

Dr. Michael Simons

Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters

Uniklinik RWTH Aachen

Neuenhofer Weg 21

52074 Aachen

## **Workshop**

### **Stopp die Dominos! Metakognitive Strategien gegen übermäßige Sorgen und Grübeln**

Depressive und Angststörungen gehen regelhaft mit übermäßigem Nachdenken (z.B. Grübeln oder sich Sorgen machen) einher, insbesondere Zwangs- und posttraumatische Belastungsstörungen zudem mit dysfunktionalen Strategien, um sich von belastenden Gedanken zu befreien. Anders als die Kognitive Therapie fokussiert die Metakognitive Therapie nicht auf die Inhalte der belastenden Gedanken, sondern auf die Denkprozesse („mentale Dominoketten“) und Kognitionen, die diese Prozesse aufrechterhalten (= Metakognitionen). Im Workshop werden bewährte metakognitive Strategien präsentiert, mit deren Hilfe Kinder und Jugendliche übermäßiges Nachdenken reduzieren können.

- Fallkonzeption
- Losgelöste Achtsamkeit: ein neuer Umgang mit belastenden Gedanken
- Kontrolle gewinnen über dysfunktionale Denkprozesse
- Modifikation negativer (und positiver) Metakognitionen
- Modifikation dysfunktionaler Aufmerksamkeits- und Bewältigungsstrategien
- Rückfallprävention und Etablierung neuer metakognitiver Pläne

#### **Literatur:**

Simons M (2016): Die Ohnmacht der Gedanken – Metakognitive Therapie für Kinder und Jugendliche. Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, 44, 423–431.

Simons M (2018): Metakognitive Therapie mit Kindern und Jugendlichen. Weinheim: Beltz.