



Pelatihan Terapi Metakognitif (MCT)

MCT 8 B – Harga diri & Perasaan

© Moritz, Woodward & Erawati (12|21)

www.uke.de/mct

Penggunaan gambar di modul ini sudah mendapat ijin dari artis dan pemegang hak paten. Untuk detailnya (artis, judul), silahkan lihat pada akhir presentasi.





Tanda-tanda depresi?

???





Tanda-tanda depresi?

1. Sedih, perasaan tertekan
 2. Kurang semangat / motivasi
 3. Minder, takut akan penolakan
 4. Takut yang berhubungan dengan masa depan
 5. Gangguan tidur, nyeri
 6. konsentrasi kurang, gangguan dalam mengingat
- ...



Apa saja cara untuk mengatasi depresi?

???



Apa saja cara untuk mengatasi depresi?

- **Psikoterapi/diri sendiri:** misalnya intervensi pikiran-perilaku. Masalah dalam pikiran dan perilaku menjadi sasaran utama (misalnya. “saya tak berguna”). Pikiran negatif ini bisa menyebabkan pikiran negatif lain (“Tak seorangpun yang menyukai saya”). Mengubah pikiran ini dapat **memberi dampak yang positif dalam jangka panjang.**





Apa saja cara untuk mengatasi depresi?

- **Psikoterapi/diri sendiri:** misalnya intervensi pikiran-perilaku. Masalah dalam pikiran dan perilaku menjadi sasaran utama (misalnya. “saya tak berguna”). Pikiran negatif ini bisa menyebabkan pikiran negatif lain (“Tak seorangpun yang menyukai saya”). Mengubah pikiran ini dapat **memberi dampak yang positif dalam jangka panjang.**
- **Penggunaan obat (Obat antidepresan):** berguna untuk depresi yang berat dan untuk mendukung keberhasilan psikoterapi. Obat ini hanya berguna jika diminum secara teratur.





Mengapa kita perlu mempelajarinya?



Kebanyakan orang yang mengalami masalah kesehatan mental menunjukkan cara berpikir menyimpang yang **mengarah pada depresi**.

Pikiran yang menyimpang ini dapat diubah dengan latihan yang berkesinambungan dan terus menerus.



Psikosis & Depresi

Efek psikosis pada harga diri



 Efek negatif psikosis pada perasaan	 Efek positif <u>jangka pendek</u> psikosis pada perasaan
???	???
???	???
???	???





Psikosis & Depresi

Efek psikosis pada harga diri



 Efek negatif psikosis pada perasaan	 Efek positif <u>jangka pendek</u> psikosis pada perasaan
Selama psikosis: mengalami perasaan terancam secara terus menerus	???
Selama psikosis: mendengar suara menghina dan melecehkan	???
Setelah psikosis: perasaan malu, masa depan suram	???





Psikosis & Depresi

Efek psikosis pada harga diri

 Efek negatif psikosis pada perasaan	 Efek positif <u>jangka pendek</u> psikosis pada perasaan
<p>Selama psikosis: mengalami perasaan terancam secara terus menerus</p>	<p>Selama psikosis: ingin bergegas cepat-cepat, bersemangat, “sesuatu yang akhirnya terjadi”</p>
<p>Selama psikosis: mendengar suara menghina dan melecehkan</p>	<p>Selama psikosis: mendengar suara yang menyanjung, memuji</p>
<p>Setelah psikosis: perasaan malu, masa depan suram</p>	<p>Selama waham kebesaran: merasa memiliki kekuatan, bakat dan menjadi orang penting (orang hebat) dan ditakdirkan untuk menyelamatkan dunia.</p>





Psikosis & Depresi

Efek psikosis pada harga diri

Efek positif dalam jangka pendek dari psikosis pada harga diri biasanya akan hilang kemudian muncul *akibat negatif dalam jangka panjang* dari psikosis; contoh:

- hutang: seseorang dengan psikosis memiliki keyakinan yang salah (waham) bahwa dia kaya raya dan terkenal padahal kenyataannya banyak hutang.
- kesepian: teman-teman mulai menjauh darinya
- lingkungan kerja : kehilangan pekerjaan karena bersikap/berperilaku yang aneh dan tidak sesuai di tempat kerja.

Sangat berbahaya untuk menghentikan pengobatan tanpa konsultasi dengan dokter, hanya karena ingin menghindarkan diri dari perasaan terancam berhubungan dengan dunia psikosis. Ketakutan sering mendominasi seseorang dengan psikosis!





Apa ciri dari cara berpikir pada orang dengan **depresi** dan **harga diri rendah** (minder)?





1. Sikap “menyamarkan” secara berlebihan

Apakah akan memberikan penilaian yang lebih sesuai dengan kenyataan?

Kejadian	<i>Sikap menyamaratakan yang salah</i> Penilaian yang positif / konstruktif
<p>“Saya terlalu gemuk”, “Hidung saya pesek”</p>	<p><i>“Saya jelek”</i> ???</p>
<p>Wawancara pekerjaan tidak berjalan sesuai yang diharapkan.</p>	<p><i>“Saya tidak akan pernah mencari pekerjaan lagi”</i> ???</p>



1. Sikap “menyamarkan” secara berlebihan

Apakah akan memberikan penilaian yang lebih sesuai dengan kenyataan?

Kejadian	<i>Sikap menyamaratakan yang salah</i> Penilaian yang positif / konstruktif
<p>“Saya terlalu gemuk”, “Hidung saya pesek”</p>	<p><i>“Saya jelek”</i></p> <p>“Saya tidak terlalu jelek, mungkin benar hidung saya pesek tapi saya memiliki mata yang indah”</p>
<p>Wawancara pekerjaan tidak berjalan sesuai yang diharapkan.</p>	<p><i>“Saya tidak akan pernah mencari pekerjaan lagi”</i></p> <p>???</p>



1. Sikap “menyamarkan” secara berlebihan

Apakah akan memberikan penilaian yang lebih sesuai dengan kenyataan?

Kejadian	<i>Sikap menyamaratakan yang salah</i> Penilaian yang positif / konstruktif
<p>“Saya terlalu gemuk”, “Hidung saya pesek”</p>	<p><i>“Saya jelek”</i> “Saya tidak terlalu jelek, mungkin benar hidung saya pesek tapi saya memiliki mata yang indah”</p>
<p>Wawancara pekerjaan tidak berjalan sesuai yang diharapkan.</p>	<p><i>“Saya tidak akan pernah mencari pekerjaan lagi”</i> “Bagaimana saya bisa memperbaiki diri saat wawancara?”</p>



1. Sikap “menyamarkan” secara berlebihan

Apakah akan memberikan penilaian yang lebih sesuai dengan kenyataan?

Kejadian	<i>Sikap menyamaratakan yang salah</i> Penilaian yang positif / konstruktif
“Saya terlalu gemuk”, “Hidung saya pesek”	<i>“Saya jelek”</i> “Saya tidak terlalu jelek, mungkin benar hidung saya pesek tapi saya memiliki mata yang indah”
Wawancara pekerjaan tidak berjalan sesuai yang diharapkan.	<i>“Saya tidak akan pernah mencari pekerjaan lagi”</i> “Bagaimana saya bisa memperbaiki diri saat wawancara?”

Biarkanlah kesalahan terjadi: Tidak ada orang yang sempurna! Jika anda grogi setiap saat, hal ini bukan berarti bahwa anda tidak dapat mengungkapkan perasaan anda. Jika sesekali anda berbuat kesalahan, ini bukan berarti bahwa anda ceroboh.

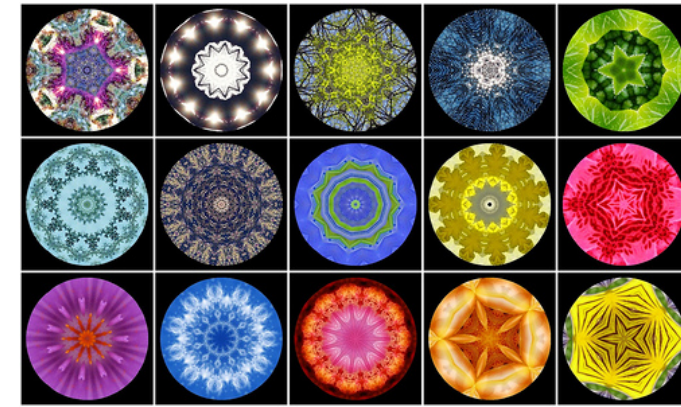


Sebaliknya: Jangan menyamaratakan ketidaksempurnaan seseorang ke segala hal!

Setiap manusia unik – seperti mosaik: kita dilengkapi dengan kelebihan sekaligus kekurangan. Itulah yang membedakan manusia satu dengan yang lainnya. Contoh:

Apakah yang menarik dari seseorang? Kecantikan dari dalam atau secara fisik, tubuh yang sempurna?

Apakah ukuran dari kesuksesan? Karir, banyak teman, berarti bagi orang lain atau menjadi bagian dari kehidupan orang lain?





2. Persepsi yang Selektif

Apakah akan memberikan penilaian yang lebih sesuai dengan kenyataan?



Kejadian	Penilaian yang selektif	Penilaian yang menyeluruh
Saat bicara selama diskusi, kamu grogi	Marah pada diri sendiri	???
Kamu memasak sayur tapi rasanya tak enak	“Hal ini selalu terjadi pada diri saya!”	???



2. Persepsi yang Selektif

Apakah akan memberikan penilaian yang lebih sesuai dengan kenyataan?



Kejadian	Penilaian yang selektif	Penilaian yang menyeluruh
Saat bicara selama diskusi, kamu grogi	Marah pada diri sendiri	“Ini juga sering terjadi pada orang lain tidak hanya saya saja, bagaimanapun diskusinya lancar.”
Kamu memasak sayur tapi rasanya tak enak	“Hal ini selalu terjadi pada diri saya!”	???



2. Persepsi yang Selektif

Apakah akan memberikan penilaian yang lebih sesuai dengan kenyataan?



Kejadian	Penilaian yang selektif	Penilaian yang menyeluruh
Saat bicara selama diskusi, kamu grogi	Marah pada diri sendiri	“Ini juga sering terjadi pada orang lain tidak hanya saya saja, bagaimanapun diskusinya lancar.”
Kamu memasak sayur tapi rasanya tak enak	“Hal ini selalu terjadi pada diri saya!”	Lauknya terasa enak, dan selama mengobrol saat makan baik-baik saja, tak ada yang mengeluh

“Membaca-pikiran”: Menghindari penafsiran yang berlebihan terhadap perilaku orang lain. Ada banyak penjelasan terhadap sebuah kejadian!



3. Menetapkan standar anda sendiri sebagai pengukuran


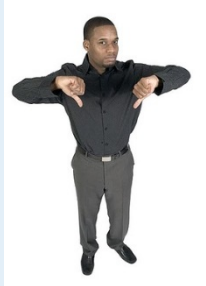
Ada perbedaan antara bagaimana saya menilai diri saya sendiri dan bagaimana orang lain menilai saya!

- Jika saya menganggap diri saya tidak berharga jelek, dll, mungkin orang lain tidak selalu mempunyai pandangan seperti ini.
- Sering terdapat berbagai macam pendapat/ penilaian. Orang lain mungkin tidak sependapat dengan pemahaman saya tentang penampilan, kecerdasan, dll.



4. Menolak umpan balik positif (pujian), tapi tidak siap dalam menerima umpan balik negatif (kritik)!


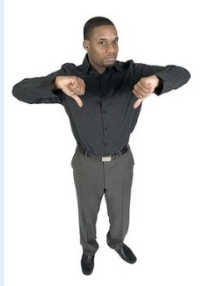
Apakah akan memberikan penilaian yang lebih sesuai dengan kenyataan?

Kejadian	<p><i>Penilaian yang depresif</i></p> <p>Penilaian yang Positif/Konstruktif</p>
<p>Anda menerima pujian untuk penampilan anda.</p> 	<p><i>“Orang itu hanya berusaha untuk memuji saya – dia tidak jujur”; “itu hanya menurut dia saja...”</i></p> <p>???</p>
<p>Anda dikritik!</p> 	<p><i>“Saya dipojokkan, saya memang tak berguna...”</i></p> <p>???</p>



4. Menolak umpan balik positif (pujian), tapi tidak siap dalam menerima umpan balik negatif (kritik)!


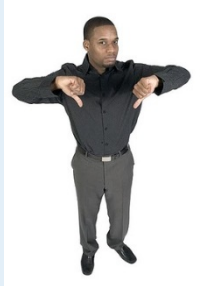
Apakah akan memberikan penilaian yang lebih sesuai dengan kenyataan?

Kejadian	<p><i>Penilaian yang depresif</i></p> <p>Penilaian yang Positif/Konstruktif</p>
<p>Anda menerima pujian untuk penampilan anda.</p> 	<p><i>“Orang itu hanya berusaha untuk memuji saya – dia tidak jujur”; “itu hanya menurut dia saja...”</i></p> <p>“Wah senangnya orang lain mengakui kemampuan saya!”</p>
<p>Anda dikritik!</p> 	<p><i>“Saya dipojokkan, saya memang tak berguna...”</i></p> <p>???</p>



4. Menolak umpan balik positif (pujian), tapi tidak siap dalam menerima umpan balik negatif (kritik)!

Apakah akan memberikan penilaian yang lebih sesuai dengan kenyataan?

Kejadian	<p><i>Penilaian yang depresif</i></p> <p>Penilaian yang Positif/Konstruktif</p>
<p>Anda menerima pujian untuk penampilan anda.</p> 	<p><i>“Orang itu hanya berusaha untuk memuji saya – dia tidak jujur”; “itu hanya menurut dia saja...”</i></p> <p>“Wah senangnya orang lain mengakui kemampuan saya!”</p>
<p>Anda dikritik!</p> 	<p><i>“Saya dipojokkan, saya memang tak berguna...”</i></p> <p>“Orang itu mungkin mengalami hari buruk.”; “Dapatkah saya memperoleh manfaat dari umpan baliknya?”</p>



5. “Berpikir-Semua-atau-Tidak sama sekali”/ Berpikir katastropik

Apakah akan memberikan penilaian yang lebih sesuai dengan kenyataan?

Kejadian	<p><i>Penilaian yang depresif</i></p> <p>Penilaian yang Positif/Konstruktif</p>
<p>Bos mu tidak menyapamu.</p>	<p><i>“Saya akan dipecat”</i></p> <p>???</p>





5. “Berpikir-Semua-atau-Tidak sama sekali”/ Berpikir katastropik

Apakah akan memberikan penilaian yang lebih sesuai dengan kenyataan?

Kejadian	<i>Penilaian yang depresif</i> Penilaian yang Positif/Konstruktif
Bos mu tidak menyapamu.	<i>“Saya akan dipecat”</i> Apakah dia melihat saya duduk disini? ; mungkinkah perasaan dia sedang tidak enak?





6. Menekan Pikiran yang Negatif

Apakah akan memberikan penilaian yang lebih sesuai dengan kenyataan?

Kejadian	<i>Evaluasi masalah</i> Evaluasi positif/konstruktif
Anda sedang mengalami pikiran negatif (misalnya. “Saya bodoh”, “tolol”, “saya jelek”).	<p><i>“Saya seharusnya tidak mempunyai pikiran negatif” ...tapi ini tidak berhasil. (→ lihat latihan berikutnya).</i></p> <p>???</p>





6. Menekan Pikiran yang Negatif

Apakah akan memberikan penilaian yang lebih sesuai dengan kenyataan?

Kejadian	<i>Evaluasi masalah</i> Evaluasi positif/konstruktif
<p>Anda sedang mengalami pikiran negatif (misalnya. “Saya bodoh”, “tolol”, “saya jelek”).</p>	<p><i>“Saya seharusnya tidak mempunyai pikiran negatif” ...tapi ini tidak berhasil. (→ lihat latihan berikutnya).</i></p> <p>Pertanyaan untuk diri anda untuk melihat apakah hal itu benar.</p> <p>Hal apa saja yang bisa melawan pikiran negatif ini</p> <p>Alihkan perhatian anda dengan melakukan kegiatan yang menyenangkan.</p>



6. Menekan Pikiran yang Negatif

Latihan

Tidak mungkin kita sengaja menekan pikiran yang mengganggu. Berusahalah untuk tidak memikirkan sesuatu yang menyebabkan munculnya pikiran negatif.

Sekarang coba lakukan hal ini !

“Jangan memikirkan beruang kutub di menit berikutnya!”



6. Menekan Pikiran yang Negatif

Apakah ini bisa berhasil ? Tidak!

Sebagian besar anda pernah melihat beruang kutub atau segala sesuatu yang berhubungan dengan gajah (Misalnya di kebun binatang, salju, kutub, dll .)

Efek ini malah akan semakin kuat jika anda menekan pikiran yang mengganggu (“Saya pengecut”dll.). Pikiran ini akan menjadi bertambah kuat dan terlihat aneh atau berada diluar kontrol seseorang!





Sebaliknya:

Jika anda terganggu oleh pikiran-pikiran negatif, jangan berusaha kuat untuk menekannya (pikiran ini malah akan semakin kuat), tapi amatilah pikiran pikiran ini – seperti hujan badai diluar sana, seseorang akan merasa aman jika hanya mengamati lewat jendela rumah)

Pikiran anda akan secara otomatis menjadi tenang, seperti badai pasti akan berlalu.





7. Jenis pikiran menyimpang lainnya

Membandingkan diri anda dengan orang lain:

- Jangan terlalu membandingkan diri anda dengan orang lain!
- Pasti ada seseorang yang lebih menarik, lebih berhasil, lebih terkenal daripada anda. Bagaimanapun jika anda melihat “orang yang beruntung itu” secara dekat, anda akan menyadari bahwa dia juga memiliki kelemahan dan memiliki masalah.



7. Jenis pikiran menyimpang lainnya

Membandingkan diri anda dengan orang lain:

- Jangan terlalu membandingkan diri anda dengan orang lain!
- Pasti ada seseorang yang lebih menarik, lebih berhasil, lebih terkenal daripada anda. Bagaimanapun jika anda melihat “orang yang beruntung itu” secara dekat, anda akan menyadari bahwa dia juga memiliki kelemahan dan memiliki masalah.

Tuntutan yang tinggi:

- **Jangan** menuntut diri anda secara berlebihan:
 - “Saya harus selalu kelihatan baik”
 - “Saya harus terlihat pandai”
 - “Saya harus selalu bisa menghibur orang lain”





pilihan: Video Clip

pilihan: Presentasi video klip yang membahas topik hari ini tersedia pada web site berikut:
http://www.uke.de/mct_videos

Setelah melihat video, anda dapat mendiskusikan bagaimana hal ini berhubungan dengan topik hari ini.

[untuk terapis:

beberapa klip film berisi bahasa yang mungkin tidak sesuai bagi semua peserta dan lintas budaya. Hati-hati sebelum menampilkan video tersebut]





Sadarilah kelebihan pada dirimu

- Alihkan perhatian anda terhadap kelemahan yang anda miliki, dan fokuslah pada kelebihan anda.
- Setiap manusia memiliki kelebihan yang tidak dimiliki orang lain
...dan hal ini tidaklah harus dengan menjadi terkenal atau menjadi pusat perhatian dunia.





Sadarilah kelebihan pada dirimu

1. Berpikir tentang kelebihan dirimu sendiri.

Kemampuan apa sajakah yang aku miliki? Pujian apakah yang pernah aku dapatkan di masa lalu?

Misalnya saya seorang yang penyabar...





Sadarilah kelebihan pada dirimu

1. Berpikir tentang kelebihan dirimu sendiri.

Kemampuan apa sajakah yang aku miliki? Pujian apakah yang pernah aku dapatkan di masa lalu?

Misalnya saya seorang yang penyabar...

2. Bayangkan situasi tertentu.

Kapan dan dimana? Apa yang telah saya lakukan dan siapa yang memberi pujian?

Misalnya saya pernah membantu keponakan saya belajar matematika. Sekarang dia mendapat nilai yang bagus...





Sadarilah kelebihan pada dirimu

1. Berpikir tentang kelebihan dirimu sendiri.

Kemampuan apa sajakah yang aku miliki? Pujian apakah yang pernah aku dapatkan di masa lalu?

Misalnya saya seorang yang penyabar...

2. Bayangkan situasi tertentu.

Kapan dan dimana? Apa yang telah saya lakukan dan siapa yang memberi pujian?

Misalnya saya pernah membantu keponakan saya belajar matematika. Sekarang dia mendapat nilai yang bagus...

3. Tulislah dalam sebuah catatan!

Bacalah catatan itu secara teratur dan kembangkanlah. Pada saat anda labil, baca dan ingatlah kembali (Misalnya saat anda berpikir bahwa anda tak berguna).

Misalnya tulislah saat kejadian berjalan dengan sukses atau pujian yang anda pernah terima...





Cara untuk mengurangi perasaan depresi dan harga diri rendah (minder)



- Setiap sore, tulislah minimal 5 hal positif yang anda kerjakan pada hari itu melalui pemikiran anda



Cara untuk mengurangi perasaan depresi dan harga diri rendah (minder)



- Setiap sore, tulislah minimal 5 hal positif yang anda kerjakan pada hari itu melalui pemikiran anda
- Katakanlah pada diri sendiri di depan cermin: “Saya suka diri saya” atau “Saya suka kamu”! (catatan: Pertama kalinya, anda mungkin merasa sedikit konyol saat melakukan hal ini!)



Cara untuk mengurangi perasaan depresi dan harga diri rendah (minder)



- Setiap sore, tuliskan minimal 5 hal positif yang anda kerjakan pada hari itu melalui pemikiran anda
- Katakanlah pada diri sendiri di depan cermin: “Saya suka diri saya” atau “Saya suka kamu”! (catatan: Pertama kalinya, anda mungkin merasa sedikit konyol saat melakukan hal ini!)
- Menerima dan menuliskan pujian sebagai catatan untuk dibaca ketika menghadapi masalah sulit.



Cara untuk mengurangi perasaan depresi dan harga diri rendah (minder)



- Cobalah untuk mengingat situasi dimana perasaan anda nyaman—cobalah untuk mengingat dengan seluruh indra tubuh (penglihatan, perasaan, pembauan...), mungkin dengan menggunakan album foto.



Cara untuk mengurangi perasaan depresi dan harga diri rendah (minder)



- Cobalah untuk mengingat situasi dimana perasaan anda nyaman—cobalah untuk mengingat dengan seluruh indra tubuh (penglihatan, perasaan, pembauan...), mungkin dengan menggunakan album foto.
- Lakukan sesuatu yang anda sukai – idealnya dengan orang lain (misalnya bersih-bersih rumah, berkebun, memasak).



Cara untuk mengurangi perasaan depresi dan harga diri rendah (minder)



- Cobalah untuk mengingat situasi dimana perasaan anda nyaman—cobalah untuk mengingat dengan seluruh indra tubuh (penglihatan, perasaan, pembauan...), mungkin dengan menggunakan album foto.
- Lakukan sesuatu yang anda sukai – idealnya dengan orang lain (misalnya bersih-bersih rumah, berkebun, memasak).
- Latihan (minimal 20 menit) – tapi jangan terlalu keras (ngoyo)— jika memungkinkan dengan latihan stamina, misalnya berjalan-jalan, jogging.



Cara untuk mengurangi perasaan depresi dan harga diri rendah (minder)



- Cobalah untuk mengingat situasi dimana perasaan anda nyaman—cobalah untuk mengingat dengan seluruh indra tubuh (penglihatan, perasaan, pembauan...), mungkin dengan menggunakan album foto.
- Lakukan sesuatu yang anda sukai – idealnya dengan orang lain (misalnya bersih-bersih rumah, berkebun, memasak).
- Latihan (minimal 20 menit) – tapi jangan terlalu keras (ngoyo)— jika memungkinkan dengan latihan stamina, misalnya berjalan-jalan, jogging.
- Dengarkan lagu kesukaan anda.



Praktek dalam kehidupan Sehari-hari

Tujuan Pembelajaran:

- Depresi bukanlah nasib/takdir yang tak dapat diubah.



Praktek dalam kehidupan Sehari-hari

Tujuan Pembelajaran:

- Depresi bukanlah nasib/takdir yang tak dapat diubah.
- Sadarilah pikiran menyimpang pada depresi dan cobalah untuk mengatasi dan merubahnya (lihat leaflet).



Praktek dalam kehidupan Sehari-hari

Tujuan Pembelajaran:

- Depresi bukanlah nasib/takdir yang tak dapat diubah.
- Sadarilah pikiran menyimpang pada depresi dan cobalah untuk mengatasi dan merubahnya (lihat leaflet).
- Gunakanlah secara terus menerus beberapa cara yang telah diajarkan untuk menurunkan perasaan depresi/ harga diri rendah (minder).



Praktek dalam kehidupan Sehari-hari

Tujuan Pembelajaran:

- Depresi bukanlah nasib/takdir yang tak dapat diubah.
- Sadarilah pikiran menyimpang pada depresi dan cobalah untuk mengatasi dan merubahnya (lihat leaflet).
- Gunakanlah secara terus menerus beberapa cara yang telah diajarkan untuk menurunkan perasaan depresi/ harga diri rendah (minder).
- Jika gejala depresi bertambah parah segera hubungi psikolog, psikiater, dokter.



Apa hubungannya dengan Psikosis?

Banyak orang dengan psikosis memiliki harga diri rendah, terutama *setelah* episode psikosis (perasaan malu, takut teman menjauh).



Apa hubungannya dengan Psikosis?

Banyak orang dengan psikosis memiliki harga diri rendah, terutama *setelah* episode psikosis (perasaan malu, takut teman menjauh).

Saat psikosis akut, beberapa orang mengatakan rasa takut tetapi juga perasaan lainnya:

- Bersemangat (“Akhirnya sesuatu itu terjadi”)
- Merasakan suratan takdir (untuk memenuhi misi, menjadi orang penting)



Apa hubungannya dengan Psikosis?

Banyak orang dengan psikosis memiliki harga diri rendah, terutama *setelah* episode psikosis (perasaan malu, takut teman menjauh).

Saat psikosis akut, beberapa orang mengatakan rasa takut tetapi juga perasaan lainnya:

- Bersemangat (“Akhirnya sesuatu itu terjadi”)
- Merasakan suratan takdir (untuk memenuhi misi, menjadi orang penting)

Contoh: Seorang hacker komputer Karl Koch yakin bahwa ada kelompok rahasia yang mengancamnya. Salah satu “bukti” adalah: dia sering menemui angka 23 – yang baginya merupakan tanda iluminasi (orang yang diberikan pencerahan).

Penilaian: Takut dan terancam. Tapi juga memiliki perasaan bahwa dirinya penting dan terpilih untuk melawan persekongkolan dari kelompok rahasia itu.

Tapi: Karl semakin tenggelam dalam teori konspirasi nya. Hal ini berhubungan dengan pikirannya yang sempit. Dia tidak menyadari bahwa angka 23 sudah jarang muncul dan apa yang dipikirkannya juga meragukan.



Terimakasih atas perhatiannya!

untuk terapis:

Silakan bagikan lembar kerja. Perkenalkan aplikasi COGITO (unduh secara gratis).



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
lonesome:cyclcr	flickr	Tell me when, I'll meet you there, by the trees	CC	Dark clouds/dunkle Wolken
Saschapohflepp	flickr	Freud's couch, genuine article	CC	Freud's couch/Freud's Sofa
Viciarg http://viciarg.deviantart.com/		bare	PP (only for use in MCT/ausschließlich für die Verwendung im MKT)	Psychosis & Depression/Psychose & Depression
a c h a n	flickr	despair....	CC	Desperate man/verzweifelter Mann
Lady-bug	flickr	Kaleidoscope Mosaic	CC	Mosaic/ Mosaik
Matteo_dudek	flickr	Tunnel of nothing	CC	Tunnel/Tunnel
studio 520	flickr	Austin says thumbs up!	CC	Thumbs up/Daumen hoch
studio 520	flickr	Austin says thumbs down!	CC	Thumbs down/Daumen runter
P Keigan	flickr	Sadness	CC	Catastrophic thinking/Katastrophendenken



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/mkt. 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
Tarnishedrose	flickr	:: Coulrophobia VII ::	CC	Fear of clowns/Angst vor Clown
Itshears	flickr	Polar Bear	CC	Polar bear/Eisbär
Brenda Anderson	flickr	storm through a dirty window	CC	Window with thunderclouds/Fenster mit Gewitterwolken
Saffy	flickr	Goodbye Dandelion. Sorry for delays i'm a bit overwhelmed.	CC	Barbie doll/ Barbiepuppe
c.a.muller	flickr	JUMPING	CC	Jumping/Springen
GreyArea	flickr	Smiley Face	CC	Smiley