

Übersicht der MKT-Module

Liebe Patient:innen,

hier finden Sie eine Übersicht über die Inhalte der zehn Module des Metakognitiven Trainings für Psychose (MKT). Diese kann Ihnen helfen, sich einen ersten Überblick zu verschaffen oder das Gelernte wieder in Erinnerung zu rufen.



Modul 1: Zuschreibungsstil

In diesem Modul geht es darum, wie Menschen Erklärungen für Erfolge/Misserfolge oder Alltagssituationen finden. Oft machen wir nur eine einzige Ursache dafür verantwortlich – zum Beispiel andere Menschen oder uns selbst. Hier lernen wir, mehrere Möglichkeiten in Betracht zu ziehen.

Modul 2: Voreiliges Schlussfolgern I

In diesem Modul geht es darum, wie wir manchmal zu schnelle Schlüsse ziehen, ohne ausreichende Informationen zu sammeln. Wir lernen, möglichst alle zur Verfügung stehenden Fakten zu beachten, bevor wir uns ein Urteil bilden.

Modul 3: Korrigierbarkeit

In diesem Modul geht es darum, wie schwierig es sein kann, eine erste Einschätzung zu überdenken und zu ändern. Wir lernen, widersprüchliche Informationen besser zu berücksichtigen und flexibel im Denken zu bleiben.

Modul 4: Einfühlung I

In diesem Modul geht es darum, die Gedanken und Gefühle anderer besser zu verstehen. Wir lernen, Emotionen zu erkennen und dass dafür der Gesichtsausdruck allein häufig nicht ausreichend ist.

Modul 5: Gedächtnis

In diesem Modul geht es darum, wie unser Gedächtnis uns einen Streich spielen kann, ohne dass wir es merken. Wir lernen, unsere Erinnerungen kritisch zu hinterfragen und nicht blind auf deren Richtigkeit zu vertrauen.

Auf der nächsten Seite finden Sie die restlichen Module.

Übersicht der MKT-Module

Modul 6: Einfühlung II

In diesem Modul geht es darum, wie wir uns in andere Menschen hineinversetzen und ihre Perspektive verstehen können. Wir lernen, mit Unsicherheiten umzugehen und nicht zu schnell feste Schlussfolgerungen zu ziehen, besonders wenn wichtige Informationen fehlen.

Modul 7: Voreiliges Schlussfolgern II

In diesem Modul geht es darum, wie wir manchmal zu schnell an Hypothesen glauben und voreilige Schlussfolgerungen ziehen. Wir lernen, alle Hinweise, und nicht nur die auffälligsten Informationen, zu berücksichtigen.

Modul 8: Stimmung

In diesem Modul geht es darum, wie negative Gedanken die Stimmung ungünstig beeinflussen können. Wir lernen, einseitige depressive Bewertungen zu bemerken und Strategien zu entwickeln, die zu besserer Stimmung beitragen.

Modul 9: Selbstwert

In diesem Modul geht es darum, wie wir das Selbstwertgefühl stärken können. Wir lernen, realistische Sichtweisen zu entwickeln, um unser Selbstbild zu verbessern und unser emotionales Wohlbefinden zu steigern.

Modul 10: Umgang mit Vorurteilen (Stigma)

In diesem Modul geht es darum, wie Vorurteile und Stigmatisierung das Leben beeinflussen können. Wir lernen, dass viele Vorurteile gegenüber Menschen mit Psychosen ungerechtfertigt sind und wie wir diesen am besten begegnen können.

Ausführlichere Zusammenfassungen der einzelnen Module und Aufgaben zum Transfer in den Alltag finden Sie in den Nachbereitungsbögen des MKT.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die MKT-Trainer:innen bzw. Ihre behandelnden Ärzt:innen oder das Krankenhauspersonal.