



Nachbereitung zur Trainingseinheit 1 (Zuschreibungsstil)



Zuschreibung = eigene Erklärungen für das Zustandekommen von Situationen (z.B. Schuldzuweisungen).

Was soll das Ganze?

Studien zeigen, dass viele [*aber nicht alle!*] Menschen mit **Depression**:

- Fehler meist bei sich selbst suchen
 - Erfolg eher günstigen Umständen/Glück zuschreiben als sich selbst
- Dieser Zuschreibungsstil verstärkt **geringes Selbstvertrauen!**

Studien zeigen, dass viele [*aber nicht alle!*] Menschen mit **Wahnideen**:

- Gründe für eigenes Scheitern oder negative Ereignisse oft bei anderen Personen suchen
- teilweise die Tendenz aufweisen, positive wie negative Ereignisse als außerhalb der eigenen Kontrolle zu erleben

Insbesondere der erstgenannte Zuschreibungsstil kann zu **zwischenmenschlichen Problemen** führen!



Fallbeispiel für eine Fehlzuschreibung:

Beispiel: Anne bekommt wiederholt Panikattacken, sie war deswegen schon beim Arzt.

Eigene Überzeugung: Man selbst: Mit mir stimmt was nicht. Ich habe bestimmt eine ernsthafte Krankheit. Andere: Mein Arzt nimmt mich nicht ernst und behandelt mich nicht richtig, es wird dadurch immer schlimmer.

Aber: Anna hat viel Stress. Sie hat einen neuen Job und ist gerade umgezogen, als es ihrer Mutter beginnend schlechter gegangen ist. Sie fährt jetzt seit 2-3 Wochen oft nach der Arbeit noch zu ihr, um sie zu unterstützen, gleichzeitig versucht sie sich in der neuen Wohnung und dem neuen Job zurechtzufinden. Sie isst unregelmäßig, meist schläft sie nicht vor Mitternacht ein. Es wird ihr gerade alles zu viel...



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

Beispiel: Eine Freundin hört Ihnen bei einem Gespräch nicht richtig zu
Mögliche Gründe...

...man selbst	<ul style="list-style-type: none"> • Ich rede langweiliges Zeug • Ich rede zu schnell
...der andere	<ul style="list-style-type: none"> • Sie ist unhöflich • Sie hat derzeit viel Stress und den Kopf voll
...eine Situation oder Zufall	<ul style="list-style-type: none"> • Die Nebengeräusche sind störend • Die Freundin ist durch ihr Handy abgelenkt



Ereignisse können, wie besprochen, recht unterschiedliche Ursachen haben. Darüber hinaus sind oft mehrere Faktoren *gleichzeitig* beteiligt. Dennoch bevorzugen viele Menschen einseitige Erklärungen (z.B. Schuld nur bei anderen anstatt auch bei sich selbst zu suchen oder andersherum).



Depressiver Zuschreibungsstil:

Für negative Ereignisse schreibt man sich selbst die Schuld zu (z.B. nicht bestandene Prüfung = „ich bin blöd“).



Positive Ereignisse werden dagegen auf Glück/Zufall oder die Hilfe anderer Personen zurückgeführt oder man bezweifelt die Bedeutung des positiven Ereignisses („kann jeder“, „ist doch nichts besonderes“).

Nachteil: Niedriges Selbstbewusstsein UND eine in dieser Absolutheit unrealistische Situationsbewertung.



Wahnhafter Zuschreibungsstil:

Für negative Ereignisse werden andere verantwortlich gemacht (z.B. nicht bestandene Prüfung = „Prüfer war voreingenommen“; man wird nicht eingestellt = „die hatten gleich etwas gegen mich“).

Bei positiven Erlebnissen schreibt man dagegen die Leistung allein sich selbst zu („ich bin der Größte“, „das kann nur ich“).

Nachteil: Das Selbstbewusstsein wird zwar erhöht ABER in dieser Absolutheit ist die Bewertung der Situation meist unrealistisch, was andere Menschen („Sündenböcke“) leicht verärgern und Konflikte nach sich ziehen kann.)



Lernziele:

Ein gesundes Mittelmaß sollte angestrebt werden:

- Wir sollten im Alltag bemüht sein, Situationen realistisch zu bewerten: Andere sind nicht *immer* Schuld bei Misserfolg – genauso wenig wie wir *immer* Schuld sind, wenn etwas nicht klappt!
- Durchdenken Sie immer mehrere Möglichkeiten, die am Zustandekommen einer Situation beteiligt sein könnten (v.a. Selbst/Andere/Umstände)!
- Meist tragen mehrere Umstände zu Erfolg oder Misserfolg bei.



Zuschreibungsstil [bitte finden Sie eigene Beispiele]			
Situation	Selbst	Andere	Umstände
<i>bin durch eine Prüfung gefallen</i>	<i>war nicht optimal vorbereitet</i>	<i>Prüfer war sehr hart</i>	<i>wenig geschlafen</i>
<i>Freundin lädt Sie zum Essen ein</i>	<i>Ich habe Ihr letztes geholfen</i>	<i>Meine Freundin ist sehr großzügig</i>	<i>Freundin ist sehr wohlhabend</i>



Nachbereitung zu den Trainingseinheiten 2 & 7 (Voreiliges Schlussfolgern I und II)



Was soll das Ganze?

Studien zeigen, dass viele [*aber nicht alle!*] Menschen mit Psychose dazu neigen, vorschnelle Entscheidungen aufgrund weniger Informationen zu treffen.

Diese Vorgehensweise führt häufig zu falschen Entscheidungen. Es ist daher vorzuziehen – insbesondere bei wichtigen Dingen – möglichst viele Informationen zu berücksichtigen.

Die Realitätswahrnehmung ist bei vielen [*aber nicht allen!*] Menschen mit Psychose verändert. Interpretationen von Situationen, die andere für undenkbar halten, werden in Erwägung gezogen.



Fallbeispiel für voreiliges Schlussfolgern:

Beispiel: Ole behauptet, dass sein Chef ihn demnächst kündigen wird.

Hintergrund: Ole hat Probleme mit dem neuen PC-Programm auf Arbeit und er hatte gehört, wie sich sein Chef mit seinem Kollegen unterhielt und der Kollege meinte ‚ohne dem, wäre es ein super Arbeiten‘.

Aber: Sein Chef und der Kollege unterhielten sich gerade über das neue PC-Programm, was zur Arbeitserleichterung eingeführt wurde, allerdings noch einige Problempunkte beinhaltet.



Wir fällen Urteile auf der Grundlage sehr komplexer Informationen in unserer Umgebung. Oft leiten wir Dinge ohne 100%-igen Beweis ab.

- **Gründe/Vorteile:** Zeitersparnis, gibt Sicherheit, man wirkt auf andere evtl. entschlossen und kompetent (Spruch: „Besser eine falsche Entscheidung als keine Entscheidung.“)
- **Nachteile:** Risiko, schwerwiegende falsche Entscheidungen zu begehen...

Es sollte ein Mittelweg angestrebt werden zwischen einer vorschnellen Entscheidung (**Risiko:** falsche oder schlechte Entscheidung) und einem übergenauen Vorgehen (**Nachteil:** großer Zeitverlust).

Kein 100%-iger Beweis, aber Zweifel relativ unbegründet:

- kleines flatterndes Objekt am Himmel: Vogel!
- Rauch dringt aus Wohnung: Feuer? Wahrscheinlich, denn „Wo Rauch ist, ist auch Feuer!“

ABER:

- Ein Mann spricht mit verwaschener Sprache: Betrunkener?
 - Es könnte eine Sprachstörung nach einem Schlaganfall vorliegen!
- es sollten daher keine voreiligen Schlussfolgerungen und



Konsequenzen gezogen werden, wie z.B. sich angewidert abzuwenden

Lernziel:

- Wenn Beurteilungen wichtig und folgenschwer sind, sollten wir nicht vorschnell handeln sondern weitere Informationen suchen (auf „Nummer sicher“ gehen).
- Sammeln Sie daher so viel Informationen wie möglich und tauschen Sie sich mit anderen aus, v.a. bei folgenschweren Entscheidungen (z.B. Sie fühlen sich von den Nachbarn bedroht - > gehen Sie nicht gleich auf diese los!).
- Bei Dingen, die weniger bedeutsam sind, sollte man sich dagegen ruhig schnell entscheiden (z.B. Joghurtmarke, Kuchensorte im Café, Lottozahlen).
- Irren ist menschlich: bedenken Sie stets die Möglichkeit, dass Sie falsch liegen könnten.
- **Zweifel ist mit unangenehmen Gefühlen verbunden, hilft uns aber schwerwiegende Fehler zu vermeiden:**

Das Leben ist oft kompliziert und es kann schwierig sein alle Informationen auf einmal zu erfassen. Allerdings ist es sehr wichtig, dass wir nicht das Gegenteil machen und voreilig schlussfolgern. Vor allem in komplexen Situationen, in denen wir leicht wichtige Informationen übersehen könnten, ist es nicht hilfreich zu stark an seiner anfänglichen Beurteilung festzuhalten. Nehmen Sie sich Zeit, um nach mehr Informationen zu suchen und fragen Sie Vertrauenspersonen nach ihrer Meinung. Versuchen Sie Probleme aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten (Was sind die Vor- und Nachteile?). Dies mag vielleicht unangenehme Gefühle wie Zweifel auslösen, aber es hilft eine realistischere Sicht von einer Situation zu bekommen und kann uns davor bewahren, falsche Schlussfolgerungen zu ziehen. Dies wiederum kann helfen, negative Emotionen wie Angst oder Bedrohungserleben auf lange Sicht zu reduzieren.



Vorschnelle Entscheidungen/Urteile/Einschätzungen, die ich mal getroffen (...und vielleicht bereut) habe

Beispiel 1: ich war sicher, das ich Hautkrebs habe, nachdem ich eine komische Stelle entdeckt habe – aber nach Rücksprache mit dem Arzt - Fehlalarm

Beispiel 2: Frau hat mich in der Disco angeblickt, ich dachte sie möchte mit mir tanzen, habe mir dann einen Korb eingeholt, weil ich die Situation wohl doch falsch eingeschätzt habe.



Nachbereitung zur Trainingseinheit 3 (Korrigierbarkeit)



Was soll das Ganze?

Studien zeigen, dass viele *[aber nicht alle!]* Menschen mit Psychose einmal bezogene Positionen wenig verändern; selbst bei Beweis des Gegenteils oder stichhaltigen Gegenargumenten.

Dies kann zu zwischenmenschlichen Problemen führen und verhindert eine realistische Einschätzung der Umwelt.



Fallbeispiel für mangelnde Korrigierbarkeit:

Beispiel: Thomas stellt seine Freundin Anna zur Rede, weil er glaubt, dass diese ihn anlügt und mit einem anderen Mann betrügt.

Hintergrund: Sie dreht sich weg, wenn sie aufs Handy schaut, v.a. wenn eine Nachricht reinkommt und sie verlässt zum Telefonieren das Zimmer. Thomas hat zudem eine Restaurantrechnung im Müll gefunden, die darauf hindeutet, dass seine Freundin mit jemandem Essen war – als er Anna darauf ansprach, meinte sie, sie sei mit einer Freundin – Carola – zum Mittag verabredet gewesen. Er habe Carola jedoch danach gefragt und diese meinte, dass sie nicht mit Anna essen gewesen sei...

Was wirklich los war: Thomas Freundin steckt in einem Dilemma – eine Freundin möchte sich trennen, es ist die Freundin von Thomas besten Kumpel, der von nichts weiß. Anna ist aber eingeweiht und möchte nun nicht, dass Thomas etwas davon mitbekommt...sie möchte für ihre Freundin da sein und gleichzeitig Diskretion wahren.



Es gibt eine menschliche Neigung, an seiner ersten Meinung festzuhalten (z.B.: Vorurteile, „Erster Eindruck ist der beste Eindruck“ Haltung).

Gründe:

- Bequemlichkeit, Gedankenlosigkeit
- „Bestätigungstendenz“ (man sieht nur das, was man sehen will)
- einfache „Wahrheiten“ erleichtern Orientierung/Weltbild,
- Stolz

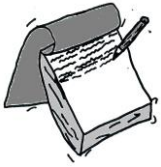


Probleme:

- falsche Urteile (→ Vorurteile) werden beibehalten
- unangemessene Generalisierung (von einem auf alle schließen! → ausländische Mitbürger, etc.);
- jemandem wird keine 2. Chance eingeräumt, die er vielleicht verdient hätte



Lernziele:



Situationen enden oftmals anders als erwartet: Frühe Festlegungen führen häufig zu Fehlern!

- Man sollte daher anderslautende Interpretationen/Meinungen immer mit berücksichtigen und offen sein, Überzeugungen zu korrigieren, wenn diese sich als nicht haltbar erweisen.
- Man sollte möglichst viele Informationen einholen, bevor man sich mit einer Meinung festlegt.

Korrigierbarkeit [bitte finden Sie eigene Beispiele]
Situationen bei denen ich „falsch lag“!
<i>Beispiel 1: Mochte Person XY am Anfang nicht, schien mir sehr arrogant, entpuppte sich aber als sehr nett.</i>
<i>Beispiel 2: Dachte immer alle Osis seien blöd, habe aber letztens einen netten, witzigen und sehr gescheiten Mann aus Chemnitz kennen gelernt.</i>
<i>Beispiel 3: Nach meinem letzten Rückfall habe ich befürchtet, dass sich alle abwenden, aber mein Freund C.D. hat zu mir gehalten und war für mich da in dieser schweren Zeit.</i>



Nachbereitung zu den Trainingseinheiten 4 & 6 (Einführung I und II)



Was soll das Ganze?

Studien zeigen, dass viele [aber nicht alle!] Menschen mit psychischen Erkrankungen (v.a. Psychose):

1. Probleme haben, den Gesichtsausdruck anderer Leute einzuschätzen (z. B. Trauer, Freude).
2. Schwierigkeiten besitzen, Beweggründe (Motive) anderer Menschen aus Handlungsfolgen zu schließen.



Fallbeispiel falsche Interpretation:

Als Paul sein Fenster öffnet, macht die Nachbarin Gardinen vor.

Bewertung: Paul ist nunmehr überzeugt, dass die Nachbarn ihn aus dem Haus mobben möchten.

Aber!: Eventuell war dies ein bloßer Zufall oder die Nachbarin war unbedeckt und wollte nicht gesehen werden.



Wie Probleme der Emotionserkennung Fehleinschätzungen während der Psychose begünstigen – Beispiele:

Gefühle von Angst und Panik verhindern eine objektive Bewertung anderer Menschen und Situationen:

- Aufmunternde Worte von Freunden werden als bloßes Gerede wahrgenommen.
- Das verständnisvolle Lächeln des behandelnden Arztes wird z.B. als Fratze erlebt
- Das nervöse Gesicht eines Fahrgastes in der S-Bahn wird als Gefahrensignal fehlinterpretiert (z.B. drohender Anschlag).



Wir neigen manchmal dazu, „Körpersprache“ überzubewerten (z.B. Jucken an Nase = Lügen?; Verschränken der Arme = Arroganz?) oder vorschnell zu erraten, was jemand gerade denkt oder beabsichtigt. Häufig ist es notwendig, jemanden näher zu kennen, um dies wirklich beurteilen zu können.

„Körpersprache“ oder eine schnelle Situationseinschätzung können selbstverständlich einen wichtigen Hinweis zur Beurteilung einer Situation liefern. Man sollte aber weitere Informationen heranziehen, um sich ein „Bild“ zu machen.

Was hilft bei der Einschätzung von Gesichtsausdrücken/Motiven anderer Personen?

Beispiel: Eine Person verschränkt die Arme.

Weshalb? Arroganz, Unsicherheit, der Person ist kalt?

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



Lernziele:

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



Situationen/Körpersprache, die ich (möglicherweise) falsch gedeutet habe

Beispiel 1: Leute haben gestern getuschelt, habe das auf mich bezogen, dachte die lästern, wahrscheinlich ging es aber gar nicht um mich.

Beispiel 2: Ich dachte, dass XY immer so krumm geht, weil er kein Selbstbewusstsein hat; habe jetzt erfahren, dass er einen Bandscheibenvorfall hatte.

Beispiel 3: C.D. wirkt immer so selbstbewusst; habe letzte Woche aber erfahren, dass es ihr richtig mies geht, sie sich das aber nicht anmerken lassen will.



Nachbereitung zur Trainingseinheit 5 (Gedächtnis)



Was soll das Ganze?

- Studien zeigen, dass viele Menschen mit Psychose [aber nicht alle!] sich bei falschen Erinnerungen (Trugerinnerungen) sicherer sind, dass diese tatsächlich stattgefunden haben, als Menschen ohne Psychose.
- Gleichzeitig sind viele Menschen mit Psychose bei Erinnerungen an Dinge, *die tatsächlich passiert sind*, unsicherer, ob ihre Erinnerungen stimmen.
- Das heißt: Die Unterscheidung echter Erinnerungen von Fehlerinnerungen ist beeinträchtigt! Dies kann eine realistische Sicht der Umwelt erschweren.



Fallbeispiel Fehlerinnerung:

Beispiel: Philip ist davon überzeugt, dass sein Fahrrad gestohlen wurde.

Hintergrund: Sein Fahrrad steht nicht vor der Tür, obwohl er sich 100% sicher ist, dass er es dort am Vorabend abgestellt hatte. Statt dessen sieht er sein Fahrrad vor dem Supermarkt an der Ecke stehen. Philip ist kurz davor, die Polizei zu rufen, da er den Dieb im Supermarkt vermutet.

Aber: Als er in seine Jackentasche nach dem Handy greift, bemerkt er seinen Fahrradschlüssel. Ihm fällt bei dieser Gelegenheit wieder ein, dass er sein Fahrrad gestern selbst, nicht wie sonst vor der Tür, sondern im Keller abgestellt und angeschlossen hatte, weil der Fahrradständer voll belegt war.



Die Speicherungsfähigkeit unseres Gedächtnisses ist begrenzt.

Beispiel: Ungefähr 40% der Informationen einer Geschichte, die wir vor einer halben Stunde gehört haben, können nicht aktiv wiedergegeben werden.

- **Vorteil:** Unser Gehirn wird nicht mit Nebensächlichkeiten überstrapaziert, *aber...*
- **Nachteil:** ... viele wichtige Erinnerungen gehen ebenfalls verloren (Termine, Urlaubserinnerungen, Schulwissen...)



Was stört das Einprägen von Informationen?

- **Ablenkung** während des Lernens (→ Radio, andere Leute im Raum)
- **Stress & Erwartungsdruck**
- **übermäßiger Alkoholkonsum!**
- **ablenkende Aktivitäten nach dem Lernen** (z.B. Fernsehen)

Wie kann ich mir Dinge besser merken?

- Wiederholen & Durcharbeiten; → **VERSTEHEN**
- Eselsbrücken anwenden oder ausdenken, v.a. bei abstrakten Zusammenhängen:, z.B.:
- Himmelsrichtungen: **N**icht (=Norden) **o**hne (= Osten) **S**eife (=Süden) **w**aschen (= Westen)
- Zeitumstellung: „Im **Sommer** stellt man die Gartenstühle (→ Uhr) **vor**, im **Winter** stellt man sie wieder **zurück!**“
- neue Informationen mit Vorwissen verknüpfen
- nicht zu lange lernen, kein/wenig Alkohol während des Lernens, hinterher gleich schlafen...
- Informationen mit vielen Sinnen aufnehmen (zuhören, anschauen, aufschreiben)



Vorsicht: Falsche Erinnerungen können sich in unser Gedächtnis einnisten!!!

Beispiel: Viele Menschen (ca. 60-80%) meinen sich später zu erinnern, dass ein Ball auf dem Bild zu sehen war oder ein Handtuch. Tatsächlich sind diese beiden Objekte aber weggelassen worden. Unsere Erinnerung spielt uns einen Streich!



Nicht alles, was wir erinnern, hat sich wirklich so abgespielt.

- Unser Gehirn ergänzt oft Eindrücke durch frühere, ähnliche Ereignisse (typische Strandszene aus Urlaub) bzw. vieles dichten wir durch „Logik“ dazu (im Beispiel: Ball, Handtuch)!
- Echte Erinnerungen können von falschen Erinnerungen meist durch ihre „Lebendigkeit“ unterschieden werden: Falsche Erinnerungen sind „blasser“ und können nicht im Detail erinnert werden (man „weiß“ es einfach nur [bzw. *meint* zu wissen]).

Lernziele:

- Unsere Erinnerungen können trügen!
- Insbesondere für wichtige Begebenheiten (Streit, Zeugenaussagen etc.) gilt: Wenn Sie sich nicht *lebhaft* (d.h. detailliert) erinnern:
- Bedenken Sie die Möglichkeit, dass Sie sich irren.
- Suchen Sie bestätigende Informationen (z.B. Beteiligte fragen).



Beispiel:

Sie haben sich mit jemandem gestritten und erinnern vage, dass Ihre Kinder/Familie beschimpft wurden: Berücksichtigen Sie die Möglichkeit, dass Ihnen das Gedächtnis einen Streich spielt oder Sie Dinge verzerrt erinnern! Fragen Sie Anwesende nach deren Erinnerung.

Wo hat mich meine Erinnerung mal getrogen?

Beispiel 1: Ich erinnere mich, wie XY mich in einem Streit mal als „Blödmann“ bezeichnet hat, alle anderen Anwesenden können das aber nicht bestätigen, habe ich mir in der Erregung evtl. eingebildet.

Beispiel 2: Ich erinnere mich, wie ich als dreijähriges Kind auf dem Eiffelturm stand. Andererseits war ich aber wohl zu klein, um solche Erinnerungen zu haben – meine Eltern haben mir das möglicherweise so oft erzählt, dass ich mir diese Begebenheit zusammengereimt habe.



Gedächtnis [bitte finden Sie eigene Beispiele]

Wie kann ich persönlich (kann abweichen von den Vorschlägen oben) mir Dinge besser merken bzw. was stört das Lernen?

Beispiel: leise Musik hören, stressfreie Umgebung, muss Lust dazu haben
