



메타 인지 훈련 (MCT)

# MCT 8 A – 자존감과 기분

© Moritz, Woodward & Park (10|21)

[www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct)

이 모듈의 사진 사용은 작가와 저작권 소유자에게 허락 받았다. 세부사항(작가, 제목)은, 이 프리젠테이션의 마지막 슬라이드에 언급





# 우울 증상?

???





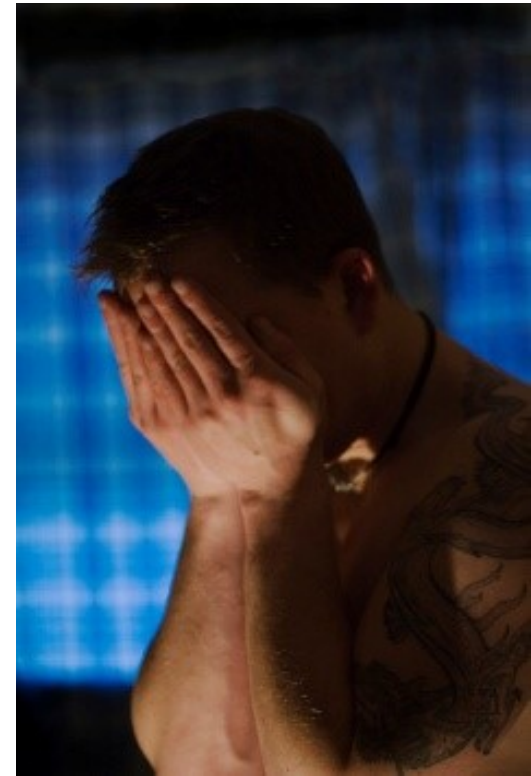
# 우울 증상?

1. 슬픔, 우울한 기분
2. 감소된 의욕
3. 낮은 자아존중감, 거절에 대한 두려움
4. 두려움 (예. 미래에 관해서)
5. 수면문제, 통증
6. 인지적 손상 (빈약한 집중력과 기억력)
- ...



# 나는 그렇게 태어났다... 나는 그렇게 되어왔나?

우리가 행복하거나 슬픈지 미리 결정하는가? 우리의 감정상태는 시간에 따라 변하는가?

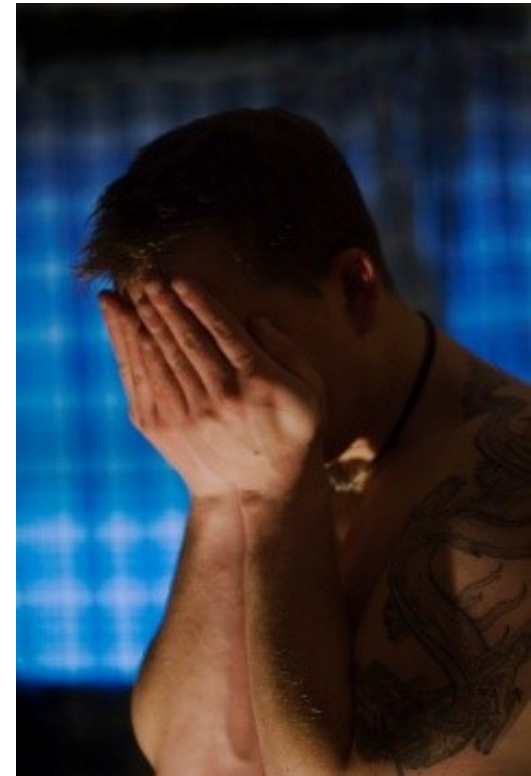




# 나는 그렇게 태어났다... 나는 그렇게 되어왔나?

우리가 행복하거나 슬픈지 미리 결정하는가? 우리의 감정상태는 시간에 따라 변하는가?

- “본성”: 우울한 사고와 낮은 자아존중감의 유전적 경향에 대한 근거가 있다.

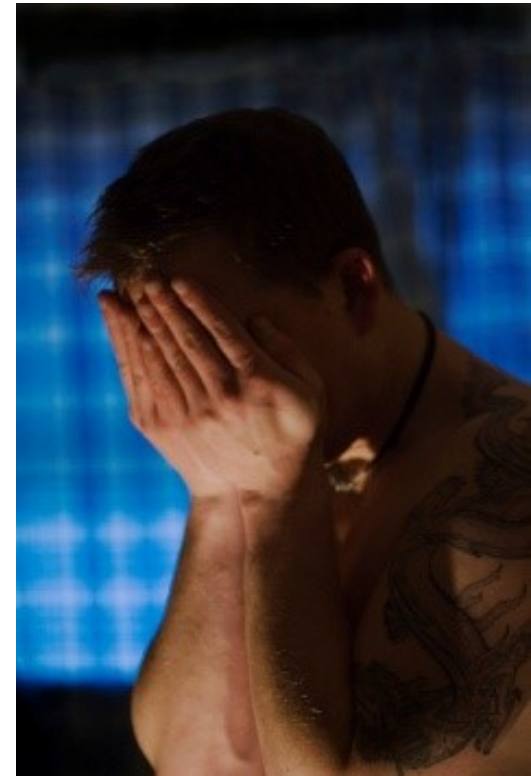




# 나는 그렇게 태어났다... 나는 그렇게 되어왔나?

우리가 행복하거나 슬픈지 미리 결정하는가? 우리의 감정상태는 시간에 따라 변하는가?

- “**본성**”: 우울한 사고와 낮은 자아존중감의 유전적 경향에 대한 근거가 있다.
- “**양성**”: 비판적이고 무관심한 부모와 외상적 생활사건은 부정적인 자아상을 촉진시킬 수 있다.



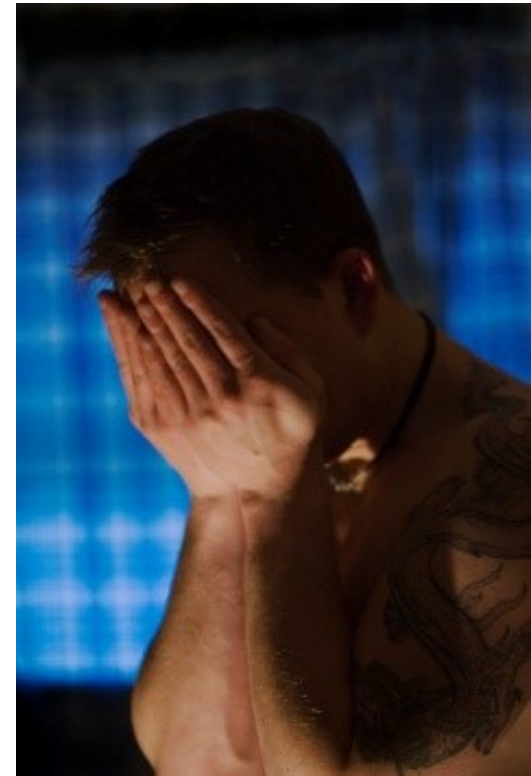


# 나는 그렇게 태어났다... 나는 그렇게 되어왔나?

우리가 행복하거나 슬픈지 미리 결정하는가? 우리의 감정상태는 시간에 따라 변하는가?

- “**본성**”: 우울한 사고와 낮은 자아존중감의 유전적 경향에 대한 근거가 있다.
- “**양성**”: 비판적이고 무관심한 부모와 외상적 생활사건은 부정적인 자아상을 촉진시킬 수 있다.

**그러나:** 우울한 사고구조는 변할 수 있다. 우울은 비가역적인 운명이 아니다!





# 왜 우리가 이것을 하는가?

정신건강문제를 갖고 있는 많은 사람들은 우울을 촉진할 수 있는 사고의 왜곡을 보인다.



이러한 사고왜곡은 집중적이고 계속적인 훈련을 통해 변할 수 있다.





# 정신증 & 우울증

## 자아존중감에 대한 망상의 효과



 기분에 대한 망상의 부정적 효과	 기분에 대한 망상의 단기 긍정적 효과
???	???
???	???
???	???





# 정신증 & 우울증

## 자아존중감에 대한 망상의 효과



 기분에 대한 망상의 부정적 효과	 기분에 대한 망상의 단기 긍정적 효과
정신증 동안: 계속적인 위협의 경험	???
정신증 동안: 괴롭히고 모욕적인 목소리 들음	???
정신증 이후: 수치심, 미래가 산산히 부서지는 듯한.	???





# 정신증 & 우울증

## 자아존중감에 대한 망상의 효과

 기분에 대한 망상의 부정적 효과	 기분에 대한 망상의 단기 긍정적 효과
정신증 동안: 계속적인 위협의 경험	정신증 동안: 돌진, 흥분, “결국 무언가 일어났어”
정신증 동안: 괴롭히고 모욕적인 목소리 들음	정신증 동안: 당신에게 아부하는 목소리 들음
정신증 이후: 수치심, 미래가 산산히 부서지는 듯한.	망상 동안 (과대): 힘, 재능, 중요해진 (강력한 적), 그리고 운명적인 느낌





# 정신증 & 우울증

## 자아존중감에 대한 망상의 효과

자아존중감에 대한 정신증의 **단기 긍정적인 효과**는 일반적으로 정신증의 장기적인 부정적 결과들을 해소시켜주는 것이다; 예:

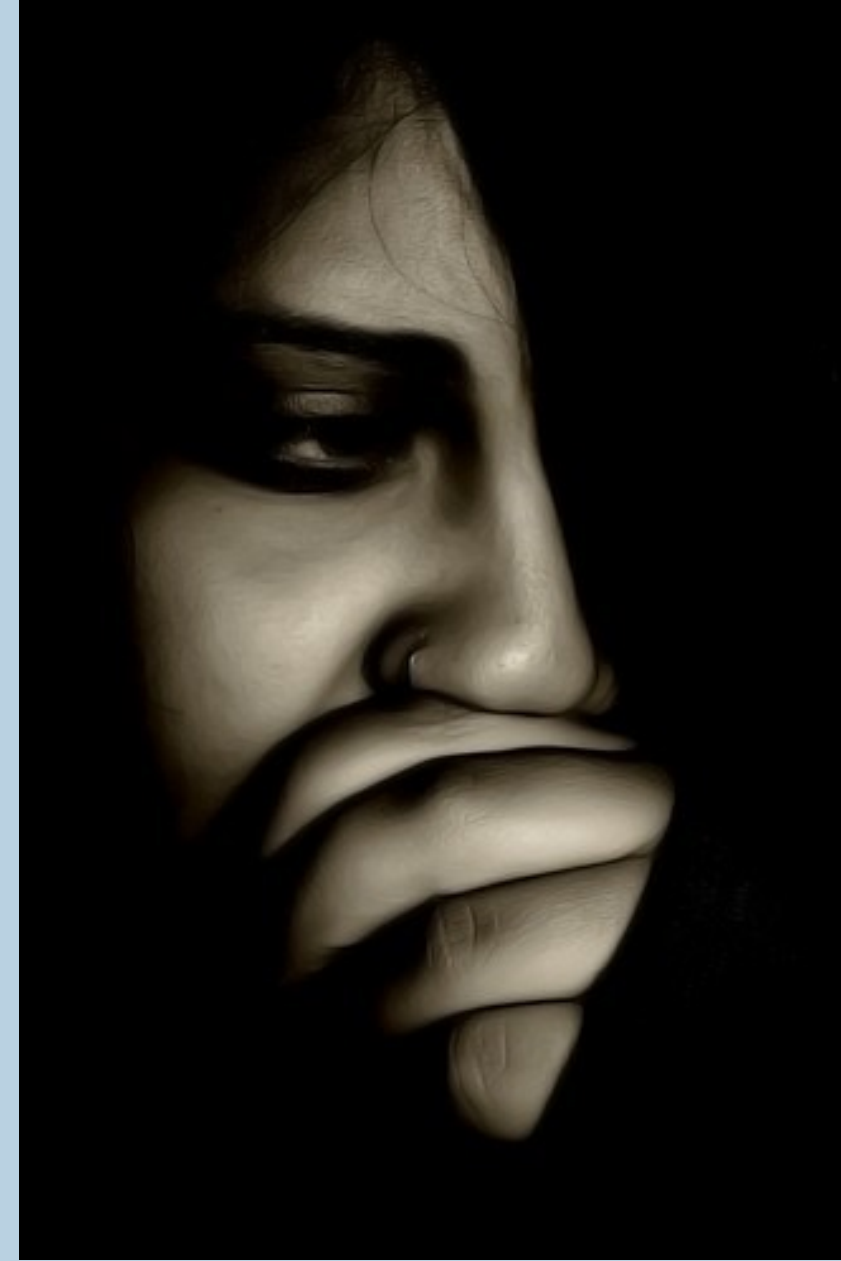
- 빛: 환자가 거짓으로 부자이거나 유명한 것으로 믿을 때
- 외로움: 몇몇 친구들은 환자에게서 등을 돌릴지 모른다.
- 근로 상태: 사무실에서 부적절한 행동으로 인한 일자리 상실

위험적이지만 흥분되는 정신증의 세계에 오직 다시 들어가기 위해, 의학적 충고 없이 약물을 중단하는 것은 매우 위험하다. 특히, 정신증 이 있는 동안 두려움이 지배적인 경우에 그렇다!





**우울하고 자아존중감이 낮은 사람의  
특징적인 사고내용과 사고유형은  
무엇일까?**





# 1. 과잉 일반화

무엇이 보다 현실적이고 도움이 되는 평가인가?

사건	<b>잘못된 일반화</b> 긍정적인/건설적인 평가
당신은 부적절하게 외국어를 사용해왔다; 당신은 그 책을 이해하지 못한다.	<b>“멍청하긴!”</b> ???
시험에 낙제함.	<b>“나는 실패자야!”</b> ???
당신은 토의에서 비판을 받는다.	<b>“나는 가치 없는 인간이야!”</b> ???



# 1. 과잉 일반화

## 무엇이 보다 현실적이고 도움이 되는 평가인가?

사건	<b>잘못된 일반화</b> 긍정적인/건설적인 평가
당신은 부적절하게 외국어를 사용해왔다; 당신은 그 책을 이해하지 못한다.	<b>“멍청하긴!”</b> “완벽한 사람은 없어” “내가 이 책에 정말 흥미가 있는 걸까?”
시험에 낙제함.	<b>“나는 실패자야!”</b> “다음 번에, 더 열심히 공부해야겠어.”
당신은 토의에서 비판을 받는다.	<b>“나는 가치 없는 인간이야!”</b> “아마도 다른 사람이 옳아, 내가 무언가 배울게 있을지 몰라?”



# 1. 과잉 일반화

## 무엇이 보다 현실적이고 도움이 되는 평가인가?

사건	<b>잘못된 일반화</b> 긍정적인/건설적인 평가
당신은 부적절하게 외국어를 사용해왔다; 당신은 그 책을 이해하지 못한다.	<b>“멍청하긴!”</b> “완벽한 사람은 없어” “내가 이 책에 정말 흥미가 있는 걸까?”
시험에 낙제함.	<b>“나는 실패자야!”</b> “다음 번에, 더 열심히 공부해야겠어.”
당신은 토의에서 비판을 받는다.	<b>“나는 가치 없는 인간이야!”</b> “아마도 다른 사람이 옳아, 내가 무언가 배울게 있을지 몰라?”

**실수를 허용하라:** 완벽한 사람은 없다! 당신이 때때로 말을 더듬는다고 해서, 그것이 당신이 자신을 표현할 수 없는 것을 의미하지는 않는다. 만일 당신이 종종 실수를 저지른다면, 이것이 당신이 허술하다는 것을 의미하지는 않는다.





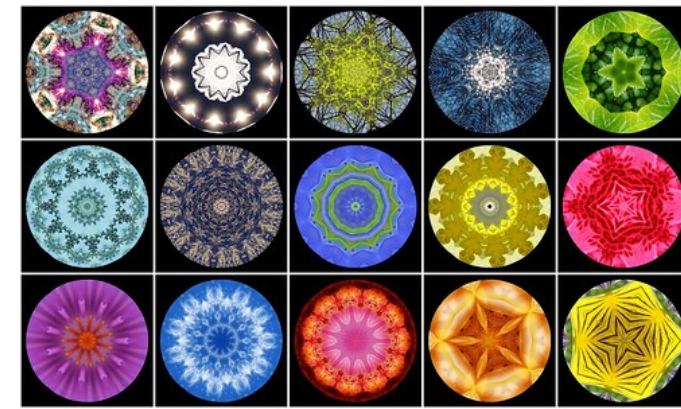
# 대신: 하나의 결점으로 모든 것을 일반화 시키지 마라!

모든 인간은 복잡하다 - 모다이크처럼: 우리는 좋고 나쁜 것을 모두 포함하는 매우 작은 부분들로 이루어져있다.

더욱이, 사람의 성격을 정의하는 것은 매우 다양한 방법이 있다:

매력이란 무엇인가? 내면적인 또는 외현적인 아름다움, 완벽한 몸매???

성공이란 무엇인가? 경력, 많은 친구들, 자기 자신과 삶에 대해 만족하는 것???





## 2. 선택적인 지각 무엇이 보다 현실적이고 유익한 판단이 될 것인가?



사건	선택적 평가	총체적인 평가
친한 친구 한 명이 당신의 생일파티에 오지 않았다.	실망	???
사람들은 함께 서있다. 그들은 나를 향해 보고 있다.	“그들은 나를 비웃는다.”	???



## 2. 선택적인 지각 무엇이 보다 현실적이고 유익한 판단이 될 것인가?



사건	선택적 평가	총체적인 평가
친한 친구 한 명이 당신의 생일파티에 오지 않았다.	실망	멋진 파티, 다른 사람들은 와서 정말 즐거운 저녁을 보냈다.
사람들은 함께 서있다. 그들은 나를 향해 보고 있다.	“그들은 나를 비웃는다.”	???



## 2. 선택적인 지각

무엇이 보다 현실적이고 유익한 판단이 될 것인가?



사건	선택적 평가	총체적인 평가
친한 친구 한 명이 당신의 생일파티에 오지 않았다.	실망	멋진 파티, 다른 사람들은 와서 정말 즐거운 저녁을 보냈다.
사람들은 함께 서있다. 그들은 나를 향해 보고 있다.	“그들은 나를 비웃는다.”	그들은 단지 우연히 나를 보았거나, 다른 사람으로 착각한 것이다.

“마음-읽기”: 다른 사람의 행동을 과잉해석하는 것을 피하라. 상황에 따라 여러 가지 많은 설명이 가능해질 수 있다.



### 3. 자기만의 기준을 궁극적인 측정수단으로 적용하는 것

내가 나 자신을 판단하는 것과 다른 사람이 나를 판단하는 것에는 차이가 있다!

- 내가 나를 가치없고 흉칙하다는 등으로 생각한다고 해서, 다른 사람도 반드시 이런 식으로 생각하는 것은 아니다.
- 종종 다양한 의견/판단/기호가 있다. 다른 사람들은 지능이나 외모 등에 대한 나의 이해에 동의하지 않을 수 있다.



# 4. 긍정적인 피드백의 부정, 그러나 부정적인 피드백의 무비판적인 수용 무엇이 보다 현실적이고 유익한 판단이 될 것인가?



사건	<b>우울적인 평가</b> 긍정적/건설적인 평가
당신은 당신의 수행에 대해 칭찬을 받는다.	<b>“다른 사람이 나를 계속 칭찬하는 것은, 정직하지 못한 것이다; 그/그녀만이 그렇게 생각한다...”</b> ???
당신이 비난받고 있다!	<b>“내가 까발려졌다, 나는 아무 가치 없는 인간이야..”</b> ???



# 4. 긍정적인 피드백의 부정, 그러나 부정적인 피드백의 무비판적인 수용 무엇이 보다 현실적이고 유익한 판단이 될 것인가?



사건	<b>우울적인 평가</b> 긍정적/건설적인 평가
당신은 당신의 수행에 대해 칭찬을 받는다.	<p><b>“다른 사람이 나를 계속 칭찬하는 것은, 정직하지 못한 것이다; 그/그녀만이 그렇게 생각한다...”</b></p> <p>“누군가는 나를 성과를 인정해주니 기쁜 일이야!”</p>
당신이 비난받고 있다!	<p><b>“내가 까발려졌다, 나는 아무 가치 없는 인간이야..”</b></p> <p>???</p>



## 4. 긍정적인 피드백의 부정, 그러나 부정적인 피드백의 무비판적인 수용 무엇이 보다 현실적이고 유익한 판단이 될 것인가?



사건	<b>우울적인 평가</b> 긍정적/건설적인 평가
당신은 당신의 수행에 대해 칭찬을 받는다.	<p><b>“다른 사람이 나를 계속 칭찬하는 것은, 정직하지 못한 것이다; 그/그녀만이 그렇게 생각한다...”</b></p> <p>“누군가는 나를 성과를 인정해주니 기쁜 일이야!”</p>
당신이 비난받고 있다!	<p><b>“내가 까발려졌다, 나는 아무 가치 없는 인간이야..”</b></p> <p>“저 사람이 기분이 좋지 않은 날일 지도 모르지.”; “그 피드백이 나에게 이로울 수 있을까?”</p>





## 5. “전부가 아니면 무의-사고”/ 재앙적 사고 무엇이 보다 현실적이고 유익한 판단이 될 것인가?

사건	우울적 평가 긍정적/건설적 평가
당신은 당신의 피부에서 검은 반점을 발견했다.	<p><b>“내가 암에 걸린 거야, 난 틀림없이 죽을 거야”</b></p> <p>???</p>





## 5. “전부가 아니면 무의-사고”/ 재앙적 사고 무엇이 보다 현실적이고 유익한 판단이 될 것인가?

사건	우울적 평가 긍정적/건설적 평가
당신은 당신의 피부에서 검은 반점을 발견했다.	<b>“내가 암에 걸린 거야, 난 틀림없이 죽을 거야”</b> 다른 사람에게 물어보거나 의사와 상담해볼까?





## 6. 부정적인 생각의 억제 무엇이 더 현실적인 평가가 될까요?

사건	문제가 있는 평가 긍정적/ 건설적 평가
당신은 주기적인 부정적인 생각을 갖고 있다(예. “너는 무가치하다”, “실패자”, “와우, 너는 멍청하다”)	<p><b>“나는 그런 부정적인 생각을 해서는 절대 안돼”... 그러나 이것은 일어나지 않아(→ 다음 연습을 보세요)</b></p> <p>???</p>





## 6. 부정적인 생각의 억제 무엇이 더 현실적인 평가가 될까요?

사건	문제가 있는 평가 긍정적/ 건설적 평가
<p>당신은 주기적인 부정적인 생각을 갖고 있다(예. “너는 무가치하다”, “실패자”, “와우, 너는 멍청하다”)</p>	<p><b>“나는 그런 부정적인 생각을 해서는 절대 안돼”... 그러나 이것은 일어나지 않아(→ 다음 연습을 보세요)</b></p> <p>질문 만약 그 생각이 정당하다면. 무엇이 그런 생각을 반박하나? 유쾌한 활동을 추구함으로써 당신 자신을 전환하라</p>



## 6. 부정적인 생각의 억제 연습

혼란스러운 생각을 신중하게 억제하는 것은 불가능하다.  
그런 생각을 증가시키는 것에 대해 생각하지 않으려고 노력하세요

노력하세요!  
잠시후에 꼬끼리를 생각해내지 마세요!



## 6. 부정적인 생각의 억제 그것이 되었나요? 아니요!

당신들 대부분은 아마도 코끼리나 코끼리와 관련된 것을 생각해 내었을 것입니다 (예. 동물원, 야생 수렵여행, 아프리카 등.)

이러한 효과는 혼란스러운 생각을 신중하게 억제하려고 한다면 더욱 강하게 커질 것입니다(“나는 실패자야” 등). 그런 생각들은 이상하거나 통제할 수 없을 것 같을 때 더 강해질 수 있습니다.

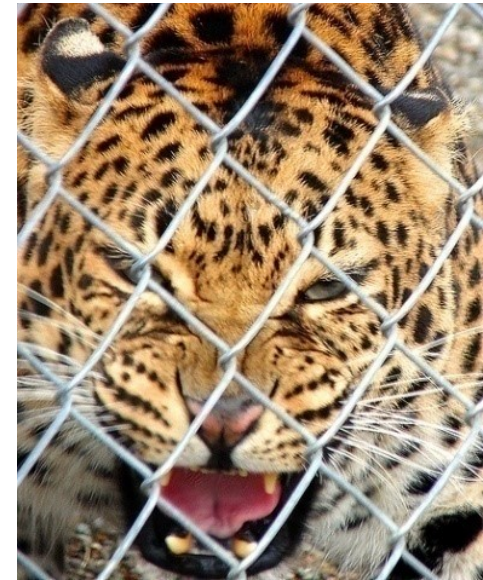




## 대신에:

당신이 강한 부정적 생각 때문에 괴롭다면, 애써서 그것들을 억제하려고 하지 마세요(이렇게 하면 단순히 그런 생각들을 증가시킵니다), 그러나 방해하지 않고 내적인 상황에 주의를 기울이세요- 동물원을 찾은 사람이 안전한 거리에서 위험한 동물을 관찰하고 있는 것처럼.

생각들은 거의 자동적으로 진정될 것입니다.





## 7. 보다 심한 사고의 왜곡

### 다른 사람들과의 비교:

- 지나치게 다른 사람과 자신을 비교하지 마라!
- 보다 매력적이고, 보다 성공적이고, 보다 유명한 사람은 항상 있기 마련이다. 그러나, 이러한 행운아들을 가까이에서 보게 된다면, 이들조차도 그들만의 약점과 문제를 갖고 있다는 걸 깨닫게 될 것이다.





## 7. 보다 심한 사고의 왜곡

### 다른 사람들과의 비교:

- 지나치게 다른 사람과 자신을 비교하지 마라!
- 보다 매력적이고, 보다 성공적이고, 보다 유명한 사람은 항상 있기 마련이다. 그러나, 이러한 행운아들을 가까이에서 보게 된다면, 이들조차도 그들만의 약점과 문제를 갖고 있다는 걸 깨닫게 될 것이다.

### 절대적인 요구:

- 다음과 같이 당신에게 너무 큰 요구를 **하지 마라**  
 “나는 항상 착해 보여야 한다”  
 “나는 항상 명석해 보여야 한다”  
 “나는 항상 가장 재밌어야 한다”





## 선택 : 비디오 영상

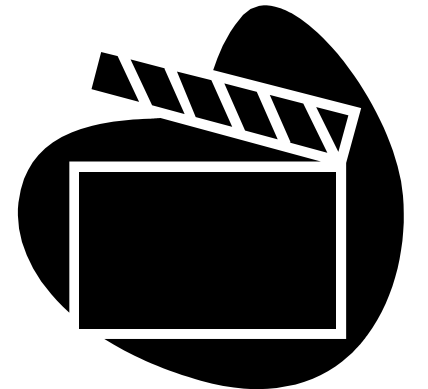
선택: 비디오 영상은 오늘의 화제가 다음의 웹 사이트에서 유용했음을 나타내고 있다:

[http://www.uke.de/mct\\_videos](http://www.uke.de/mct_videos)

비디오가 끝나면, 당신은 그것이 오늘의 화제와 어떤 관련성이 있는지 토론할 수 있다.

[훈련자들을 위해:

몇몇의 동영상은 모든 청중이나 문화에 적절하지 않는 언어를 담고 있습니다.  
보기전에 앞선화면을 주의깊게 보기 바랍니다]





# 당신의 강점을 인식하라

- 당신의 약점에 초점을 맞추는 대신, 당신의 강점을 강조하라.
- 모든 인간은 그/그녀가 자랑스러울만한, 모든 사람이 갖고 있지 않은 강점을 갖고 있다  
*... 이것은 꼭 세계기록이거나 유명한 발명일 필요는 없다*





# 당신의 강점을 인식하라

1. 당신의 강점에 대해 생각해 보라.  
*나는 어떤 능력을 갖고 있나? 과거에 내가 들었던 칭찬은 무엇이었나?*  
*예. 나는 기술적으로 재능이 있어...*





# 당신의 강점을 인식하라

## 1. 당신의 강점에 대해 생각해 보라.

*나는 어떤 능력을 갖고 있나? 과거에 내가 들었던 칭찬은 무엇이었나?*

*예. 나는 기술적으로 재능이 있어...*

## 2. 특별한 상황을 상상해 보라.

*언제 그리고 어디서? 나는 무엇을 했고, 누가 피드백을 주었나?*

*예. 지난 주, 나는 친구가 집을 꾸미는 일을 도와주었다. 나는 그녀에게 큰 도움이 되었다...*





# 당신의 강점을 인식하라

## 1. 당신의 강점에 대해 생각해 보라.

*나는 어떤 능력을 갖고 있나? 과거에 내가 들었던 칭찬은 무엇이었나?*

*예. 나는 기술적으로 재능이 있어...*

## 2. 특별한 상황을 상상해 보라.

*언제 그리고 어디서? 나는 무엇을 했고, 누가 피드백을 주었나?*

*예. 지난 주, 나는 친구가 집을 꾸미는 일을 도와주었다. 나는 그녀에게 큰 도움이 되었다...*

## 3. 그것을 적어라!

*이것을 규칙적으로 읽고 발전시켜라. 위기의 상황에, 이 기억들을 되살려 보라 (예. 당신이 무가치하게 여겨질 때).*

*예. 당신이 잘했던 것들이나 당신이 받은 칭찬들을 적어 두라...*





# 우울한 기분/낮은 자아존중감을 감소시키기 위한 조언



- 매일 밤 그날 있었던 긍정적인 몇 가지를 (약 5개) 적어두어라. 그 다음 당신의 마음에 이러한 것들을 새겨라.



# 우울한 기분/낮은 자아존중감을 감소시키기 위한 조언



- 매일 밤 그날 있었던 긍정적인 몇 가지를 (약 5개) 적어두어라. 그 다음 당신의 마음에 이러한 것들을 새겨라.
- 거울 앞에서 당신 자신에게 말하라: “나는 나 자신을 좋아해” 또는 “나는 널 좋아해”!  
(주의: 처음에, 이것을 할 때 당신이 약간 우습게 느껴질지 모른다!)





# 우울한 기분/낮은 자아존중감을 감소시키기 위한 조언



- 매일 밤 그날 있었던 긍정적인 몇 가지를 (약 5개) 적어두어라. 그 다음 당신의 마음에 이러한 것들을 새겨라.
- 거울 앞에서 당신 자신에게 말하라: “나는 나 자신을 좋아해” 또는 “나는 널 좋아해”!  
(주의: 처음에, 이것을 할 때 당신이 약간 우습게 느껴질지 모른다!)
- 칭찬들을 받아들이고 그것을 적어두어 곤란한 시간일 때 이들을 이용하라.



# 우울한 기분/낮은 자아존중감을 감소시키기 위한 조언 II



- 상황들을 기억하도록 노력하라. 당신이 정말 기분이 좋을 때, 당신의 모든 감각(시각, 느낌, 후각...)과 함께 이들을 기억하도록 애써라. 아마 사진첩이 도움이 될 수 있다.



# 우울한 기분/낮은 자아존중감을 감소시키기 위한 조언 II



- 상황들을 기억하도록 노력하라. 당신이 정말 기분이 좋을 때, 당신의 모든 감각(시각, 느낌, 후각...)과 함께 이들을 기억하도록 애써라. 아마 사진첩이 도움이 될 수 있다.
- 당신이 진정 즐거운 일을 해라 - 이상적으로는 다른 사람과 함께 하는 일 (예. 영화, 카페 가기).



# 우울한 기분/낮은 자아존중감을 감소시키기 위한 조언 II



- 상황들을 기억하도록 노력하라. 당신이 정말 기분이 좋을 때, 당신의 모든 감각(시각, 느낌, 후각...)과 함께 이들을 기억하도록 애써라. 아마 사진첩이 도움이 될 수 있다.
- 당신이 진정 즐거운 일을 해라 - 이상적으로는 다른 사람과 함께 하는 일 (예. 영화, 카페 가기).
- 운동 (적어도 20분) - 강도 높은 운동이 아니라 - 가능한 유산소 운동, 예를 들어, 오래 걷기나 조깅.



# 우울한 기분/낮은 자아존중감을 감소시키기 위한 조언 II



- 상황들을 기억하도록 노력하라. 당신이 정말 기분이 좋을 때, 당신의 모든 감각(시각, 느낌, 후각...)과 함께 이들을 기억하도록 애써라. 아마 사진첩이 도움이 될 수 있다.
- 당신이 진정 즐거운 일을 해라 - 이상적으로는 다른 사람과 함께 하는 일 (예. 영화, 카페 가기).
- 운동 (적어도 20분) - 강도 높은 운동이 아니라 - 가능한 유산소 운동, 예를 들어, 오래 걷거나 조깅.
- 당신이 가장 좋아하는 음악을 들어라.



# 일상생활로 전환하기

## 학습 목표:

- 우울은 어쩔 수 없는 운명이 아니다.



# 일상생활로 전환하기

## 학습 목표:

- 우울은 어쩔 수 없는 운명이 아니다.
- 전형적인 우울적인 왜곡을 인식하고, 그것에 대해 토의하고 교정해가도록 시도하라.  
(리플렛 참조).



# 일상생활로 전환하기

## 학습 목표:

- 우울은 어쩔 수 없는 운명이 아니다.
- 전형적인 우울적인 왜곡을 인식하고, 그것에 대해 토의하고 교정해가도록 시도하라. (리플렛 참조).
- 앞에서 언급한 조언 중 적어도 몇 가지를 우울한 기분/낮은 자아존중감이 감소되도록 계속적으로 이용하라.





# 일상생활로 전환하기

## 학습 목표:

- 우울은 어쩔 수 없는 운명이 아니다.
- 전형적인 우울적인 왜곡을 인식하고, 그것에 대해 토의하고 교정해가도록 시도하라. (리플렛 참조).
- 앞에서 언급한 조언 중 적어도 몇 가지를 우울한 기분/낮은 자아존중감이 감소되도록 계속적으로 이용하라.
- 심각한 우울 증상이 있는 경우에는 심리학자 또는 정신과 의사를 만난다.



# 정신증에는 어떻게 적용되어야 하는가?

정신증이 있는 많은 사람들은 낮은 자존감을 갖고 있고, 특히 정신증적 사건이 있는 후에 더욱 그렇다 (수치심; 친구들이 떠날 것에 대한 두려움). 급성적인 정신증일 때에는, 몇몇 사람들은 공포과 그 외 다른 감정들을 드러낸다:



# 정신증에는 어떻게 적용되어야 하는가?

정신증이 있는 많은 사람들은 낮은 자존감을 갖고 있고, 특히 정신증적 사건이 있는 후에 더욱 그렇다 (수치심; 친구들이 떠날 것에 대한 두려움). 급성적인 정신증일 때에는, 몇몇 사람들은 공포과 그 외 다른 감정들을 드러낸다:

- 흥분 (“결국 무슨 일이 일어나고 있다”)
- 운명적인 느낌 (임무를 수행하는, 중요해지는)



# 정신증에는 어떻게 적용되어야 하는가?

정신증이 있는 많은 사람들은 낮은 자존감을 갖고 있고, 특히 정신증적 사건이 있는 후에 더욱 그렇다 (수치심; 친구들이 떠날 것에 대한 두려움). 급성적인 정신증일 때에는, 몇몇 사람들은 공포과 그 외 다른 감정들을 드러낸다:

- 흥분 (“결국 무슨 일이 일어나고 있다”)
- 운명적인 느낌 (임무를 수행하는, 중요해지는)

**예:** 빌은 비밀요원에 의해 괴롭힘을 당한다고 느낀다. 그의 근무차레가 되었을 때 같은 남자가 3일 동안 같은 기차칸의 같은 줄에 들어온다.

**느낌:** 공포와 위협감. 그러나 또한: “만일 그들이 이 일로 큰 건을 하고자 한다면, 제임스 본드와 같은 나를 고용하려고 할 것이다.”

**그러나:** 그것은 단지 우연이다! 아마도, 우연히 두 남자는 모두 정기적으로 같은 기차칸에 들어온 것이다.



# 집중해주셔서 감사합니다!

*훈련자들을 위해:*

워크시트를 나눠 주세요. 우리의 응용 프로그램 COGITO (무료로 다운로드)를 소개합니다.



[www.uke.de/mct\\_app](http://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](http://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](http://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:cycler	flickr	It rained for weeks	CC	Dark clouds/dunkle Wolken
Littledan77	flickr	Dispair	CC	I was born that way... /Ich bin halt so geboren....
Viciarg <a href="http://viciarg.deviantart.com/">http://viciarg.deviantart.com/</a>		bare	PP (only for use in MCT/ausschließlich für die Verwendung im MKT)	Psychosis & Depression/Psychose & Depression
C♥rm3n	flickr	yourewonderingandthinking	CC	Brooding/Grübeln
Lady-bug	flickr	Kaleidoscope Mosaic	CC	Mosaic/Mosaik
Bold&Blond	flickr	Ride on	CC	Tunnel/Tunnel
Felipe Morin	flickr	The Prison •	CC	Person in the eye/Person im Auge
Oldmaison	flickr	Big thumbs Up	CC	Thumbs up/Daumen hoch
Oldmaison	flickr.	Complaints thumbs down-784494	CC	Thumbs down/Daumen runter



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](http://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](http://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
LunaDiRimmel	flickr	Panic room.	CC	Panic/Panik
Tarnishedrose	flickr	:: Coulrophobia VII ::	CC	Fear of clowns/Angst vor Clown
exfordy	flickr	Addo Elephant National Park	CC	Elephant/Elefant
furryscalp	flickr	Fierce	CC	Leopard behind fence/ Leopard hinter Zaun
Oldmaison	flickr	Barbie@2	CC	Barbie/Barbie
c.a.muller	flickr	JUMPING	CC	Jumping/Springen
GreyArea	flickr	Smiley Face	CC	Smiley