



Metakognitives Training (MKT)

MKT 9 B – Selbstwert

© Moritz & Woodward, 02|24

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.





Selbstwert: Was ist das?



???



Selbstwert: Was ist das?



Unsere persönliche Sichtweise von uns,
unabhängig von Einschätzungen anderer
Personen



Selbstwert: Was ist das?



Unsere persönliche Sichtweise von uns, unabhängig von Einschätzungen anderer Personen

- Wer bin ich?
- Was kann ich?



Selbstwert: Was ist das?



Unsere persönliche Sichtweise von uns, unabhängig von Einschätzungen anderer Personen

- Wer bin ich?
- Was kann ich?
- *subjektive* Größe



Was vermindert das Selbstwertgefühl?

???



Was vermindert das Selbstwertgefühl?

Biologisch:

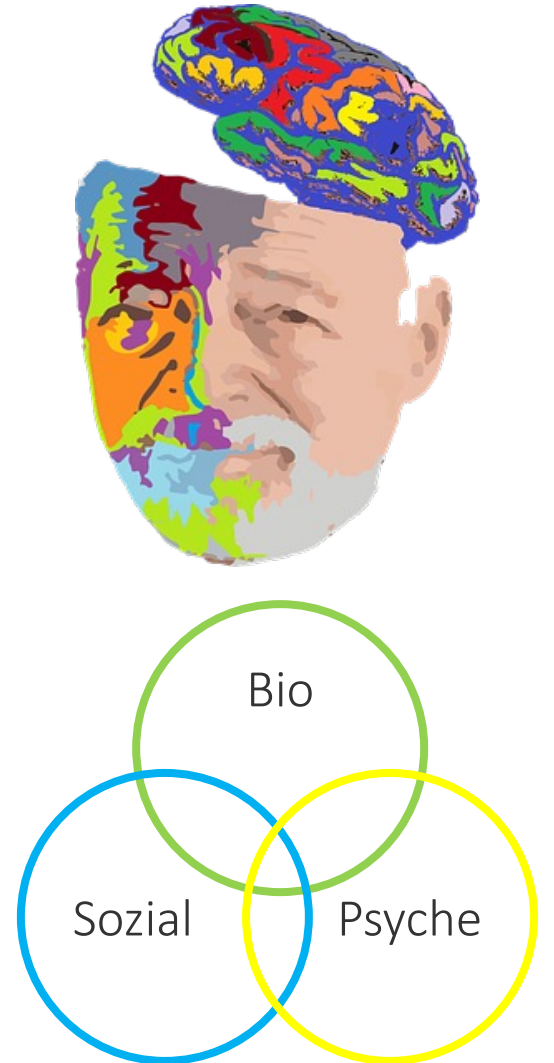
- Starke Aktivierung von Gehirnstrukturen, die Angst entstehen lassen (*Amygdala* – Mandelkern)
- Gene; familiäre Häufungen – innere und äußere Merkmale, die vererbt werden (z.B. bestimmte körperliche Einschränkungen)

Sozial/Umwelt:

- Geringe Wertschätzung durch das soziale Umfeld (Eltern, Schulkameraden/Arbeitskollegen ...)
- Äußere Einflüsse (z.B. Arbeitslosigkeit)

Psyche:

- Bestimmte Persönlichkeitseigenschaften wie Schüchternheit, Ängstlichkeit





Was soll das Ganze?

Viele (aber nicht alle!) Menschen mit Psychose haben ein geringes Selbstwertgefühl, oft aufgrund negativer zwischenmenschlicher Erfahrungen.

Die Verbesserung des eigenen Selbstwerts und anderer depressiver Symptome erhöht die psychische Stabilität.

Das kann auch dabei helfen, psychotische Symptome zu reduzieren.





Ein niedriger Selbstwert kann sich auf die seelische Gesundheit auswirken

- Menschen mit psychischen Erkrankungen leiden häufig an einem niedrigen Selbstwertgefühl
- Niedriges Selbstwertgefühl kann zu seelischen Problemen führen wie z.B.:
 - Unsicherheit, Hemmungen
 - Ängsten
 - depressiven Symptomen
 - Einsamkeit



Unterschied übersteigter Selbstwert und verminderter Selbstwert

In der Psychose fühlen sich viele Betroffene (aber nicht alle) verfolgt oder von anderen beeinträchtigt. Dies kann das Selbstwertgefühl mindern.

Andererseits fühlen sich einige Betroffene auch zu Höherem berufen und glauben z.B., über übernatürliche Fähigkeiten zu verfügen. Dies kann das Selbstwertgefühl übernatürlich steigern.





Gesunder Selbstwert?

ACHTUNG: Größenideen haben nichts mit „gesundem“ Selbstwert zu tun!

Dieser Zustand ist nur von kurzer Dauer

... und basiert nicht auf der Realität und echten Stärken.





Gesunder Selbstwert!

- Alle Menschen haben *echte Stärken*, die man oft erst entdecken muss.
- Auf diese Stärken können und sollen Sie stolz sein!
- Das Bewusstsein für diese Stärken ist das Gerüst Ihres Selbstwerts.



„Verzweigungen“ des Selbstwerts

- Selbstwert ist keine feste Größe, sondern kann in verschiedenen Lebensbereichen ganz unterschiedlich ausgeprägt sein.





„Verzweigungen“ des Selbstwerts

- Betrachten wir bloß unsere *Mängel* (= schwachen Äste) oder auch unsere *Stärken* (= starken Äste)?





Personen mit niedrigem Selbstwert ...

- ... konzentrieren sich sehr auf ihre Mängel (= schwachen Äste) & neigen zu negativen Selbst-Urteilen („Ich kann nichts“).





Nicht vergessen ...

- Betrachten Sie alle Äste genau und schauen Sie, welcher vielleicht Pflege benötigt.





Was sind äußere (sichtbare) Merkmale von gesundem Selbstwert?

Stimme: ???

Mimik/Gestik: ???

Körperhaltung: ???





Was sind äußere (sichtbare) Merkmale von gesundem Selbstwert?

Stimme: klar, deutlich, angemessene Lautstärke

Mimik/Gestik: Blickkontakt; sicheres Auftreten

Körperhaltung: aufrecht

... wie bei allem: nicht übertreiben (Leute anstarren, andere ständig unterbrechen, ständig „Leitwolf“ spielen)





Was sind innere (nicht sichtbare) Merkmale von gesundem Selbstwert?

???





Was sind innere (nicht sichtbare) Merkmale von gesundem Selbstwert?

- Vertrauen in eigene Fähigkeiten, auch wenn es mal nicht so gut läuft
- Akzeptieren von Fehlern oder Misserfolg (ohne sich selbst abzuwerten)
- Reflexion der eigenen Person; Bereitschaft aus Fehlern zu lernen
- Positive Einstellung gegenüber sich selbst, z.B. sich selbst für etwas Gelungenes loben





Zu eigenen Stärken stehen

Warum fällt es uns manchmal schwer, uns zu unseren eigenen Stärken zu bekennen?





Zu eigenen Stärken stehen

Warum fällt es uns manchmal schwer, uns zu unseren eigenen Stärken zu bekennen?

- Hinderliche Annahme: „Eigenlob stinkt“
- Aufgrund von Scham oder befürchteter Überheblichkeit möchte man oftmals keine eigenen Stärken preisgeben
- Wichtig: Versuchen, ein „optimales Maß“ zu finden! Erzählen Sie anderen Menschen von Ihren eigenen Stärken, während Sie deren Stärken ebenfalls anerkennen und wertschätzen!



Übung

- Stehen Sie auf
- Lassen Sie Ihre Schultern und Arme hängen (runder Rücken)
- Neigen Sie nun Ihren Kopf nach unten





Übung

- Richten Sie Ihre Wirbelsäule langsam auf, sodass Sie ganz aufrecht stehen
- Stellen Sie sich hüftbreit hin, sodass Sie einen festen Stand haben
- Lassen Sie Ihre Arme neben dem Körper locker hängen
- Erzeugen Sie Körperspannung, so als würde Sie jemand an einem Faden nach oben ziehen
- Richten Sie Ihren Blick nach vorn





Übung

Wie fühlt sich das an?

In welcher Körperhaltung fühlen Sie sich stärker?



Übung

- Vermutlich fühlen Sie sich in der aufrechten Körperhaltung stärker.
- Studien zufolge bewirkt eine aufrechte, stabile Körperhaltung (auch *power posing* genannt), dass man sich tatsächlich stärker fühlt! (Carney et al., 2010; Raneyhill et al., 2015)





Grübeln: Im Kreis drehen statt vorwärts kommen

- Viele Menschen mit psychischen Symptomen berichten über endloses „Grübeln“ oder „Brüten“.
- Kennen Sie selbst solche Grübeleien?





Probleme

Grübeln ist aus mehrerer Hinsicht problematisch:

- Das Denken verläuft im Kreis: Probleme werden präsenter, ohne gelöst zu werden.
- Das Selbstwertgefühl wird weiter untergraben, da hilfreiche und schöne Gedanken unbeachtet bleiben.
- Anders als für zielgerichtetes Nachdenken ist es für Grübeln charakteristisch, dass stets dieselben fruchtlosen Gedanken und Selbstanklagen im Kopf „rumspuken“.





Was tun?

- Der erste und wichtigste Schritt besteht darin, Grübeln als Problem zu identifizieren und nicht als hilfreiche Strategie. Grübeln führt nachweislich zu mehr Problemen, anstatt sie zu lösen.
- Ein Grübelgedanke ist nur ein Gedanke! Nicht die Realität!
- Versuchen Sie den Gedanken zu registrieren, aber nicht zu bewerten!



Anti-Grübel Übung 1: Aufmerksamkeit verschieben ...

- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Umgebung und nicht auf sich selbst.
- Konzentrieren Sie sich auf Geräusche, Gerüche oder Farben.
- Besonders geeignet ist diese Übung bei einem Spaziergang, bei dem man wertfrei auf möglichst viele Details achtet.



Grübelgedanken sind nicht deshalb hartnäckig, weil sie wahr sind, sondern, weil Sie ständig an sie denken und Ihnen die Gedanken Angst machen.



Anti-Grübel Übung 2: Die Gedanken „davon ziehen lassen“

- Schließen Sie Ihre Augen.
- Welcher unangenehme Gedanke ist gerade am aufdringlichsten?
- Lassen Sie ihn – ganz ohne Bewertung – wie auf einer Wolke davon ziehen!





Hausaufgaben

Lachen schenken macht glücklich! Versuchen Sie doch einmal, anderen Menschen (auf der Straße, bei der Arbeit...) ein Lächeln zu schenken – auch, wenn Ihnen eigentlich gar nicht danach ist.

Sie werden feststellen, dass einige Menschen ebenfalls lächeln. Grund dafür, weshalb Lachen ansteckend sein kann, sind sogenannte *Spiegelneurone in Ihrem Gehirn!* Nicht jeder wird das Lachen erwidern. Auch das ist okay.





Lachen ist ansteckend – die Rolle der Spiegelneurone

Wie funktionieren Spiegelneurone? (Rizzolatti & Sinigaglia, 2007)

- Spiegelneurone sind bestimmte Nervenzellen im Gehirn, die schon bei bloßer Beobachtung von Gefühlen bzw. Handlungen anderer Menschen (z.B. Müdigkeit, Fröhlichkeit, Gähnen, Lachen ...) Signale aussenden und einen selbst das Gleiche empfinden oder sogar ausführen lassen!
- Wenn Sie also eine lachende, fröhliche Person beobachten, ist es sehr wahrscheinlich, dass auch Sie lachen und fröhlich sind – und umgekehrt! Diese Ansteckungseffekte klappen besonders gut mit dem Gähnen.



Übertragung auf den Alltag

Lernziele:

- Selbstwert ist der Wert, den wir uns selbst zuschreiben.
- Versuchen Sie, Ihre Stärken in unterschiedlichen Lebensbereichen bewusster zu berücksichtigen und Ihren Selbstwert mit den eben besprochenen Strategien zu stärken (sichtbare und nicht sichtbare Merkmale!).
- Begeben Sie sich auf die Suche nach verborgenen Stärken – z.B. indem Sie Ihre Freunde befragen oder ein „Freude-Tagebuch“ führen.
- Vergegenwärtigen Sie sich die schönen Dinge des Tages!



Was hat das mit Psychose zu tun?

Viele (aber nicht alle!) Menschen mit Psychose haben ein geringes Selbstwertgefühl und weisen negative Denkmuster auf (z.B. Neigung zum Grübeln), die das niedrige Selbstwertgefühl weiter sinken lassen können.



Was hat das mit Psychose zu tun?

Viele (aber nicht alle!) Menschen mit Psychose haben ein geringes Selbstwertgefühl und weisen negative Denkmuster auf (z.B. Neigung zum Grübeln), die das niedrige Selbstwertgefühl weiter sinken lassen können.

Beispiel: Emma fällt durch die praktische Führerscheinprüfung.

Bewertung: Sie ist enttäuscht von sich selbst und bezweifelt zunächst, dass sie jemals die Führerscheinprüfung bestehen wird. Schließlich wertet sie sich auch als ganze Person ab und fühlt sich „ganz klein mit Hut“. Sie fragt sich, ob sie je eine Prüfung bestehen wird oder ihr ganzes Leben unter ihren Möglichkeiten bleibt.

Aber: Emmas bester Freund kann sie in den folgenden Tagen wieder etwas aufbauen, indem er ihr ins Gedächtnis ruft, dass sie sonst oft von ihrem Fahrlehrer gelobt worden sei. Außerdem sei sie vor Antritt der Prüfung sehr aufgeregt gewesen und die Durchfallquote bei der ersten Prüfung ist stets recht hoch. Sie überlegen gemeinsam, wie Emma ihre Aufregung besser in den Griff bekommen kann. Dazu ist aber auch wichtig, dass sie sich ihrer sonstigen Fahrerfolge bewusst ist und sich andere Stärken (z.B. bei der Arbeit) vor Augen hält. Die Fahrprüfung ist wichtig, aber sagt nichts über Emma als Person im Ganzen aus.

Wichtig: Auch bei Misserfolgen sollte man seine Stärken und die Dinge, die gut im Leben laufen, nicht aus dem Blick verlieren.



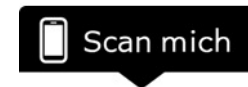
Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

an die Trainer:

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



www.uke.de/mkt_app





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. 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. 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
Werner22Brigitte	Pixabay	Wolf Raubtier Canidae Canis Lupus Jäger	CC0	wolf and dog/Wolf und Hund
DonkeyHotey	Pixabay	Stop Sign	CC	stop sign/Stoppschild
Pramit_marattha	Pixabay	Alter Mann Porträt Gehirn Großvater Bunter Mann Mann	CC0	Man with coloured brain/Mann mit buntem Gehirn
Free-Photos	Pixabay	Metapher	CC0	Girl on the ground/Mädchen am Boden
Geralt	Pixabay	Hände Anzug Euro Münze Schein Armut Reichtum	CC0	hands with money/Hände und Geld
Unsplash	Pixabay	Wunderkerze Feuerwerk Hand Person Menschliche	CC0	sparkler/Wunderkerze
Logga/Wiggler	Pixabay	Baum Äste Geäst Gegenlicht Sonne Weide	CC0	Baum
PublicDomainPictures	Pixabay	Brünette Niedlich Mode Weiblich Mädchen	CC0	Lächelnde Frau
Pexels	Pixabay	Alter Mann Ältere Menschen Mann Person Lächelnd	CC0	Mann mit Brille



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. 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. 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
Bessi	Pixabay	Margerite Gänseblümchen Schöne Schönheit Blüte	CC0	Gänseblümchen
Godsgirl_Madi	Pixabay	Eichhörnchen Gebeugt Sitzen Niedlich Buschig	CC0	Eichhörnchen
Lucky2013	Pixabay	Erdmännchen Tier Zoo Foto Erdmaennchen Natur	CC0	Erdmännchen
ErikaWittlieb	Pixabay	Wonder Woman Superhelden Starke Stärke Kostüm	CC0	Wonder Woman
WenPhotos	Pixabay	Vatikan Treppe Grafiken Rom Geometrie	CC0	Treppenhaus
Alexas_Fotos	Pixabay	Nicht Hören Nicht Sehen Nicht Sprechen Lustig	CC0	Frösche/Kermit
Pluteser	Pixabay	Natur Park Gasse Stadtpark Belebten Natur	CC0	Waldweg
Pcdazero	Pixabay	Feld Wolken Himmel Erde Horizont Pflügen Bewölkt	CC0	Himmel und Feld
Alexas_Fotos	Pixabay	Frosch Froschkönig Krone Figur Niedlich Lustig	CC0	Froschkönig