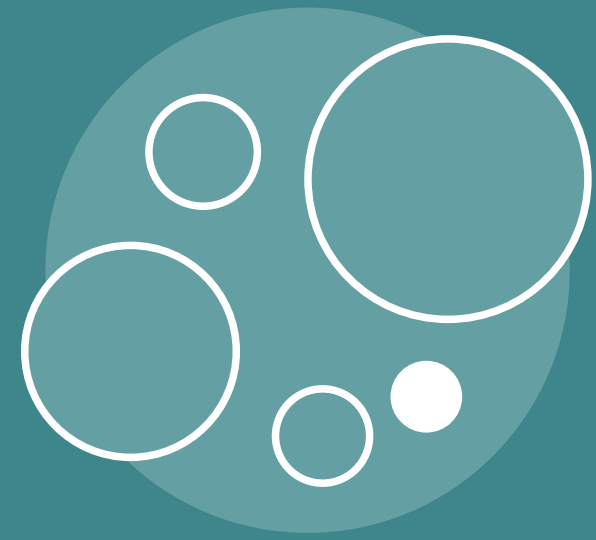




addisco

Mental Detox – heute mal metakognitiv

Brecht Schule Hamburg – 31. März 2025



„Metakognition...



... das Nachdenken über das Nachdenken –
hilft uns zu erkennen, wie unsere geistigen Tätigkeiten
funktionieren und wie wir sie je nach Bedarf lenken können.“

Daniel Goleman

US-amerikanischer Psychologe und Wissenschaftsjournalist



Machen Sie mit - Ihre Meinung ist gefragt:

Bitte bewerten Sie, wie sehr Sie der jeweiligen Aussage zustimmen.

0 = *stimme gar nicht zu* - 100 = *stimme voll und ganz zu*

1. Mit wiederkehrenden Gedanken muss man sich auseinandersetzen.
2. Wer gut abschalten kann, denkt im Feierabend nicht mehr an die Arbeit.
3. Ärgern hilft, um Frust loszuwerden.
4. Durch intensive Planung können Probleme in der Zukunft vermieden werden.
5. Zukünftige Ereignisse durchzuspielen hilft, um vorbereitet zu sein.
6. Die Vergangenheit zu analysieren hilft, Missgeschicke in der Zukunft zu vermeiden.
7. Verdrängen/Gedankenunterdrücken hilft mir, lästige Gedanken loszuwerden.

Kunfungisisa

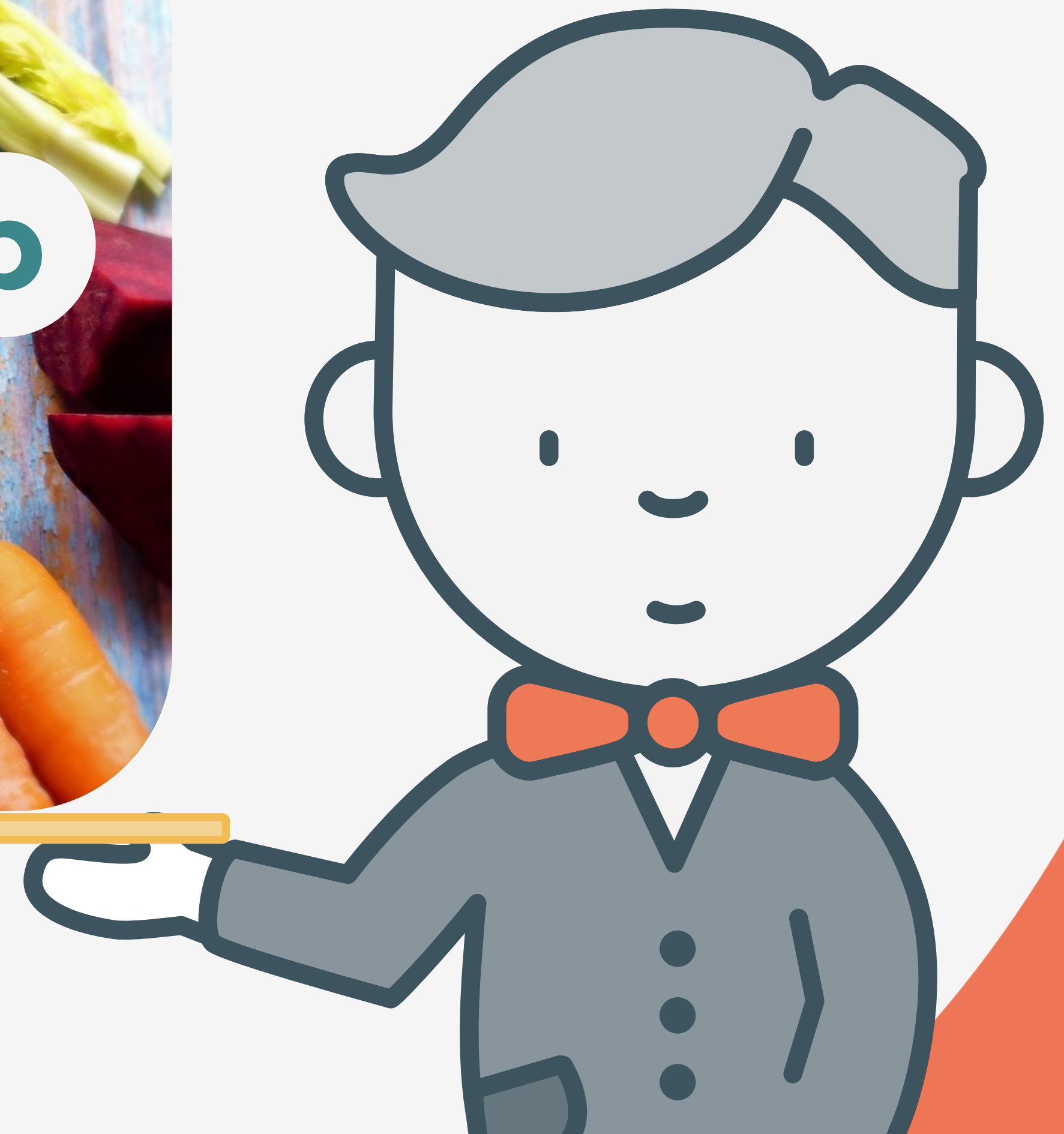
= sich zu viele Gedanken machen



Was würden Sie wählen?



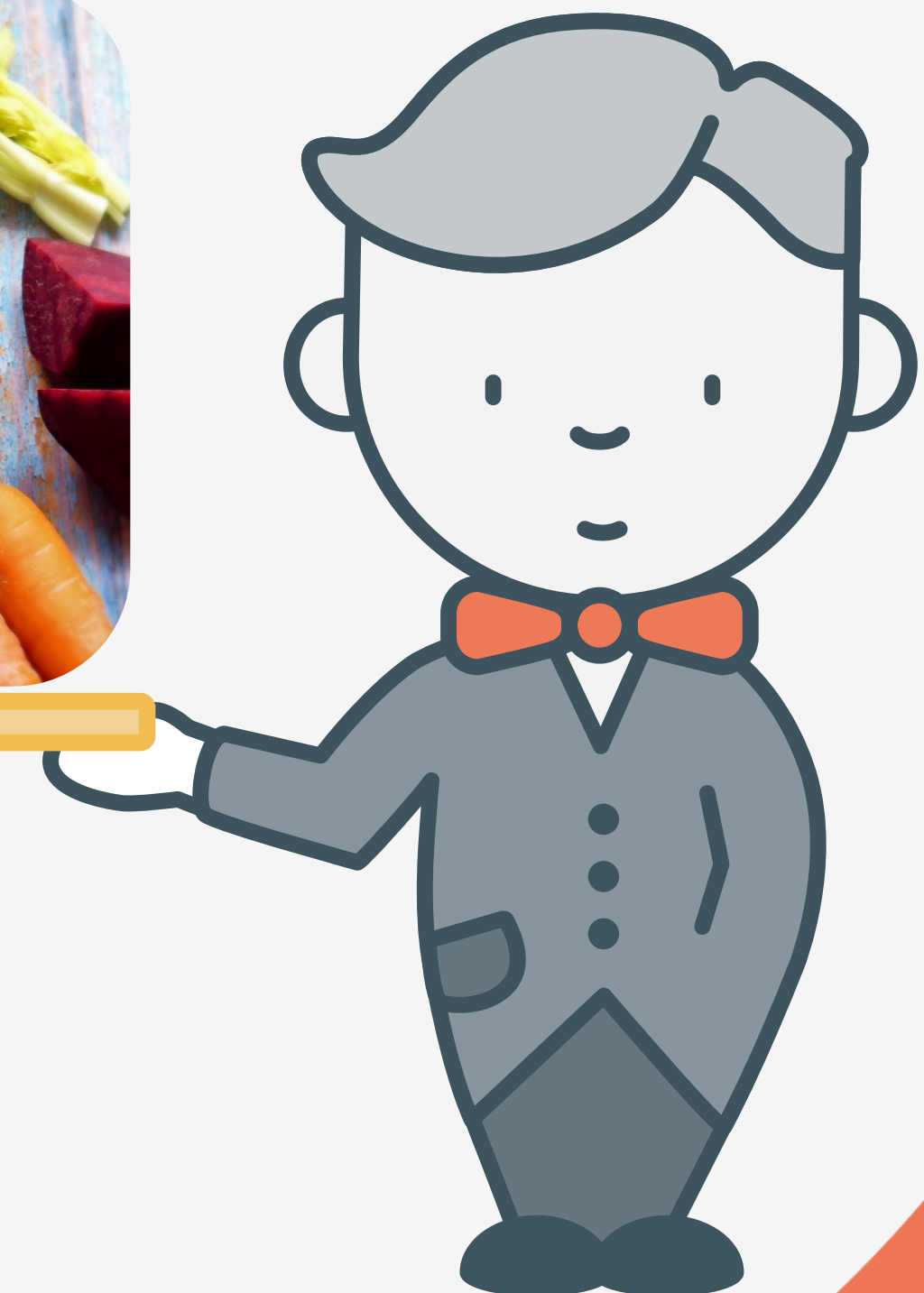
f = nichts



Umgang mit Denkangeboten



1. Wahrnehmen
2. Selbstkenntnis: was bekommt mir gut, was bringt mich weiter...
3. Entscheidung treffen: Bedienen oder Liegenlassen















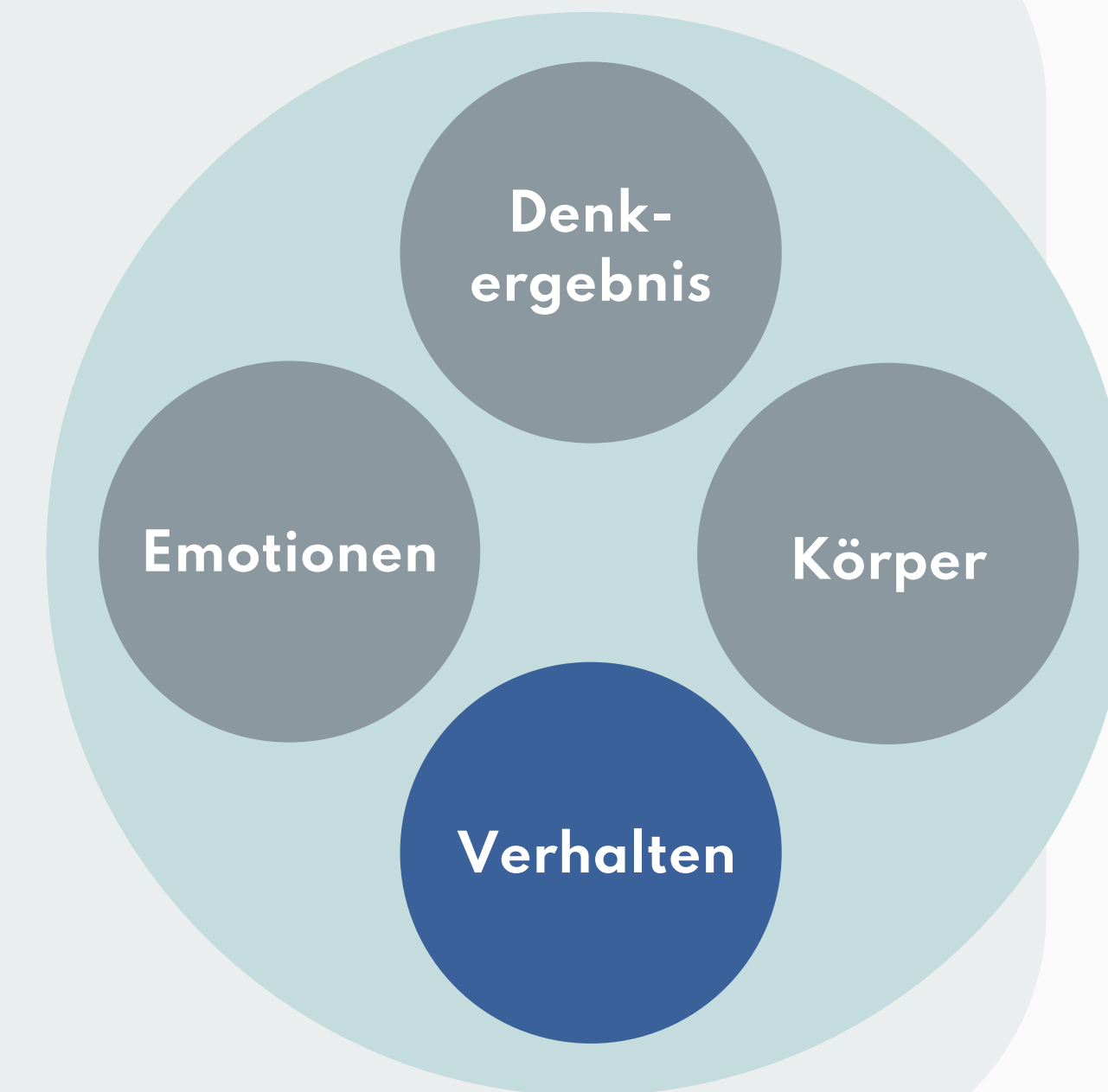




Automatische Gedanken



Mentale Abläufe



Blaue Giraffe



Was haben Sie erlebt?



Blaue Giraffe – Teil 1

↑ hat nicht geklappt,
Giraffe war
andauernd da



↓ hat ja geklappt,
Giraffe war gar
nicht da

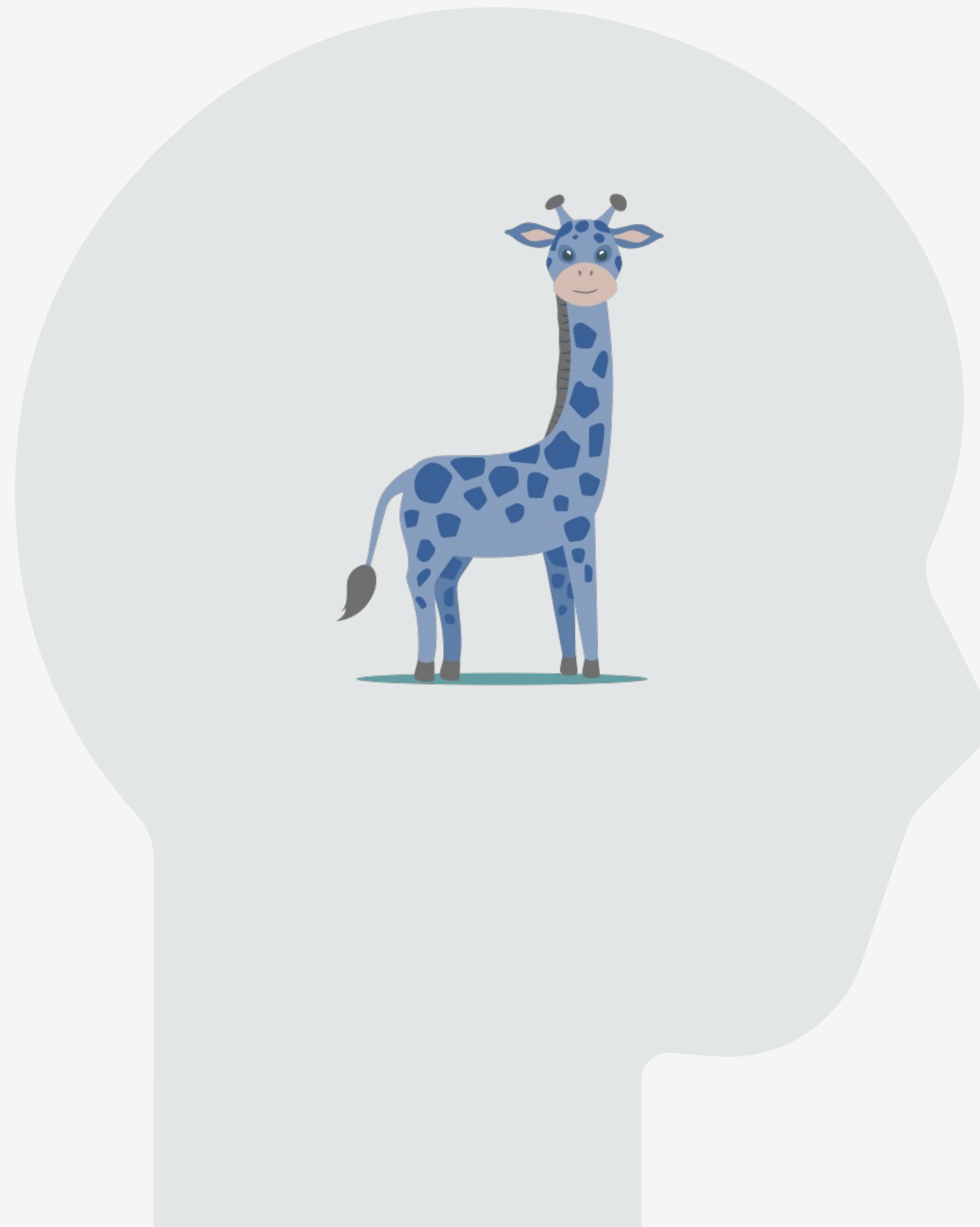
Blaue Giraffe – Teil 2



Was haben Sie erlebt?



Blaue Giraffe – Teil 2



Giraffe war
andauernd da

Giraffe war gar
nicht da

Wo tauchte die Giraffe **seltener** auf?



Blaue Giraffe – Teil 1

Blaue Giraffe – Teil 2

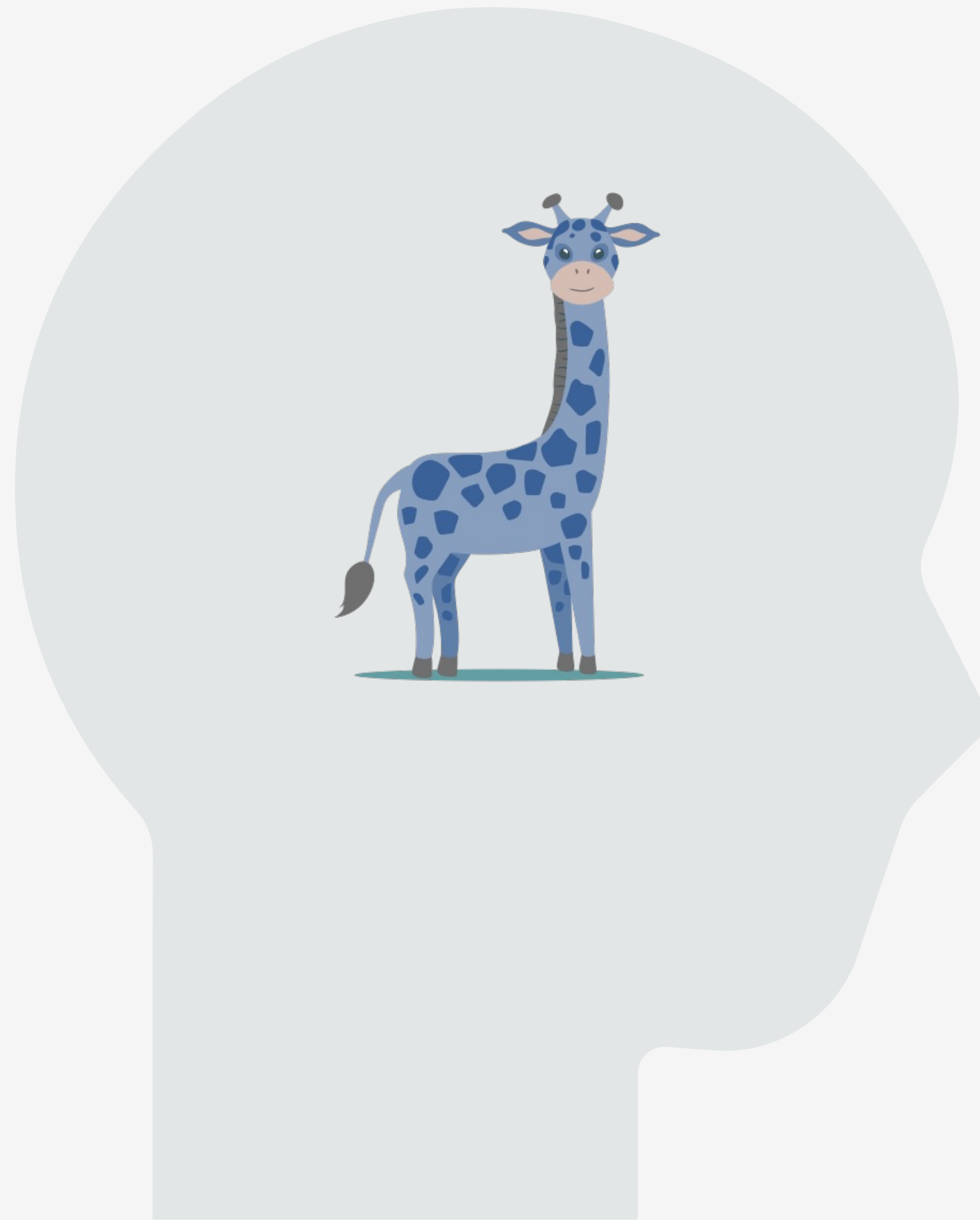


Welcher Durchgang war **anstrengender**?



Blaue Giraffe – Teil 1

Blaue Giraffe – Teil 2





Losgelöste Achtsamkeit



Distanzierte Wahrnehmung aus der Beobachterperspektive

Automatische Gedanken sind innere Ereignisse – Denkangebote.
Sie sind etwas anderes als „Ich“ und die reale Welt!

„Tu-Nichts-Strategie“

Keine Auseinandersetzung mit den wahrgenommenen inneren Ereignissen, d. h. kein aktives Nachdenken oder Handeln.

Wie groß ist Ihr Appetit?

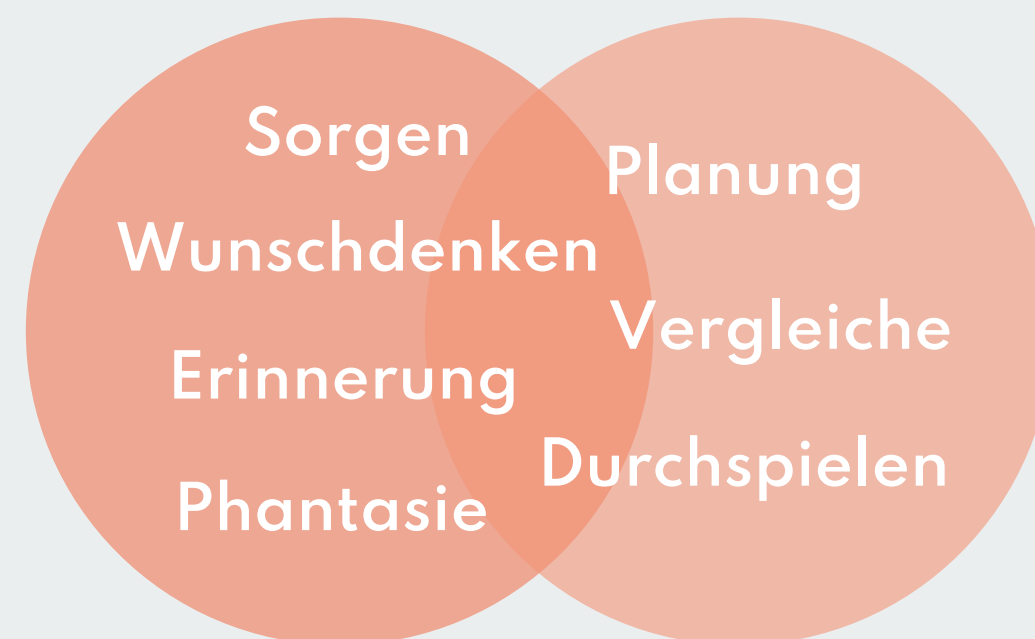


0 = *gar kein Appetit* – 10 = *total hoch*



Identifikation vs. Distanzierung

Innenleben und Realität verschmelzen



- intensive Emotionen, Körperreaktionen, Verhaltensimpulse
- ausblenden der tatsächlichen Realität / selektive Wahrnehmung
- Wertschätzung der Gegenwart kann verloren gehen
- Optionen außer Acht lassen aufgrund fehlerhafter Annahmen

Metakognitives Bewusstsein



- Unterschied zwischen Innenleben und Realität ist bewusst
- mentale Flexibilität
- einen klaren Kopf bewahren

Losgelöste Achtsamkeit - Telefonmetapher



Ich tue
nichts
mit meinen
Gedanken!

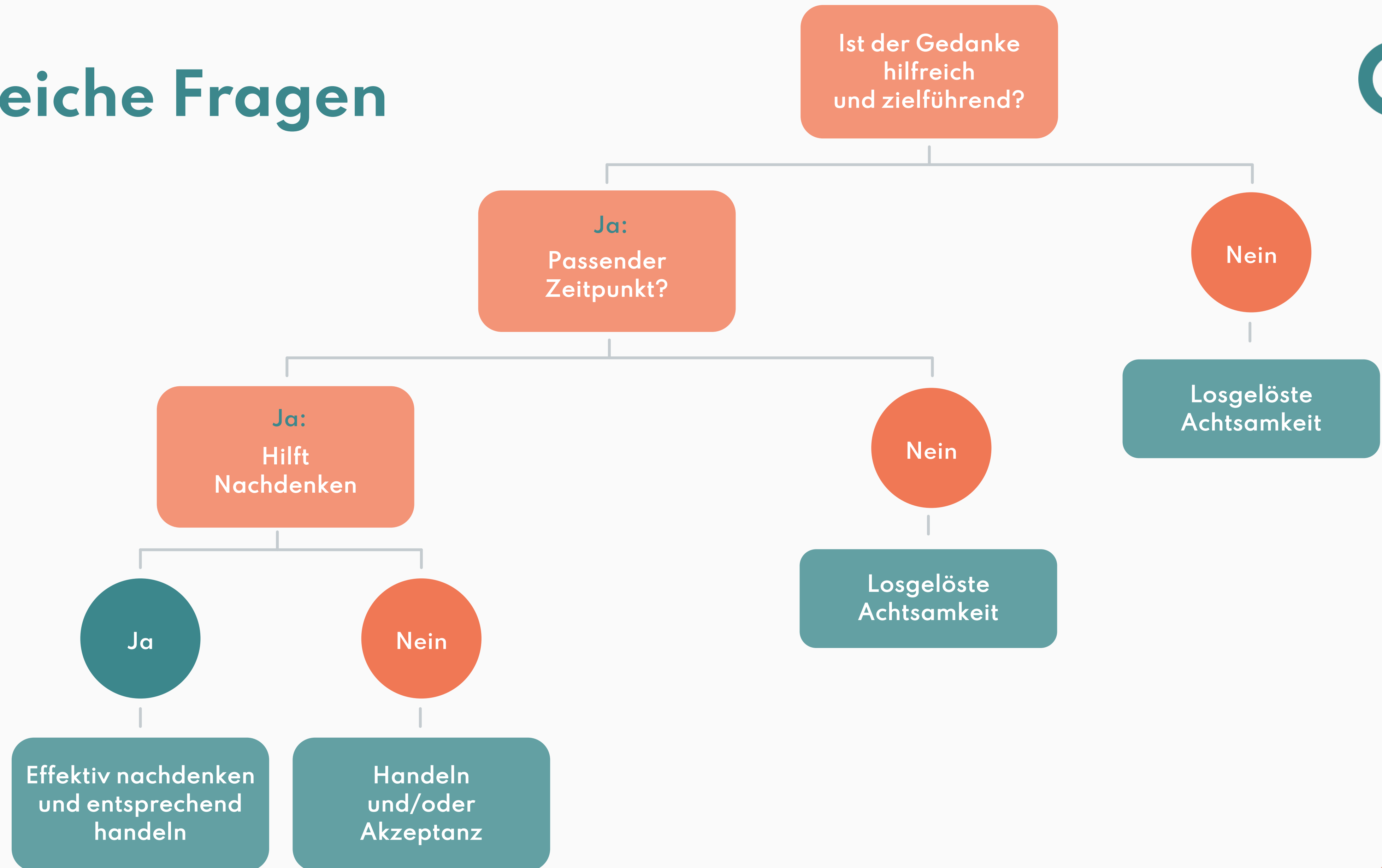
Es sei denn, ich möchte



Merke:

Nichtstun im Sinne der
Losgelösten Achtsamkeit ist, als
klingelte Ihr Telefon – und Sie
gehen nicht ran.

Hilfreiche Fragen



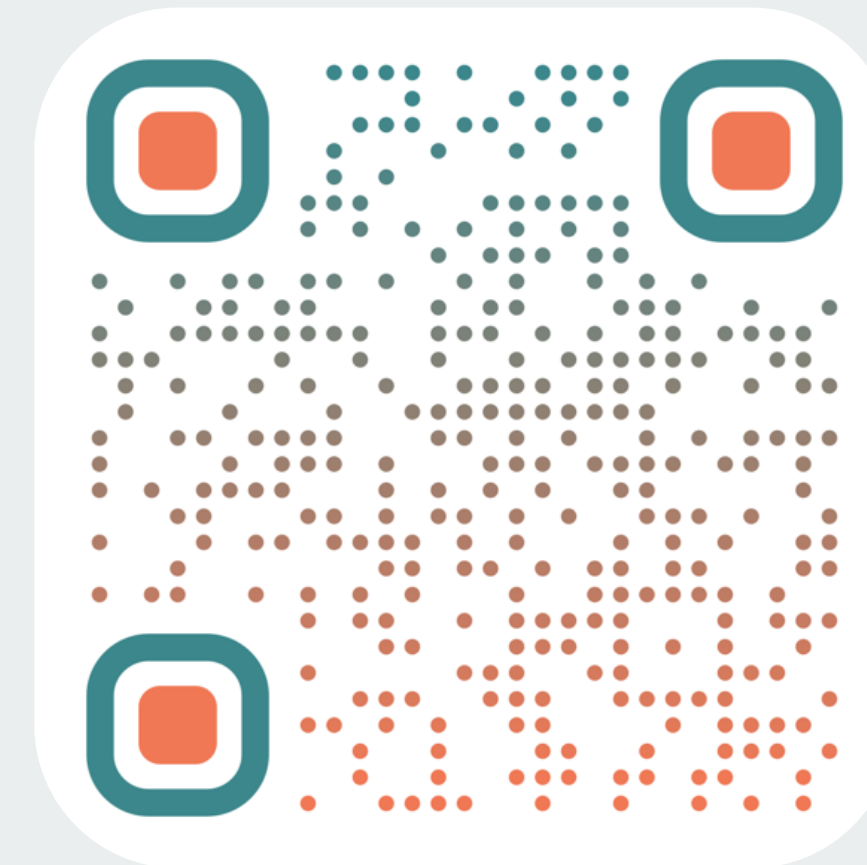


Aufmerksamkeitslenkung



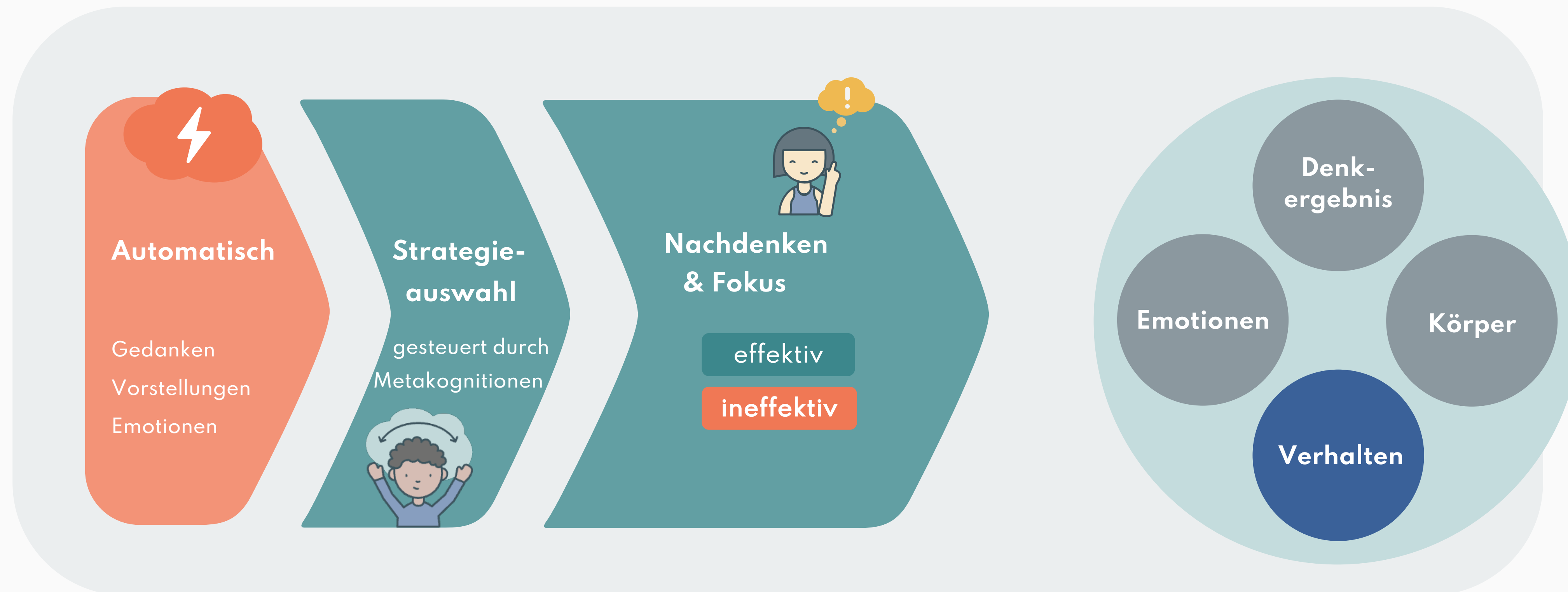
Attention Training Technique (ATT)

- mentales „Fitnessstraining“
- gut beforschtes, effektives, auditives Training
- verbessert u. a. mentale Flexibilität
- frei nutzbar in der **addisca Training App**



Download über
App-Store & Google Play

Mentale Abläufe





Hier kommen Metakognitionen ins Spiel

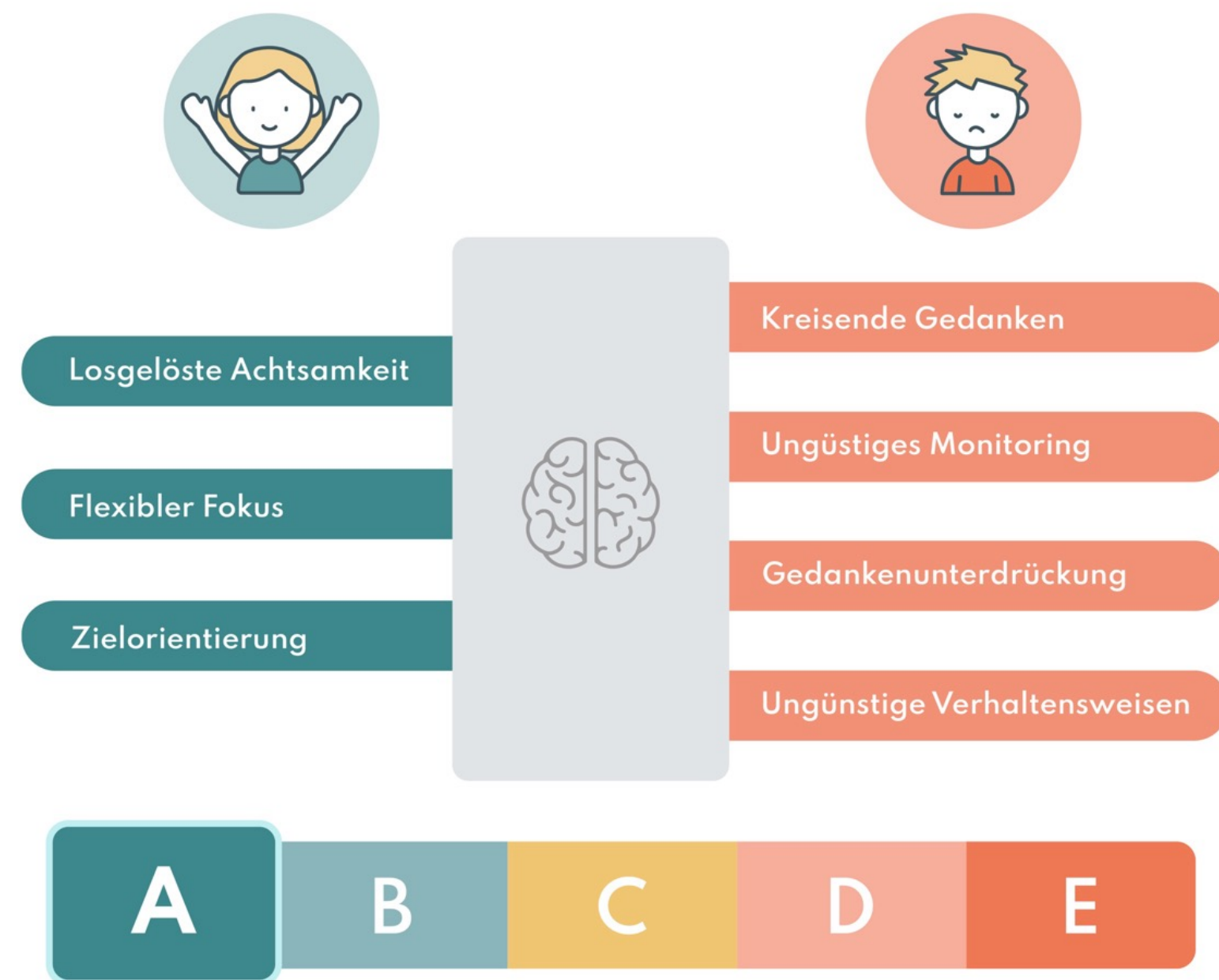
Sie erinnern sich, wir haben gefragt:

1. Mit wiederkehrenden Gedanken muss man sich auseinandersetzen.
2. Wer gut abschalten kann, denkt im Feierabend nicht mehr an die Arbeit.
3. Ärgern hilft, um Frust loszuwerden.
4. Durch intensive Planung können Probleme in der Zukunft vermieden werden.
5. Zukünftige Ereignisse durchzuspielen hilft, um vorbereitet zu sein.
6. Die Vergangenheit zu analysieren hilft, Missgeschicke in der Zukunft zu vermeiden.
7. Verdrängen/Gedankenunterdrücken hilft mir, lästige Gedanken loszuwerden.

Quintessenz



addisca Mental Nutri-Score:



Alle Menschen haben (automatische) Gedanken.
Sie lassen sich nicht unterdrücken, aber:

- Sie kommen und gehen,
wenn man ihnen keine Bedeutung beimisst!
- Sie verlieren an Intensität,
wenn man sich von ihnen distanziert!
- Sie sind nur ein inneres Ereignis!

Entscheidend ist der Umgang mit ihnen.

Aus der Wissenschaft ins Unternehmen

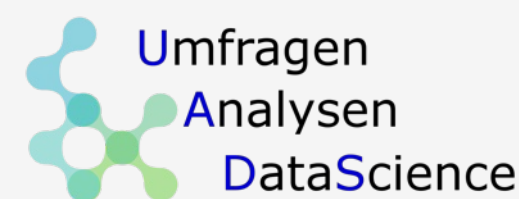


Evidenzbasierte Mentaltrainings

- In Kooperation mit der Universität zu Lübeck entwickelt
- Ausschließlich Psycholog:innen mit Zusatzausbildung in Metakognitiver Therapie
- Regelmäßige Evaluation der Trainings
- Forschung und Weiterbildung im Bereich der psychischen Gesundheit



UNIVERSITÄT ZU LÜBECK



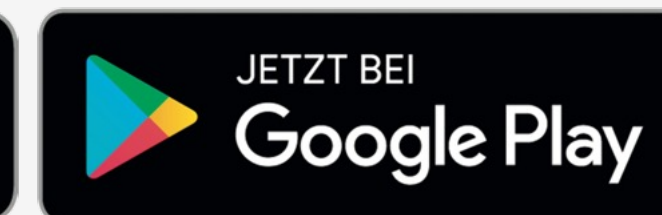
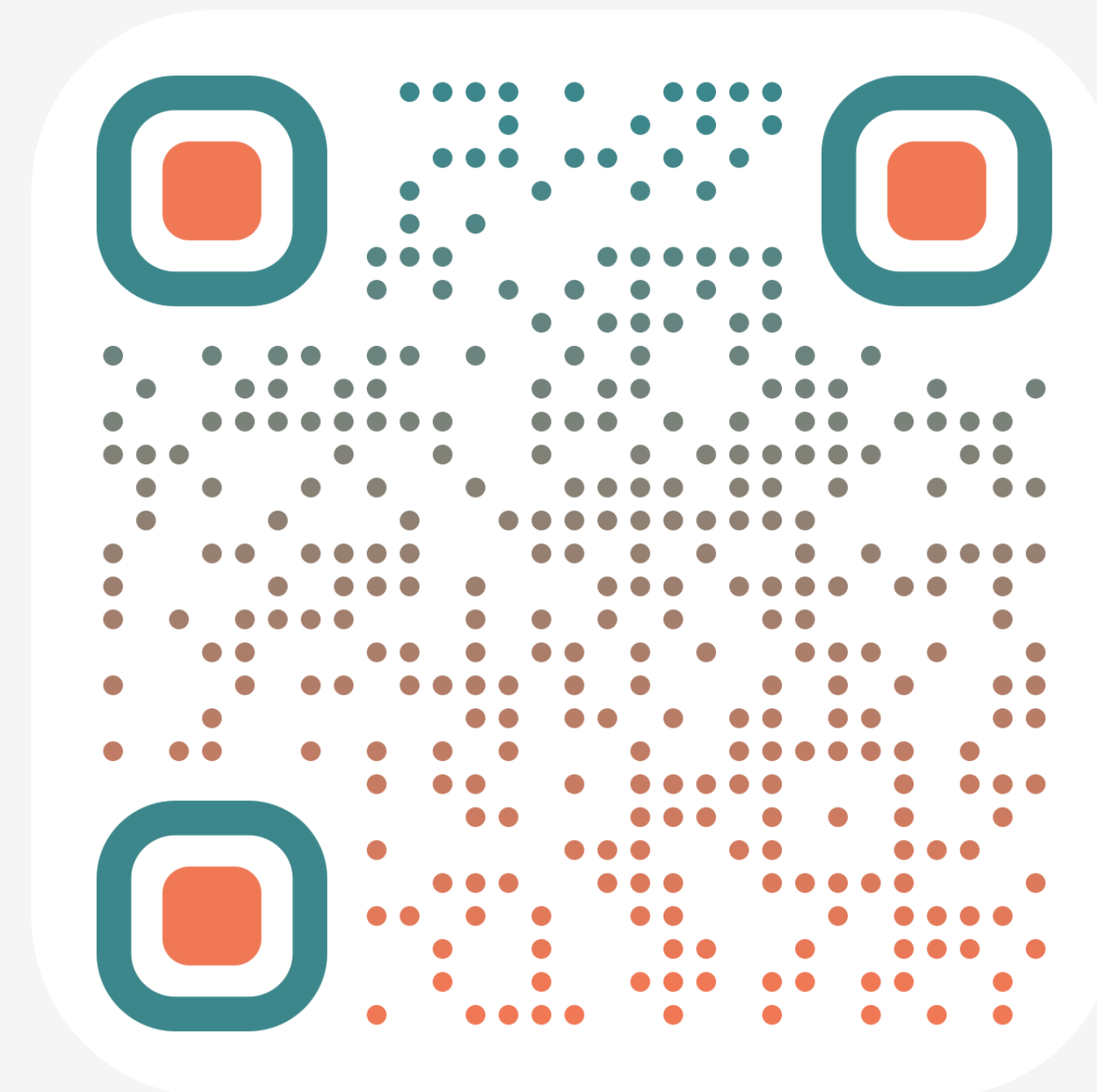
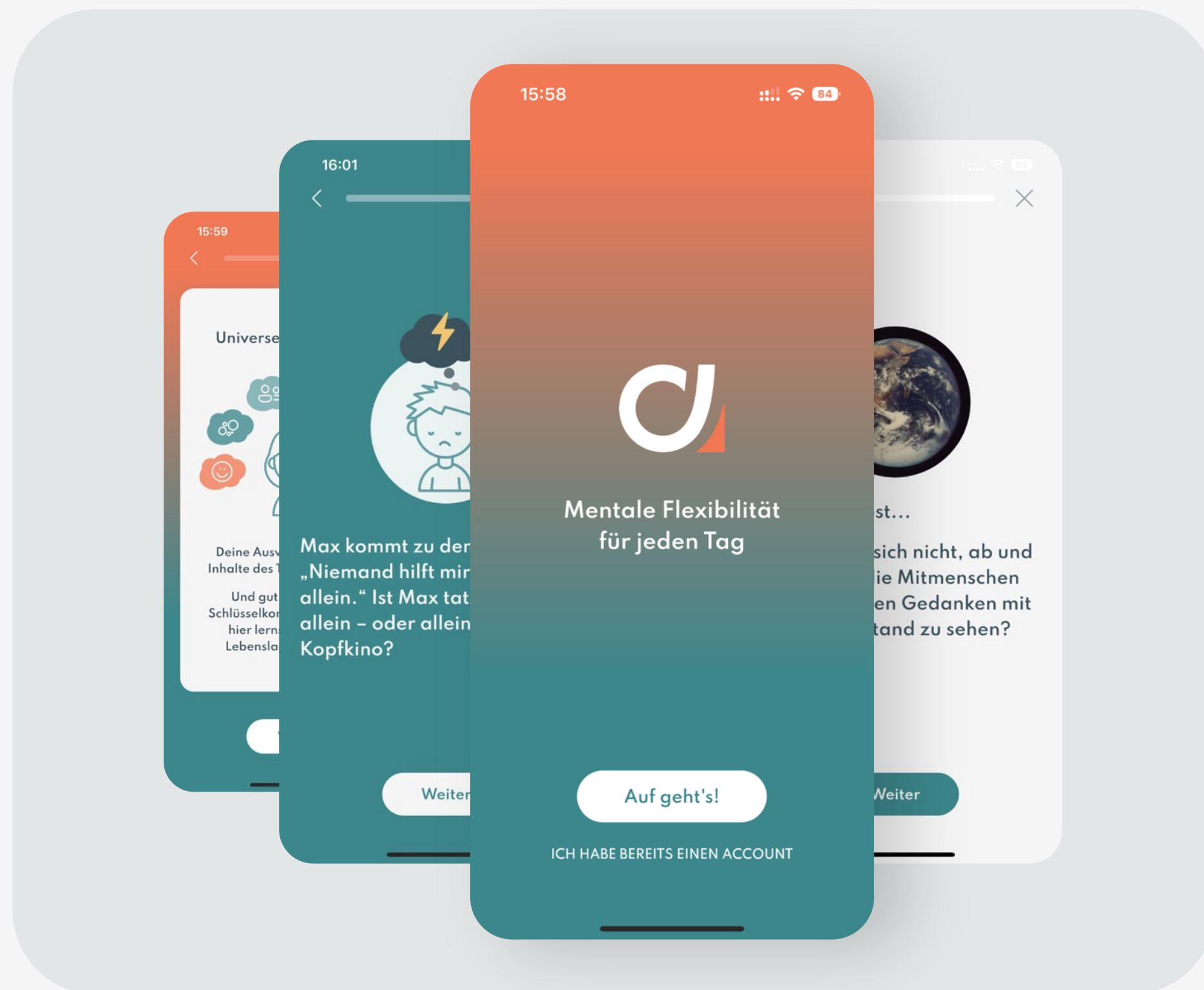
82 %

der Teilnehmenden geben im Jahr nach dem Training an, dass die erlernten Techniken ihnen einen besseren Umgang mit Stress und Belastungen ermöglichen.

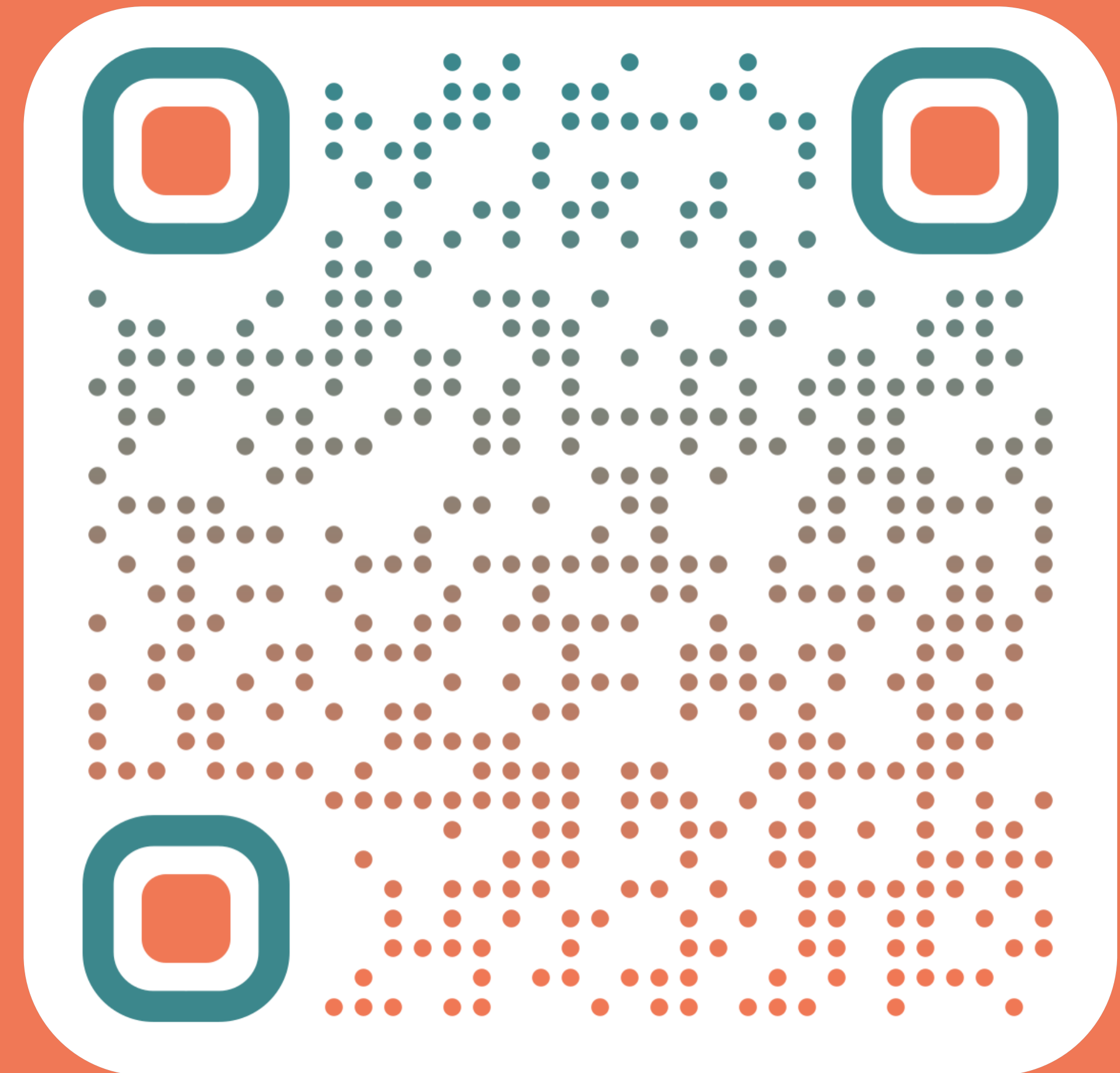
Die App, die Ihnen Gelassenheit beibringt



Testen Sie die addisca App



Wir freuen uns über Ihr Feedback



<https://addisca.typeform.com/feedbackvortrag>

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Catrin Bartel

