



קוגניטיבי-אימון מטא

MCT 1 A – יחוס האשמה ולקיחת קרדיט

© Moritz & Woodward (12|21)

www.uke.de/mct

The use of the pictures in this module has been kindly permitted by artists and copyright holders, respectively. For details (artist, title), please refer to the end of this presentation.





התייחסות: האשמה ולקיחת קרדיט

יחוס = הסקת הסיבות לאירועים (לדוגמה: האשמה ולקיחת קרדיט).



התייחסות: האשמה ולקיחת קרדיט

יחוס = הסקת הסיבות לאירועים (לדוגמה: האשמה ולקיחת קרדיט).
לעיתים אנו מתעלמים מכך כי לאירוע מסוים יכולות להיות סיבות שונות לחלוטין.



התייחסות: האשמה ולקיחת קרדיט

יחוס = הסקת הסיבות לאירועים (לדוגמה: האשמה ולקיחת קרדיט).
לעיתים אנו מתעלמים מכך כי לאירוע מסוים יכולות להיות סיבות שונות לחלוטין.

אילו סיבות יכולות לתרום למצבים הבאים?

ארגנת פגישה עם חבר, אך הוא לא הופיע



הסברים

מדוע חברך הבריז לך?

הסיבות האפשריות להתנהגות זו...

???



הסברים

מדוע חברך הבריז לך?

הסיבות האפשריות להתנהגות זו...

- אני לא חשוב בעיניו. הוא לא היה מעז להתנהג כך למישהו אחר.
- הוא שכחן – הוא פשוט איבד תחושת זמן.
- מכוניתו התקלקלה.



הסברים

מדוע חברך הבריז לך?

הסיבות האפשריות להתנהגות זו...

עצמי...

אני לא חשוב בעיניו.

אחרים...

הוא שכחן – הוא פשוט איבד תחושת זמן.

מצבים או מזל...

מכוניתו התקלקלה.



האשמה ולקיחת קרדיט

כפי שמראה הדוגמה, אירועים יכולים להיגרם עי סיבות רבות ושונות.

ברוב המקרים, מספר גורמים יחד תורמים לסיטואציה.

יחד עם זאת, להרבה אנשים יש העדפה להיצמד להיבט אחד. (לדוגמה: להאשים אחרים ולא את עצמי או להיפך).



שחררת מבית החולים מבלי שחל שיפור במצבך



פירושים...

עצמי...

אחרים...

מצב או מקרה...



שחררת מבית החולים מבלי שחל שיפור במצבך



סיבות

עצמך:

(ניתן לגרום לשינוי במידה מסוימת)

- לא הייתה לי מספיק מוטיבציה להחלמה.
- לא האמנתי בהחלמה שלי

(קשה יותר לשינוי).

- אני חשוך מרפא.
- יש לי גנים רעים.

אחרים:

- לצוות הרפואי לא היה אכפת ממני.

מצבים/נסיבות:

- אולי הייתי מחלים מהר יותר אם לא הייתי חולק חדר עם 6 חולים נוספים.
- אם בית החולים היה מצויד טוב יותר הייתי מחלים.
- לעיתים תהליך ההחלמה לוקח זמן ממושך יותר.



שחררת מבית החולים מבלי שחל שיפור במצבך



זהירות: הסברים חד-צדדיים

סיבות

עצמך:

(ניתן לגרום לשינוי במידה מסוימת)

- לא הייתה לי מספיק מוטיבציה להחלמה.
- לא האמנתי בהחלמה שלי

(קשה יותר לשינוי).

- אני חשוך מרפא.
- יש לי גנים רעים.

אחרים:

- לצוות הרפואי לא היה אכפת ממני.

מצבים/נסיבות:

- אולי הייתי מחלים מהר יותר אם לא הייתי חולק חדר עם 6 חולים נוספים.
- אם בית החולים היה מצויד טוב יותר הייתי מחלים.
- לעיתים תהליך ההחלמה לוקח זמן ממושך יותר.



שחררת מבית החולים מבלי שחל שיפור במצבך

כעת, אנא הצע תשובות הכוללות מגוון של סיבות (למשל: אחרים, המצב ואני)

???

???

???





שחררת מבית החולים מבלי שחל שיפור במצבך

כעת, אנא הצע תשובות הכוללות מגוון של סיבות (למשל: אחרים, המצב ואני)



- "לצוות הרפואי לא היה מספיק זמן אבל הייתי יכול לבקש תמיכה רבה יותר וללכת יותר לפגישות של טיפול קבוצתי. זו יכולה להיות הסיבה לכך שהשהות שלי לא הייתה מוצלחת כפי שיכלה להיות."
- "אולי אני צריך להיות סבלני יותר בקשר להחלמה שלי. אני בטוח כי בעתיד אוכל להיעזר בידי צוות מקצועי."



השפעות של סגנונות ייחוס על אירועים שליליים!



לו שיחקת טוב יותר, הקבוצה השנייה לא הייתה מבקיעה שער!



<p>חסרון: ???</p> <p>יתרון: ???</p>	<p>יחוס עצמי</p> <p>(לדוגמה: "זה היה לגמרי באשמתי. אני חייב התנצלות למעריצים!")</p>
<p>חסרון: ???</p> <p>יתרון: ???</p>	<p>יחוס לאחרים/למצב</p> <p>(לדוגמה: "אבל איפה היה המגן?", "הכל יכול לקרות במשחק כדורגל")</p>



השפעות של סגנונות ייחוס על אירועים שליליים!



לו שיחקת טוב יותר, הקבוצה השנייה לא הייתה מבקיעה שער!



<p>חסרון: מוריד את הביטחון העצמי</p> <p>יתרון: לקחת אחריות נחשב למעשה אצילי ("ספורטאי טוב")</p>	<p>יחוס עצמי</p> <p>(לדוגמה: "זה היה לגמרי באשמתי. אני חייב התנצלות למעריצים!")</p>
<p>חסרון: ???</p> <p>יתרון: ???</p>	<p>יחוס לאחרים/למצב</p> <p>(לדוגמה: "אבל איפה היה המגן?", "הכל יכול לקרות במשחק כדורגל")</p>



השפעות של סגנונות ייחוס על אירועים שליליים!



לו שיחקת טוב יותר, הקבוצה השנייה לא הייתה מבקיעה שער!



<p>חסרון: מוריד את הביטחון העצמי</p> <p>יתרון: לקחת אחריות נחשב למעשה אצילי ("ספורטאי טוב")</p>	<p>יחוס עצמי</p> <p>(לדוגמה: "זה היה לגמרי באשמתי. אני חייב התנצלות למעריצים!")</p>
<p>חסרון: להעביר את האחריות לאחרים נחשב ללא מנומס</p> <p>יתרון: הביטחון העצמי לא מאוים</p>	<p>יחוס לאחרים/למצב</p> <p>(לדוגמה: "אבל איפה היה המגן?", "הכל יכול לקרות במשחק כדורגל")</p>



השפעות של סגנונות ייחוס על אירועים שליליים!



לו שיחקת טוב יותר, הקבוצה השנייה לא הייתה מבקיעה שער!



התגובות מאוזנות יותר: (כלומר, שילוב של השפעות מעצמי, אחרים/מצב; נותן הסברים שונים).

???

???

???



השפעות של סגנונות ייחוס על אירועים שליליים!



לו שיחקת טוב יותר, הקבוצה השנייה לא הייתה מבקיעה שער!



התגובות מאוזנות יותר: (כלומר, שילוב של השפעות מעצמי, אחרים/מצב; נותן הסברים שונים).

”הביצועים שלי היו חלשים במשחק הזה אבל אשפר אותם עם הזמן. תזכרו שכן עצרתי כמה מההזדמנויות הכי טובות שלהם להבקיע”

”בימים אחרים אשחק טוב יותר וכך גם הקבוצה שלי, ואני מקווה שדברים יתחברו כך שיהיו לנו נצחונות גדולים”



השפעות של סגנונות ייחוס על אירועים חיוביים!

מזל טוב על הזכייה בפרס. איך עשית את זה?



<p>חסרון: ???</p> <p>יתרון: ???</p>	<p>ייחוס עצמי</p> <p>(לדוגמה: "כמו שאמרת קודם, אני מוכשר בצורה יוצאת דופן")</p>
<p>חסרון: ???</p> <p>יתרון: ???</p>	<p>ייחוס לאחרים/למצב</p> <p>(לדוגמה: אני חייב הכל לחונכיי ולהוריי)</p>



השפעות של סגנונות ייחוס על אירועים חיוביים!

מזל טוב על הזכייה בפרס. איך עשית את זה?



<p>חסרון: מחמאה עצמית נחשבת לשחצנות</p> <p>יתרון: מעלה ביטחון עצמי</p>	<p>ייחוס עצמי</p> <p>(לדוגמה: "כמו שאמרת קודם, אני מוכשר בצורה יוצאת דופן")</p>
<p>חסרון: ???</p> <p>יתרון: ???</p>	<p>ייחוס לאחרים/למצב</p> <p>(לדוגמה: אני חייב הכל לחונכיי ולהוריי)</p>



השפעות של סגנונות ייחוס על אירועים חיוביים!

מזל טוב על הזכייה בפרס. איך עשית את זה?



<p>חסרון: מחמאה עצמית נחשבת לשחצנות</p> <p>יתרון: מעלה ביטחון עצמי</p>	<p>ייחוס עצמי</p> <p>(לדוגמה: "כמו שאמרת קודם, אני מוכשר בצורה יוצאת דופן")</p>
<p>חסרון: בטחון עצמי יורד כאשר מקטינים בערך ההישגים העצמיים</p> <p>יתרון: אתה נחשב לצנוע ו"שחקן קבוצתי" אמיתי</p>	<p>ייחוס לאחרים/למצב</p> <p>(לדוגמה: אני חייב הכל לחונכיי ולהוריי)</p>



השפעות של סגנונות ייחוס על אירועים חיוביים!

מזל טוב על הזכייה בפרס. איך עשית את זה?



תגובות מאוזנות יותר: (כלומר, שילוב השפעה של מספר ייחוסים אני/אחרים/מצב נותן הסברים שונים).

???

???



השפעות של סגנונות ייחוס על אירועים חיוביים!

מזל טוב על הזכייה בפרס. איך עשית את זה?



תגובות מאוזנות יותר: (כלומר, שילוב השפעה של מספר ייחוסים אני/אחרים/מצב נותן הסברים שונים.

”אני מאד גאה בעצמי אך הייתי רוצה להודות גם להוריי ולקבוצה“.

כמו בן, תומס אלווה אדיסון אמר פעם: ”גאונות היא אחוז אחד השראה, ותשעים ותשעה אחוזים הזעה“



מדוע אנו נוהגים כך?

מחקרים מראים כי אנשים רבים עם דיכאון (אבל לא כולם!):

- נוטים להאשים את עצמם בכישלונות
- נוטים לתת לאחרים או לנסיבות את הקרדיט להצלחה

זה עלול להוביל להערכה עצמית נמוכה!



מדוע אנו נוהגים כך?

מחקרים מראים כי אנשים רבים עם **דלוזיות** (אבל לא כולם!):

- נוטים להאשים אחרים באירועים שליליים וכישלונות
- נוטים לחשוב כי כל האירועים הם מעבר לשליטתם

סגנון היחוס הראשון עלול במיוחד להוביל לבעיות בינאישיות!



כיצד ייחוס חד-צדדי מקדם פירוש מוטעה בזמן פסיכוזה - דוגמאות

פירושים אחרים	פירוש בזמן פסיכוזה	ארוע
מקרי לחלוטין- מישהו סיפר בדיחה באותו זמן; אנשים משועשעים מההומור השחור שלך	לאנשים לא ממש אכפת ממה שאני אומר, הם רק רוצים לצחוק עליי.	אנשים צוחקים בזמן שאתה מדבר.
ישנה אפשרות לתופעות לוואי של תרופות, אבל חוסר פעילות ותזונה לקויה גם הם גורמים אפשריים.	רופא קמצן רשם לי תרופה זולה.	עלית במשקל.
שכחת למלא אוויר בגלגל. מסמר נתקע בגלגל.	אני מטרה לוונדליסטים, זה מכוון נגדי.	אין אוויר בצמיג האופניים שלך.

מישהו חווה משהו דומה שהוא רוצה לספר עליו?



סגנון ייחוס מטרת המפגש היום:

- לשקול גורמים אפשריים לאירוע
- לא למהר לקבל הסבר אחד בלבד
- לדון בתוצאות של ייחוסים מסוימים

אנו צריכים להשתדל להיות מציאותיים ככל האפשר בחיי היום-יום שלנו:

אנחנו לא צריכים להאשים תמיד אחרים בכישלונות שלנו, וגם לא להאשים תמיד את עצמנו כאשר דברים משתבשים



המוכר נותן החזר כספי מלא

מדוע נותן המוכר החזר כספי מלא?

מהי הסיבה העיקרית לאירוע זה?

עצמך?

בן-אדם או אנשים אחרים?

נסיבות או מקרה?





כשאתה נכנס לחדר כולם מפסיקים לדבר

מה גרם לאנשים להפסיק לדבר כשנכנסת לחדר?

מהי הסיבה העיקרית לאירוע זה?

עצמך?

בן-אדם או אנשים אחרים?

נסיבות או מקרה?





מישהו טוען שאתה לא נראה טוב

מה גרם לו לומר זאת?

מהי הסיבה העיקרית לאירוע זה?

עצמך?

בן-אדם או אנשים אחרים?

נסיבות או מקרה?





נכשלת במבחן

מדוע נכשלת במבחן?

מהי הסיבה העיקרית לאירוע זה?

עצמך?

בן-אדם או אנשים אחרים?

נסיבות או מקרה?





למשתתפי הקבוצה והמאמנים: תנו דוגמאות משלכם!

מה לדעתכם הוביל לסיטואציה?

עצמך?

בן-אדם או אנשים אחרים?

נסיבות או מקרה?





קול פנימי אומר לך שאתה לא טוב

סיבות...

עצמך...

אחרים...

מצב/נסיבות...



קול פנימי אומר לך שאתה לא טוב

סיבות

עצמך:

- "לצערי אני מאשים את עצמי כל הזמן. כנראה זו שנאה עצמית מוסתרת."
- "אני מאבד את השפיות."
- "נראה כאילו מישהו אחר חושב. אבל אני יודע כי אלה המחשבות שלי."

אחרים:

- "משהו הוחדר לתוך המוח שלי..."
- "אני לא יודע איך זה יכול לקרות, אבל מישהו השתלט על המחשבות שלי."

מצבים/נסיבות:

- "אני מרגיש לחוץ בימים אלה. זו הסיבה שאני חווה הכול בעוצמה רבה יותר, כולל המחשבות שלי."
- "יש לי צלצול באוזניים מהאזנה למוזיקה רועשת."



קול פנימי אומר לך שאתה לא טוב

פסיכوزה: הקול הפנימי מיוחס לאנשים/כוחות אחרים:

- “משהו הוחדר לתוך המוח שלי...”
- “אני לא יודע איך זה יכול לקרות, אבל מישהו השתלט על המחשבות שלי.”



שמיעת קולות: מחשבות שלי או מחשבות נשלטות מרחוק? בעד ונגד

ייתכן וישנם הסברים אחרים להנחות המופיעות בצד ימין?	מדוע אתה חושב שהקולות מוחדרים מבחוץ?
???	<p>”אני שומע אותם בבירור. לעומת זאת, המחשבות שלי שקטות לגמרי!”</p>
???	<p>”המחשבות האלו אינן בשליטתי. כשאני מנסה לבטל אותן זה נעשה גרוע יותר. זה מראה לי שמישהו ממש רוצה להשפיל אותי.”</p>
???	<p>”אסור שיהיו לי מחשבות רעות כאלו. אף פעם לא אוכל להזיק למישהו. אבל עדיין, כל הזמן מופיעות לי המחשבות התוקפניות האלו.”</p>



שמיעת קולות: מחשבות שלי או מחשבות נשלטות מרחוק? בעד ונגד

ייתכן וישנם הסברים אחרים להנחות המופיעות בצד ימין?	מדוע אתה חושב שהקולות מוחדרים מבחוץ?
<ul style="list-style-type: none"> כ 15-20% מהאוכלוסייה הנורמאלית שומעים קולות כאלה מידי פעם קורה שמחשבות אינטנסיביות כמעט נשמעות בקול (לחנים קליטים, הרהורים, שומע את קולו של החבר בזמן שאני קורא את האימייל שלו). 	<p>”אני שומע אותם בבירור. לעומת זאת, המחשבות שלי שקטות לגמרי!”</p>
<p>???</p>	<p>”המחשבות האלו אינן בשליטתי. כשאני מנסה לבטל אותן זה נעשה גרוע יותר. זה מראה לי שמישהו ממש רוצה להשפיל אותי.”</p>
<p>???</p>	<p>”אסור שיהיו לי מחשבות רעות כאלו. אף פעם לא אוכל להזיק למישהו. אבל עדיין, כל הזמן מופיעות לי המחשבות התוקפניות האלו.”</p>



שמיעת קולות: מחשבות שלי או מחשבות נשלטות מרחוק? בעד ונגד

ייתכן וישנם הסברים אחרים להנחות המופיעות בצד ימין?	מדוע אתה חושב שהקולות מוחדרים מבחוץ?
<ul style="list-style-type: none"> כ 15-20% מהאוכלוסייה הנורמאלית שומעים קולות כאלה מידי פעם קורה שמחשבות אינטנסיביות כמעט נשמעות בקול (לחנים קליטים, הרהורים, שומע את קולו של החבר בזמן שאני קורא את האימייל שלו). 	<p>”אני שומע אותם בבירור. לעומת זאת, המחשבות שלי שקטות לגמרי!”</p>
<ul style="list-style-type: none"> המחשבות שלנו לא בשליטתנו המלאה. אחרת לא היו אירועים כמו השראה פתאומית, סיעור מוחות או מחשבות טורדניות כשאנו מנסים לנטרל את המחשבות, הן באופן אוטומטי מתחזקות ניסוי: נסו לא לחשוב על הספרה 8... לא תצליחו. זה יצוץ במחשבה חזק יותר מתמיד. 	<p>”המחשבות האלו אינן בשליטתי. כשאני מנסה לבטל אותן זה נעשה גרוע יותר. זה מראה לי שמישהו ממש רוצה להשפיל אותי.”</p>
<p>???</p>	<p>”אסור שיהיו לי מחשבות רעות כאלו. אף פעם לא אוכל להזיק למישהו. אבל עדיין, כל הזמן מופיעות לי המחשבות התוקפניות האלו.”</p>



שמיעת קולות: מחשבות שלי או מחשבות נשלטות מרחוק? בעד ונגד

ייתכן וישנם הסברים אחרים להנחות המופיעות בצד ימין?	מדוע אתה חושב שהקולות מוחדרים מבחוץ?
<ul style="list-style-type: none"> כ 15-20% מהאוכלוסייה הנורמאלית שומעים קולות כאלה מידי פעם קורה שמחשבות אינטנסיביות כמעט נשמעות בקול (לחנים קליטים, הרהורים, שומע את קולו של החבר בזמן שאני קורא את האימייל שלו). 	<p>”אני שומע אותם בבירור. לעומת זאת, המחשבות שלי שקטות לגמרי!”</p>
<ul style="list-style-type: none"> המחשבות שלנו לא בשליטתנו המלאה. אחרת לא היו אירועים כמו השראה פתאומית, סיעור מוחות או מחשבות טורדניות כשאנו מנסים לנטרל את המחשבות, הן באופן אוטומטי מתחזקות ניסוי: נסו לא לחשוב על הספרה 8... לא תצליחו. זה יצוץ במחשבה חזק יותר מתמיד. 	<p>”המחשבות האלו אינן בשליטתי. כשאני מנסה לבטל אותן זה נעשה גרוע יותר. זה מראה לי שמישהו ממש רוצה להשפיל אותי.”</p>
<ul style="list-style-type: none"> לעיתים קרובות יש לנו מחשבות הפוכות לאופן החשיבה הרגיל שלנו. לחשוב זה לא אומר לעשות! ל 20% מהאוכלוסייה הנורמאלית מחשבות חולפות על התאבדות, אך הם אינם מבצעים זאת. גם כשזה מגיע לאנשים שאנחנו אוהבים, אנחנו מרגישים לעיתים תוקפנות. (למשל אם שהילד שלה בוכה). 	<p>”אסור שיהיו לי מחשבות רעות כאלו. אף פעם לא אוכל להזיק למישהו. אבל עדיין, כל הזמן מופיעות לי המחשבות התוקפניות האלו.”</p>



שמיעת קולות:

מחשבות שלי או מחשבות נשלטות מרחוק?
בעד ונגד

ההסבר כי מחשבות מוזרות איכשהו נשלטות מבחוץ מעלה יותר שאלות מאשר נותן תשובות. לדוגמה:

- האם זה אפשרי מבחינה טכנית?
- מתי ואיפה הוחדר משהו למוח שלך?
- מי יהיה מעוניין לפגוע בך? למי יש זמן וכסף לעשות זאת?
- יש דרכים קלות יותר לפגוע במישהו אחר. מדוע לבחור בשיטה כזו מורכבת (ואולי אף בלתי אפשרית)?



חבר מזמין אותך לארוחת ערב

מדוע חברך מזמין אותך לארוחת ערב?

מהי הסיבה העיקרית לאירוע זה?

עצמך?

בן-אדם או אנשים אחרים?

נסיבות או מקרה?





שוטר עוצר את מכוניתך

מה גרם לשוטר לעצור את מכוניתך?

מהי הסיבה העיקרית לאירוע זה?

עצמך?

בן-אדם או אנשים אחרים?

נסיבות או מקרה?





ניצחת במשחק

מדוע ניצחת?

מהי הסיבה העיקרית לאירוע זה?

עצמך?

בן-אדם או אנשים אחרים?

נסיבות או מקרה?





כשאתה מתקרב למכוניתך אתה מבחין בשריטה בצבע

מה יכול היה לגרום לשריטה?

מהי הסיבה העיקרית לאירוע זה?

עצמך?

בן-אדם או אנשים אחרים?

נסיבות או מקרה?





הרופא גילה שיש לך לחץ דם גבוה

מדוע יש לך לחץ דם גבוה?

מהי הסיבה העיקרית לאירוע זה?

עצמך?

בן-אדם או אנשים אחרים?

נסיבות או מקרה?





חברך סרב לעזור לך בעבודתך

מה גרם לחברך לא לעזור לך?

מהי הסיבה העיקרית לאירוע זה?

עצמך?

בן-אדם או אנשים אחרים?

נסיבות או מקרה?





חבר הפתיע אותך עם מתנה

מה גרם לחברך לתת לך מתנה?

מהי הסיבה העיקרית לאירוע זה?

עצמך?

בן-אדם או אנשים אחרים?

נסיבות או מקרה?





חבר אומר שאתה טיפש

מה גרם לחברך לומר זאת?

מהי הסיבה העיקרית לאירוע זה?

עצמך?

בן-אדם או אנשים אחרים?

נסיבות או מקרה?





התינוק של השכנה שלך מתחיל לבכות כשאתה מרים אותו

מדוע התינוק בוכה?

מהי הסיבה העיקרית לאירוע זה?

עצמך?

בן-אדם או אנשים אחרים?

נסיבות או מקרה?





חבר אומר שהוא אינו מעריך אותך

מה גרם לחברך לומר זאת?

מהי הסיבה העיקרית לאירוע זה?

עצמך?

בן-אדם או אנשים אחרים?

נסיבות או מקרה?





יישום בחיי היום-יום

מטרות לימוד:

- קח תמיד בחשבון שישנם גורמים שונים שיכלו לגרום לתוצאה של אירוע (עצמך/אחרים/נסיבות)



יישום בחיי היום-יום

מטרות לימוד:

- קח תמיד בחשבון שישנם גורמים שונים שיכלו לגרום לתוצאה של אירוע (עצמך/אחרים/נסיבות)
- אנו צריכים לנסות להיות מאד מציאותיים בחיי היום-יום שלנו:
לא מוצדק להאשים תמיד אחרים, וגם לא תמיד את עצמנו כאשר דברים משתבשים



יישום בחיי היום-יום

מטרות לימוד:

- קח תמיד בחשבון שישנם גורמים שונים שיכלו לגרום לתוצאה של אירוע (עצמך/אחרים/נסיבות)
- אנו צריכים לנסות להיות מאד מציאותיים בחיי היום-יום שלנו:
לא מוצדק להאשים תמיד אחרים, וגם לא תמיד את עצמנו כאשר דברים משתבשים
- בדרך כלל גורמים רבים תורמים לתוצאה של אירוע



מה לזה ולפסיכوزה?

אנשים רבים עם פסיכוזה נוטים להסביר אירועים מורכבים באמצעות סיבה אחת בלבד. לפעמים, רק אנשים אחרים מואשמים בכישלון עצמי.

דוגמה 1: קלרה נופלת לעיתים קרובות.

אמונה עצמית: מאמינה שהדוד שלה שולח לה שוקים חשמליים לראש בעזרת אלקטרודות.

הסבר אלטרנטיבי: יש לה דלקת אוזניים שמשפיעה על שיווי המשקל. בנוסף, כבר כמה שבועות יורד גשם והרחובות חלקלקים.



מה לזה ולפסיכوزה?

לעיתים אנשים אחרים נושאים אחריות חלקית אך צריך להכיר גם בגורמים אחרים.

דוגמה 2: לפול יש הרעה במצב הפסיכوزה.

אמונה עצמית: הנסיגה נגרמת בגלל מחשבות פולשניות של זיכרונות ילדות קשים: הוא הוכה פעמים רבות בילד.

הסבר אלטרנטיבי: זו יכולה להיות סיבה אחת, אבל ישנם גורמים נוספים: פול הפסיק לקחת תרופות. הוא נקלע למריבה בעבודה שגרמה לו לחשוש מפיטורים.



תודה על תשומת הלב!

למאמנים:

נא חלק גליונות עבודה. הציגו את האפליקציה שלנו COGITO (הורד ללא תשלום).



www.uke.de/mct_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
Sabine Sperber	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Shadowchaser/Schattenverfolgung
Benny-Kristin Fischer	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	various motives: soccerplayer, award ceremony/ Motive: Fußballer, Preisverleihung
Ethnocentrics	flickr	Beijing-Trading	CC	Claim (of shoes)/Schuhreklamation
Brett L.	flickr	The quiet room - 1 of 3	CC	When you enter the room everyone turns silent/ Leute verstummen beim Betreten des Raumes
Todd Rieth	flickr	Lipstick	PP	Critical look in the mirror/Kritischer Blick in den Spiegel
avdgaag	flickr	Marking	CC	Failing an exam/Sie fallen durch eine Prüfung
Heidi Wittwer	fotocommunity	schreiende Hand	PP	Screaming hand/Schreiende Hand
Erwyn van der Meer	flickr	Diner at Chateau de Violet	CC	A friend invites you for dinner (plate with food)/ Jemand lädt sie zum Essen ein (Menü)
Kambiz Kamrani	flickr	Bored Traffic Man	CC	A policeman stops a car on the street/Polizist stoppt Auto auf der Landstraße
Jochen Schmidt-Oem	fotocommunity	Zocker	PP	Win in a gamble (dice, clock, money)/ Sie gewinnen im Spiel



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
robertrazrblog	flickr	02-07-06_1728	CC	Scratch/Kratzer am Auto
haysophie	flickr	DSCN3940	CC	Taking the blood pressure/Blutdruckmessung
Katrin Ze.	fotocommunity	enttäuscht	PP	A friend refused to help you with your work/Eine Bekannte hat sich geweigert ihnen bei der Arbeit zu helfen
penmachine	flickr	Big Presents	CC	Presents/Geschenke
Simon Pais-Thomas	flickr	Stupid Me	CC	A friend says you are stupid (black/white, portrait of a man)/Jemand findet Sie dumm
valentinapowers	flickr	Cry Baby	CC	Crying baby/Schreiendes Baby
Heidi Wittwer	fotocommunity	He Du! Gewalt ist keine Lösung	CC	Respect (two fists)/Respekt (zwei Fäuste)