefühl zu steigern II



- Erinnern Sie sich an Situationen, in denen es Ihnen richtig gut ging, möglichst mit allen Sinnen (Sehen, Fühlen, Riechen ...). Nehmen Sie z.B. Fotoalben zur Hilfe.
- Machen Sie Dinge, die Ihnen gut tun und Spaß bringen – möglichst gemeinsam mit anderen (z.B. Kino, ins Café gehen).
- Körperliche Betätigung (mind. 20 Minuten täglich) – aber keine Quälerei – z.B. strammer Spaziergang oder Joggen.



## Tipps um Stimmung und Selbstwertgefühl zu steigern II



- Erinnern Sie sich an Situationen, in denen es Ihnen richtig gut ging, möglichst mit allen Sinnen (Sehen, Fühlen, Riechen ...). Nehmen Sie z.B. Fotoalben zur Hilfe.
- Machen Sie Dinge, die Ihnen gut tun und Spaß bringen – möglichst gemeinsam mit anderen (z.B. Kino, ins Café gehen).
- Körperliche Betätigung (mind. 20 Minuten täglich) – aber keine Quälerei – z.B. strammer Spaziergang oder Joggen.
- Hören Sie Ihre Lieblingslieder.



# Übertragung auf den Alltag

## Lernziele:

- Depression ist kein unabwendbares Schicksal.



# Übertragung auf den Alltag

## Lernziele:

- Depression ist kein unabwendbares Schicksal.
- Achten Sie bei sich auf die eben besprochenen typischen depressiven Denkverzerrungen und versuchen Sie diese zu verändern (siehe Merkblatt).



# Übertragung auf den Alltag

## Lernziele:

- Depression ist kein unabwendbares Schicksal.
- Achten Sie bei sich auf die eben besprochenen typischen depressiven Denkverzerrungen und versuchen Sie diese zu verändern (siehe Merkblatt).
- Wenden Sie zumindest einige der eben genannten Tipps an, um Ihren Selbstwert zu heben bzw. zu stabilisieren.



# Übertragung auf den Alltag

## Lernziele:

- Depression ist kein unabwendbares Schicksal.
- Achten Sie bei sich auf die eben besprochenen typischen depressiven Denkverzerrungen und versuchen Sie diese zu verändern (siehe Merkblatt).
- Wenden Sie zumindest einige der eben genannten Tipps an, um Ihren Selbstwert zu heben bzw. zu stabilisieren.
- Bei starken depressiven Symptomen sollte unbedingt ein Psychologe oder Arzt aufgesucht werden.



## Was hat das mit Psychose zu tun?

Viele (aber nicht alle!) Menschen mit Psychose haben ein geringes Selbstwertgefühl, insbesondere *nach* der Psychose (z.B. aus Scham; Angst, Freunde könnten sich abwenden).



# Was hat das mit Psychose zu tun?

Viele (aber nicht alle!) Menschen mit Psychose haben ein geringes Selbstwertgefühl, insbesondere *nach* der Psychose (z.B. aus Scham; Angst, Freunde könnten sich abwenden).

Die akute Psychose löst bei vielen Menschen neben Angst aber auch andere Gefühlsregungen aus:

- Spannung (*endlich passiert mal was!*)
- Gefühl von Bestimmung (Mission erfüllen, man ist *wichtig*)



# Was hat das mit Psychose zu tun?

Viele (aber nicht alle!) Menschen mit Psychose haben ein geringes Selbstwertgefühl, insbesondere *nach* der Psychose (z.B. aus Scham; Angst, Freunde könnten sich abwenden).

Die akute Psychose löst bei vielen Menschen neben Angst aber auch andere Gefühlsregungen aus:

- Spannung (*endlich passiert mal was!*)
- Gefühl von Bestimmung (Mission erfüllen, man ist *wichtig*)

**Beispiel:** Bill fühlt sich vom Geheimdienst verfolgt. Auf seinem Weg zur Arbeit betritt derselbe Mann an drei aneinander folgenden Tagen sein Zugabteil.

**Bewertung:** Angst und Bedrohung. Aber auch: „Wenn die soviel Aufhebens machen, bin ich vielleicht so eine Art James Bond, die andere Seite will mich vielleicht abwerben.“

**Aber:** Das Ganze ist nur bloßer Zufall! Wahrscheinlich besteigen beide Männer routinemäßig dasselbe Zugabteil.



# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

*an die Trainer:*

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



[www.uke.de/mkt\\_app](http://www.uke.de/mkt_app)





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 [www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
lonesome:cyclcr	flickr	It rained for weeks	CC	Dark clouds/dunkle Wolken
Littledan77	flickr	Dispair	CC	I was born that way... /Ich bin halt so geboren....
Viciarg <a href="http://viciarg.deviantart.com/">http://viciarg.deviantart.com/</a>		bare	PP (only for use in MCT/ausschließlich für die Verwendung im MKT)	Psychosis & Depression/Psychose & Depression
C♥rm3n	flickr	yourewonderingandthinking	CC	Brooding/Grübeln
Lady-bug	flickr	Kaleidoscope Mosaic	CC	Mosaic/ Mosaik
Bold&Blond	flickr	Ride on	CC	Tunnel/Tunnel
Felipe Morin	flickr	The Prison •	CC	Person in the eye/Person im Auge
Oldmaison	flickr	Big thumbs Up	CC	Thumbs up/Daumen hoch
Oldmaison	flickr.	Complaints thumbs down-784494	CC	Thumbs down/Daumen runter



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 [www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
LunaDiRimmel	flickr	Panic room.	CC	Panic/Panik
Tarnishedrose	flickr	:: Coulrophobia VII ::	CC	Fear of clowns/Angst vor Clown
exfordy	flickr	Addo Elephant National Park	CC	Elephant/Elefant
furryscalp	flickr	Fierce	CC	Leopard behind fence/ Leopard hinter Zaun
Oldmaison	flickr	Barbie@2	CC	Barbie/Barbie
c.a.muller	flickr	JUMPING	CC	Jumping/Springen
GreyArea	flickr	Smiley Face	CC	Smiley