

Material und Anwendung der Arbeitsblätter und Folien

Die nachfolgenden Arbeitsblätter fassen die Inhalte der jeweiligen Module zusammen und sind zudem geeignet, die Teilnehmer zwischen den Sitzungen mit Übungen zu den angesprochenen Themen zu aktivieren. Weitere Materialien wie Anleitungen zu den Achtsamkeitsübungen und die originalen Präsentationen findet sich unter http://clinical-neuropsychology.de/metakognitives_training.html

bzw.

<https://clinical-neuropsychology.de/metakognitives-training-bei-bipolaren-stoerungen.html>

Nachbereitung zur Trainingseinheit 1 – Grübeln und Gedankenrasen

Was ist Grübeln?

= Form des Nachdenkens, bei der die Gedanken häufig um ein Thema kreisen – ohne, dass man zu einer Lösung gelangt

- c brüten, sich Sorgen machen
- c Suche ins Leere
- c häufige Inhalte: Selbstzweifel, Konflikte, vermutete Einschätzungen anderer, eigene Leistungen, Entscheidungen
- c vor allem in depressiven Episoden vorhanden

Was ist der Unterschied zwischen Grübeln und Nachdenken?

Beim Grübeln ...

- ... folgt selten eine Handlung (Unterschied zum Pläneschmieden)
 - ... gibt es selten eine Lösung (Unterschied zum Problemlösen)
 - ... ist das Denken oft allgemein und unkonkret
 - ... fragt man sich eher »warum« und nicht »wie« oder »was«
- Wir konzentrieren uns **nicht** auf das »Hier und Jetzt«

Was ist Gedankenrasen?

= Form des Nachdenkens, bei der die Gedanken häufig von einem Thema zum nächsten »springen«

- c schnelle Themenwechsel, viele Einfälle, Gedanken werden nicht zu Ende gedacht
- c häufige Inhalte: Ideen, Zukunftspläne, Veränderungen, Neuanfänge, Selbstwirksamkeit
- c vor allem in hypomanen oder manischen Episoden vorhanden

Was hat das mit Bipolaren Störungen zu tun?

Bei vielen Menschen mit Bipolaren Störungen besteht eine Neigung zu vermehrtem Grübeln und Gedankenrasen.

- c durch Grübeln und Gedankenfliegen kann sich das Befinden weiter verschlechtern
- c beides kann zu zwischenmenschlichen Problemen führen
- c der Alltag ist schwerer zu bewältigen

Was hilft gegen Grübeln bzw. Gedankenrasen?

Das Unterdrücken von Gedanken ist nicht hilfreich! Etwas bewusst nicht denken zu wollen, kann den Gedanken noch verstärken.

Sowohl für Grübeln als auch für Gedankenfliegen gilt: Es ist besser, einen inneren Abstand zu dem Gedanken zu suchen.

Wir können einen Gedanken wahrnehmen, müssen ihn aber nicht bewerten.

Lernziele

- c Grübeln ist im Gegensatz zum sinnvollen Nachdenken nicht hilfreich und kann das eigene Befinden verschlechtern.
- c Es ist nicht möglich, einen Gedanken nicht zu denken.
- c Wir können Gedanken wahrnehmen und sie vorüberziehen lassen, ohne sie zu bewerten.
- c Dabei können Achtsamkeitsübungen helfen.
- c Auch positive Ablenkungen können hilfreich sein.

Nachbereitung zur Trainingseinheit 2 – Zuschreibungsstil

Zuschreibung = eigene Erklärungen für das Zustandekommen einer Situation

Oft übersehen wir, dass ein und dasselbe Ereignis ganz unterschiedliche Ursachen haben kann.

Beispiel: Weshalb lässt Ihr Freund Sie warten?

Mögliche Gründe ...

- ... man selbst »Ich bin ihm nicht wichtig genug.«
- ... der andere »Er ist vergesslich.«
- ... Umstände oder Zufall »Sein Auto hat eine Panne.«

Was hat das mit Bipolaren Störungen zu tun?

Studien zeigen, dass viele Menschen mit Bipolaren Störungen in der **Depression**

- c Fehler meist bei sich selbst suchen,
- c Erfolg eher günstigen Umständen/Glück zuschreiben als sich selbst.

Dieser Zuschreibungsstil verstärkt geringes Selbstvertrauen!

Studien zeigen, dass viele Menschen mit bipolaren Störungen in der **Manie**

- c Erfolg sich selbst und
- c negative Ereignisse äußeren Umständen zuschreiben.

Dieser Zuschreibungsstil kann zu zwischenmenschlichen Problemen führen!

Studien zeigen, dass einseitige Zuschreibung auf die Entstehung einer Depression oder Manie hinweisen kann:

- c der Übergang von ausgewogener zu einseitiger Zuschreibung ist fließend
- c nimmt einseitige Zuschreibung über die Zeit zu, kann dies ein Frühwarnzeichen für eine Krankheitsphase sein

Durch einseitige Zuschreibung kann eine Krankheitsphase ausgelöst werden! Ausgewogene Zuschreibungen sind oft hilfreicher.

Lernziele

Durchdenken Sie immer mehrere Möglichkeiten, die am Zustandekommen einer Situation beteiligt sein könnten (ich/andere/Umstände)!

Wir sollten im Alltag bemüht sein, Situationen realistisch zu bewerten:

- c Andere sind nicht *immer* Schuld bei Misserfolg – genauso wenig wie wir *immer* Schuld sind, wenn etwas nicht klappt!
- c Übermäßiger Erfolg *muss nicht immer* mein Verdienst, sondern kann Glück oder ein Zeichen meiner Krankheit sein (Hypomanie) und damit ein Frühwarnzeichen einer Manie

Meist tragen mehrere Faktoren dazu bei, dass ein Ereignis entsteht.

Übung

Notieren Sie in der nächsten Woche erlebte Situationen und verschiedene Zuschreibungsmöglichkeiten:

| Beispiel | Selbst | Andere | Umstände |
|---|--------------------------------------|------------------------------------|--|
| <i>Ich bin durch eine Prüfung gefallen.</i> | <i>Ich war schlecht vorbereitet.</i> | <i>Der Prüfer war sehr streng.</i> | <i>Der Baustellenlärm war störend.</i> |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Nachbereitung zur Trainingseinheit 3 – Denkverzerrungen I

Denkverzerrungen = ungünstige Stile der Informationsaufnahme und -bewertung, z. B.

Geistiger Filter

Einzelne negative Details werden herausgesucht und ausschließlich beachtet.

Beispiel: Der ganze Suppentopf schmeckt nicht mehr, nachdem ein Haar auf dem Teller entdeckt wurde.

Verallgemeinerung

Eine einzelne unerfreuliche Begebenheit wird als Teil einer endlosen Serie angesehen.

Beispiel: Der Gedanke »Alles läuft schief!«, nachdem die Sahne in der Einkaufstüte ausgelaufen ist.

→ Hinweise für eine Verallgemeinerung ist die Verwendung von Wörtern wie »immer« oder »niemals«.

Was hat das mit Bipolaren Störungen zu tun?

Denkmuster bei bipolaren Störungen sind häufig (aber nicht immer!) nicht an der Realität orientiert und/oder sehr einseitig.

Lernziele

○ Machen Sie konkrete, situationsgebundene Aussagen

(z.B.: statt »Ich bin immer unzuverlässig!« besser »In diesem Jahr habe ich den Geburtstag meiner Freundin vergessen, kann ihr aber auch verspätet herzlich gratulieren.«)

○ Bleiben Sie im Hier und Heute, statt die Zukunft vorauszusagen

(z. B. statt »Ich bin eine schlechte Köchin!« besser »Heute ist mir die Suppe zu salzig geraten.«)

○ Nutzen Sie Perspektivwechsel – Was würden Sie einem Freund sagen, dem das Gleiche oder Ähnliches passiert ist?

(z. B.: Es gelingt Ihnen nicht, ein Regal aufzubauen. Einen Freund würden Sie in dieser Situation aufmuntern und unterstützen.)

○ Überprüfen Sie Ihre Denkmuster, indem Sie vertraute Personen befragen, wie diese gemeinsame Situationen erlebt haben.

(z. B. Was denkt Ihre Kollegin, weshalb die andere Kollegin im Teammeeting mit dem Handy gespielt hat?)

Übung: Notieren Sie bis zur nächsten Woche Gedanken, die Sie als einseitig identifiziert haben, und schreiben Sie hilfreiche Bewertungen der Situation auf.

| Beschreibung der Situation | Gedanke | Hilfreicherer Umgang: ○ konkrete, situationsgebundene Aussage ○ im Hier und Heute bleiben ○ Perspektivwechsel |
|--|--|---|
| <i>Beim Abräumen ist mir in der Hektik ein Glas kaputt gegangen.</i> | <i>»Immer mache ich alles kaputt.«</i> | <i>»Heute war ich besonders in Eile, daher ist mir das Glas aus der Hand gerutscht.« »Zu einer Freundin würde ich in der Situation sagen, dass jedem mal ein Glas zerbricht.«</i> |
| | | |
| | | |
| | | |

Nachbereitung zur Trainingseinheit 4 – Denkverzerrungen II

Denkverzerrungen = ungünstige Stile der Informationsaufnahme und -bewertung

Perfektionismus

- Formulierungen wie »Ich muss ...«, »Ich sollte ...«, »Ich darf nicht ...« werden zu inneren Antreibern.
 - Rigide Regeln und Normen erlauben keine Abweichung.
 - Das Nichterfüllen dieser Regeln löst häufig depressive Gefühle aus, wie Traurigkeit, Schuld oder Ärger.
- *Innere Antreiber* sind also überhöhte Ansprüche, die wir an uns selbst stellen.

Abwehr des Positiven

- Leugnen oder Herabspielen positiver Erfahrungen
 - eine positive Erfahrung wird als Glücksfall und Ausnahme betrachtet
 - Ablehnung positiver Rückmeldung
- Lob anzunehmen fällt oft schwer! Das gilt auch für Lob, das wir uns selbst aussprechen!

Wie gelangen Sie zu einer hilfreichen Bewertung?

- Geben Sie sich durch Ihre Sprache mehr innere Freiheit (*sagen Sie statt »Ich muss ...« oder »Ich sollte ...« lieber »Ich kann ...« oder »Ich möchte ...«*)
- Finden Sie das richtige Maß für eigene Ansprüche. Seien Sie fair zu sich, sodass Sie eine Chance haben, Ihren Ansprüchen zu genügen.
- Machen Sie sich die kurz- und langfristigen Konsequenzen des Alles-oder-nichts-Denkens bewusst. Auch kleine Schritte können Sie einem Ziel näher bringen.
- Beachten und hinterfragen Sie Sätze des inneren Kritikers.
(z. B. *»Wird meine Zukunft aufgrund einer Prüfung für immer ruiniert sein?«*)
- Fragen Sie Vertraute, wenn Ihr innerer Kritiker stark ist.
- Schicken Sie Ihren inneren Kritiker weg.
(z. B. *»Hau ab!« oder »Es ist mir egal, was du dazu meinst, ich vertrete eine andere Sicht auf mein Leben.«*)
- Üben Sie es, sich selbst zu loben, wenn Sie etwas gut gemacht haben
- Nehmen Sie Lob von anderen an, indem Sie es als Geschenk betrachten und nicht abwerten.
- Vermeiden Sie es eigene Fehler zu übertreiben und eigene Fähigkeiten dabei zu untertreiben.

| Überhöhter Anspruch | Ausgelöste Gefühle | Hilfreicherer Umgang | Ausgelöste Gefühle |
|--|---------------------------------------|---|---|
| »Briefe an den Vermieter dürfen nicht handschriftlich erstellt werden, die muss ich immer tippen.« | Anspannung, Angst, Selbstzweifel, ... | »Solange meine Schrift leserlich ist, reicht es handschriftlich. Es geht um den Inhalt, nicht um die Form!« | Erleichterung, Zuversicht, Zufriedenheit, ... |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Übung 1: Identifizieren Sie bis zur nächsten Woche Beispiele für Ihre persönlichen inneren Antreiber (rigide Regeln, überhöhte Ansprüche). Wie könnte jeweils ein nachsichtigerer Umgang aussehen?

Nachbereitung zur Trainingseinheit 4 – Denkverzerrungen II

2/2

Übung 2: Notieren Sie Situationen, in denen Sie eine positive Rückmeldung bekommen haben.

| Lob/positive Rückmeldung | Was haben Sie dann gedacht? | Was haben Sie gefühlt? | Wie haben Sie reagiert? |
|---|---|-------------------------------|--------------------------------|
| <i>Mein Nachbar hat zu mir gesagt: »Ihre Blumen auf dem Balkon sehen toll aus.«</i> | <i>Meine Bemühungen werden geschätzt.</i> | <i>Freude, Stolz, ...</i> | <i>Ich habe mich bedankt.</i> |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Lernziele

- c Unser Denken hat großen Einfluss darauf, wie wir uns fühlen.
- c Bestimmte Denkmuster können zur Entstehung und Aufrechterhaltung von Bipolaren Störungen beitragen.
- c Achten Sie im Alltag auf Ihre persönlichen Denkmuster und versuchen Sie diesen hilfreiche Gedanken entgegenzusetzen.
- c Gehen Sie nicht zu hart mit sich und anderen ins Gericht, denn jeder kann mal einen Fehler machen oder sich irren.
- c Vergessen Sie nicht, dass die Erklärungen in der Realität meist viel komplexer sind als es ein Denkmuster erlaubt.

Nachbereitung zur Trainingseinheit 5 – Einfühlung I

Einfühlung beruht auf zwei wichtigen Fähigkeiten:

- c emotionales Einfühlungsvermögen: Gefühle anderer erkennen
- c gedankliches Einfühlungsvermögen: Gedanken, Absichten und Beweggründe anderer erkennen

Wie fühle ich mich in einen anderen hinein?

Beispiel: Eine Person verschränkt die Arme. Weshalb? Ist die Person unsicher, arrogant oder ist ihr kalt?

- c **Vorwissen über die Person:** Ist die Person bekannterweise unsicher oder arrogant?
- c **Umgebung/Situation:** Wenn jemand im Winter die Arme verschränkt ist ihm/ihr wahrscheinlich kalt.
- c **Selbstbeobachtung:** Wann verschränke ich selbst die Arme? (Vorsicht: Man kann nicht immer von sich auf andere schließen!)
- c **Mimik:** Blickt die Person grimmig, freundlich etc.?

Lernziele

- c Um Schlüsse über andere Menschen zu ziehen, sollten wir diese gut kennen bzw. genau beobachtet haben.
- c Gesichtsausdruck oder Gestik eines Menschen stellen wichtige Anhaltspunkte für dessen Gefühle dar. Man kann sich aber auch täuschen!
- c Um komplexe Situationen zu bewerten, ist es wichtig, die gesamte vorhandene Information (Situation, Vorwissen über die Person, direkte Nachfrage) auszuschöpfen.
- c Je mehr Informationen berücksichtigt werden, desto wahrscheinlicher ist die richtige Beurteilung eines Menschen.

Übung: Notieren Sie in der nächsten Woche Situationen/Körpersprache, die Sie (möglicherweise) falsch gedeutet haben.

| |
|--|
| <i>Beispiel 1: Auf der Straße hat ein Mann laut aufgelacht, als er an mir vorbeilief. Erst dachte ich, er lache über mich. Dann ist mir eingefallen, dass er wahrscheinlich telefoniert und über etwas ganz anderes gelacht hat.</i> |
| <i>Beispiel 2: XY wirkt immer sehr selbstbewusst. Nun habe ich aber erfahren, dass es ihr richtig schlecht geht, sie sich das aber nicht anmerken lassen will.</i> |
| |
| |
| |

Nachbereitung zur Trainingseinheit 6 – Einfühlung II

Einfühlung beruht auf zwei wichtigen Fähigkeiten:

- c Emotionales Einfühlungsvermögen: Gefühle anderer erkennen
- c Gedankliches Einfühlungsvermögen: Gedanken, Absichten und Beweggründe anderer erkennen

Welche Informationsquellen können Sie nutzen, wenn Sie jemanden kennen lernen?

- c Bauchgefühl
- c Vorwissen über die Person (z. B. über gemeinsamen Freund)
- c Vorwissen über Personen aus ähnlichen Kreisen
- c schriftliche Äußerungen (z. B. E-Mail-Verkehr vorab)
- c Kontext (z. B. Ort der Begegnung)

Lassen wir uns von unserem ersten Gefühl leiten, kann uns das in die Irre führen. Das Bauchgefühl ist zwar sehr wichtig, sollte aber in einem zweiten Schritt durch Überlegungen überprüft werden.

Achtung! Ironie und Sarkasmus sind häufig schwierig herauszuhören, vor allem wenn wir jemanden wenig kennen. Dies kann zu Fehlbeurteilungen führen.

Lernziele

- c Um Schlüsse über andere Menschen zu ziehen, sollten wir diese gut kennen bzw. genau beobachtet haben.
- c Um komplexe Situationen zu bewerten, ist es wichtig, die gesamte vorhandene Information auszuschöpfen.
- c Je mehr Informationen berücksichtigt werden, desto wahrscheinlicher ist eine richtige Beurteilung.
- c Viele Missverständnisse und sogar Konflikte entstehen, weil nicht alle über dasselbe Wissen verfügen.
(z. B.: *Wenn ich meinen Freunden nicht mitteile, dass es mir schlecht geht, kann ich auch keine besondere Rücksichtnahme erwarten!*)
- c Um komplexe Situationen richtig zu bewerten, ist es wichtig, verschiedene Blickwinkel einzunehmen und möglichst die gesamte vorhandene Information zu berücksichtigen.
(z. B.: *Hat der andere wirklich das gleiche Hintergrundwissen wie ich?*)

Übung: Notieren Sie in der nächsten Woche Situationen/Körpersprache, die Sie (möglicherweise) falsch gedeutet haben.

Beispiel 1: *Auf der Straße hat ein Mann laut aufgelacht, als er an mir vorbeilief. Erst dachte ich, er lache über mich, dann ist mir eingefallen, dass er wahrscheinlich telefoniert hat und über etwas ganz anderes gelacht hat.*

Beispiel 2: *XY wirkt immer sehr selbstbewusst; nun habe ich aber erfahren, dass es ihr richtig schlecht geht, sie sich das aber nicht anmerken lassen will.*

| |
|--|
| |
| |
| |

Nachbereitung zur Trainingseinheit 7 – Korrigierbarkeit

Korrigierbarkeit = Veränderung der eigenen Sichtweise

Es gibt eine menschliche Neigung, an der ursprünglich gefassten Meinung festzuhalten.

Gründe: Erleichterung im Alltag, Orientierung, Bequemlichkeit, Gedankenlosigkeit, Stolz, Bestätigungstendenz (→ man sieht nur das, was man sehen möchte)

Probleme: Falsche Urteile (→ Vorurteile) werden beibehalten, von einem wird auf alle geschlossen (→ unangemessene Generalisierung), dem anderen wird keine 2. Chance eingeräumt

- Informationen, die nicht der eigenen Meinung entsprechen, werden häufig nicht eingeholt (Bestätigungstendenz).
- Je mehr Informationen berücksichtigt werden, desto wahrscheinlicher ist eine richtige Beurteilung einer Situation oder einer Person.

Was hat das mit Bipolaren Störungen zu tun?

Studien zeigen, dass viele Menschen mit Bipolaren Störungen

- einmal bezogene Positionen wenig verändern,
- gelegentlich unbeeinflussbar vom Beweis des Gegenteils oder stichhaltiger Gegenargumente sind (vor allem in Depression und Manie).

Dies führt zu zwischenmenschlichen Problemen und verhindert eine realistische Einschätzung der Umwelt. Diese Schwierigkeit besteht nicht nur in depressiven und manischen Phasen, sondern kann auch in stabilen Phasen bestehen bleiben.

Lernziele:

- Situationen enden oftmals anders als erwartet, sodass frühe Festlegungen häufig zu Fehlern führen.
- Berücksichtigen Sie daher anderslautende Interpretationen/Meinungen immer mit und seien Sie offen, Überzeugungen zu korrigieren, wenn diese sich als nicht haltbar erweisen.
- Holen Sie möglichst viele Informationen ein, bevor Sie sich mit einer Meinung festlegen.
- Nutzen Sie die Rückmeldung anderer, indem Sie diese ernst nehmen.

Übung: Bitte finden Sie einige Beispiele, bei denen Sie zunächst »falsch lagen« und sich später korrigieren durften.

Beispiel 1: *Ich mochte Person XY am Anfang nicht, da sie mir sehr arrogant schien, dann entpuppte sie sich jedoch als sehr nett.*

Beispiel 2: *Nach meinem letzten Rückfall habe ich befürchtet, dass sich alle von mir abwenden, aber meine Freundin XY hat doch zu mir gehalten.*

| |
|--|
| |
| |
| |

Selbstwert

- Wert, den sich eine Person beimisst
- subjektive Bewertung
- muss nichts damit zu tun haben, wie andere die Person erleben

Was kann dabei helfen die Stimmung und das Selbstwertgefühl zu steigern?

- Eigene Stärken überlegen (z. B.: *Ich bin handwerklich begabt!*)
 - *Was gelingt mir gut?*
 - *Für was habe ich schon häufiger Komplimente bekommen?*
 - *Was gefällt mir bei anderen? Wo ist mir das auch schon gelungen?*
- Konkrete Situationen vorstellen (z. B.: *Ich war einer Freundin letzte Woche beim Renovieren eine große Hilfe*)
 - *Wann und wo war das?*
 - *Was habe ich konkret gemacht und wer hat mich gelobt?*
- Aufschreiben:
 - *Stärken regelmäßig durchlesen und erweitern*
 - *im Notfall darauf zurückgreifen*

Was hat das mit Bipolaren Störungen zu tun?

Studien zeigen, dass viele [aber nicht alle!] Menschen mit Bipolarer Störung unter einem niedrigen Selbstwert oder starken Schwankungen des Selbstwertes leiden.

Niedriger Selbstwert und Selbstwertschwankungen

- können sowohl depressive als auch manische Phasen begünstigen,
- führen zu Leid und zwischenmenschlichen Problemen,
- entstehen durch Denkverzerrungen, die durch ein konsequentes Training verändert werden kann.

Die meisten Menschen berichten über Selbstwertprobleme. Menschen mit Bipolarer Störung versuchen häufig ihre Selbstwertprobleme zu regulieren, wobei sie gelegentlich über das Ziel hinausschießen, sodass Manien entstehen können.

Denkverzerrungen führen:

- in manischen Phasen zu erhöhtem Selbstwert
- in depressiven Phasen zu niedrigem Selbstwert
- in stabilen Phasen meist zu niedrigem Selbstwert

Lernziele


- Versuchen Sie, Ihren Selbstwert in den unterschiedlichen Lebensbereichen zu berücksichtigen (Beruf, Freizeit, Beziehungen etc.), wenn Sie sich beurteilen.
- Machen Sie sich auf die Suche nach vergessenen Stärken und trainieren Sie eine ausgewogene Selbstwahrnehmung, indem Sie z. B. ein Freude-Tagebuch führen.
- Wenn Sie sich mit anderen vergleichen, versuchen Sie fair zu bleiben! Treten Sie nicht gegen Menschen an, die für diesen Bereich Spezialisten sind oder ein besonderes Talent haben.
- Nutzen Sie Lob, um Ihren Selbstwert zu stärken und Kritik, um etwas dazuzulernen und sich zu entwickeln, wenn diese gerechtfertigt ist.

Nachbereitung zur Trainingseinheit 8 – Selbstwert

Übung

Was haben Sie für Stärken? Wo haben Sie lange nicht mehr hingeschaut?

| | | | |
|----------------------------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------|
| Talente? | Interessen? | Nachbarn/ Bekannte? | Kollegen? |
| Freizeit? | Beruf? | Sport? | Hobby? |
| Ehrenamt? | Eigenschaften? | Aussehen? | Arbeitsstatus? |
| Gesundheitszustand? | Paarbeziehung? | Freunde? | ... |



| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |