



Metakognitívny tréning (MCT)

MCT 1 A – Atribúcia - Hľadanie vinníka a pripisovanie si zásluh

© Moritz, Woodward & Kotrc (9|22)
www.uke.de/mct



Atribúcia: Hľadanie vinníka a pripisovanie si zásluh

Atribúcia = vyvodzovanie záverov o príčinách udalostí (napríklad hľadanie vinníka a pripisovanie si zásluh)



Atribúcia: Hľadanie vinníka a pripisovanie si zásluh

Atribúcia = vyvodzovanie záverov o príčinách udalostí (napríklad hľadanie vinníka a pripisovanie si zásluh)

Často prehliadame myšlienku, že rovnaká udalosť môže mať veľmi rôznorodé príčiny.



Atribúcia: Hľadanie vinníka a pripisovanie si zásluh

Atribúcia = vyvodzovanie záverov o príčinách udalostí (napríklad hľadanie vinníka a pripisovanie si zásluh)

Často prehliadame myšlienku, že rovnaká udalosť môže mať veľmi rôznorodé príčiny.

Aké príčiny môžu prispieť k nasledovnej udalosti?

Dohodli sme si schôdzku s priateľom, ale on na ňu neprišiel.



Vysvetlenia

Prečo váš priateľ neprišiel?

Možné príčiny takéhoto správania...

???



Vysvetlenia

Prečo váš priateľ neprišiel?

Možné príčiny takéhoto správania...

- Nie som pre neho dôležitý(-á). Neurobil by to niekomu inému.
- Je zábudlivý – len sa pozabudol.
- Pokazilo sa mu auto.



Vysvetlenia

Prečo váš priateľ neprišiel?

Možné príčiny takéhoto správania...

...ja sám/sama Nie som pre neho dôležitý(-á).

...iní Je zábudlivý – len sa pozabudol.

...situácia alebo
možnosť Pokazilo sa mu auto.



Hľadanie vinníka a pripisovanie si zásluh

Ako sme si na príklade ukázali, udalosti môžu mať rôznorodé príčiny.

Vo väčšine prípadov je situácia spôsobená niekoľkými faktormi.

Napriek tomu veľa ľudí uprednostňuje iba jeden z týchto faktorov (napríklad hľadanie vinníka na strane iných a nie seba alebo naopak).



Boli ste prepustený z nemocnice, i keď sa necítite lepšie.

Vysvetlenia...

...ja sám/sama

...iní

...situácia alebo možnosť





Boli ste prepustený z nemocnice, i keď sa necítite lepšie.

Vysvetlenia...

... ja sám/sama:

(do určitej miery vieme ovplyvniť)

- Nebol som veľmi motivovaný, aby som sa zmenil
- Neveril som v možnosť svojho uzdravenia

(ťažšie ovplyvniteľné k zmene)

- Som nevyliciteľný
- Mám zlé gény

... iní:

- Zdravotní zamestnanci sa o mňa nestarali

... situácia alebo možnosť:

- Možno by som sa vyliečil, keby som nemal izbu spoločnú s ďalšími 6 pacientmi.
- Keby bola nemocnica lepšie vybavená, mohol som sa vyliečiť
- Niekedy trvá liečebný proces dlhšie





Boli ste prepustený z nemocnice, i keď sa necítite lepšie.

Vysvetlenia...

... ja sám/sama:

(do určitej miery vieme ovplyvniť)

- Nebol som veľmi motivovaný, aby som sa zmenil
- Neveril som v možnosť svojho uzdravenia

(ťažšie ovplyvniteľné k zmene)

- Som nevyliciteľný
- Mám zlé gény

... iní:

- Zdravotní zamestnanci sa o mňa nestarali

... situácia alebo možnosť:

- Možno by som sa vyliečil, keby som nemal izbu spoločnú s ďalšími 6 pacientmi.
- Keby bola nemocnica lepšie vybavená, mohol som sa vyliečiť
- Niekedy trvá liečebný proces dlhšie

Upozornenie: jednostranné vysvetlenia!





Boli ste prepustený z nemocnice, i keď sa necítite lepšie.

Pokúste sa teraz navrhnúť nejaké možnosti, ktoré budú zahŕňať viaceré príčiny (iných ľudí, situáciu i seba samého)

???

???

???





Boli ste prepustený z nemocnice, i keď sa necítite lepšie.

Pokúste sa teraz navrhnúť nejaké možnosti, ktoré budú zahŕňať viaceré príčiny (iných ľudí, situáciu i seba samého)

- “Zdravotný personál nemal na mňa dostatok času, ale mohol som žiadať o väčšiu mieru podpory a mal som častejšie chodiť na skupinové sedenia. Mohol to byť dôvod, prečo môj pobyt nebol tak úspešný ako mohol byť.”
- “Snád’ by som mal byť trpezlivejší a brať ohľad na svoje uzdravovanie. Verím, že v budúcnosti mi pomôže kompetentný zdravotný personál.”





Vplyvy určitých atribučných štýlov na negatívne udalosti!



Keby ste hral lepšie, protihráči by vám nedali gól.



Atribúcia voči sebe

(napr. “Bola to naozaj moja chyba. Dĺžim fanúšikom ospravedlnenie!”)

Nevýhoda: ???

Výhoda: ???

Iní / Situačná atribúcia

(napr. “Ale kde bol brankár?”; “Pri futbale sa môže stať hocičo.”)

Nevýhoda: ???

Výhoda: ???



Vplyvy určitých atribučných štýlov na negatívne udalosti!



Keby ste hral lepšie, protihráči by vám nedali gól.



Atribúcia voči sebe

(napr. “Bola to naozaj moja chyba. Dlížim fanúšikom ospravedlnenie!”)

Nevýhoda: oslabuje sebavedomie

Výhoda: uznať si ušľachtilo chybu si vyžaduje zodpovednosť (“dobrý hráč v športe”)

Iní / Situačná atribúcia

(napr. “Ale kde bol brankár?”; “Pri futbale sa môže stať hocičo.”)

Nevýhoda: ???

Výhoda: ???



Vplyvy určitých atribučných štýlov na negatívne udalosti!



Keby ste hral lepšie, protihráči by vám nedali gól.



Atribúcia voči sebe

(napr. “Bola to naozaj moja chyba. Dlížim fanúšikom ospravedlnenie!”)

Nevýhoda: oslabuje sebavedomie

Výhoda: uznať si ušľachtilo chybu si vyžaduje zodpovednosť (“dobrý hráč v športe”)

Iní / Situačná atribúcia

(napr. “Ale kde bol brankár?”; “Pri futbale sa môže stať hocičo.”)

Nevýhoda: presúvanie zodpovednosti na iných sa považuje za nevhodné

Výhoda: sebadôvera ostáva nenarušená



Vplyvy určitých atribučných štýlov na negatívne udalosti!



Keby ste hral lepšie, protihráči by vám nedali gól.



Vyrovnanejšie odpovede (kombinujúce vplyvy seba samého, iných / situácie; ponúkajú rôzne vysvetlenia):

???

???

???



Vplyvy určitých atribučných štýlov na negatívne udalosti!



Keby ste hral lepšie, protihráči by vám nedali gól.



Vyrovnanejšie odpovede (kombinujúce vplyvy seba samého, iných / situácie; ponúkajú rôzne vysvetlenia):

“Môj výkon bol v tejto hre slabý, ale zlepším ho. A spomeňte si, že som zastavil niektoré z ich najlepších gólových príležitostí”

“Na budúce budem hrať lepšie a podobne aj moji spoluhráči. A plný nádeje dosiahneme veľké víťazstvá”



Vplyvy určitých atribučných štýlov na pozitívne udalosti!



Atribúcia voči sebe

(napr. "Ako ste povedali som výnimočne talentovaný.")

Nevýhoda: ???

Výhoda: ???

Iní / Situačná atribúcia

(napr. "Za všetko vďačím svojim učiteľom a svojim rodičom.")

Nevýhoda: ???

Výhoda: ???



Vplyvy určitých atribučných štýlov na pozitívne udalosti!



Atribúcia voči sebe

(napr. "Ako ste povedali som výnimočne talentovaný.")

Nevýhoda: sebachvála sa javí ako arogantná

Výhoda: narastá sebavedomie

Iní / Situačná atribúcia

(napr. "Za všetko vďačím svojim učiteľom a svojim rodičom.")

Nevýhoda: ???

Výhoda: ???



Vplyvy určitých atribučných štýlov na pozitívne udalosti!



Atribúcia voči sebe

(napr. "Ako ste povedali som výnimočne talentovaný.")

Nevýhoda: sebachvála sa javí ako arogantná

Výhoda: narastá sebavedomie

Iní / Situačná atribúcia

(napr. "Za všetko vďačím svojim učiteľom a svojim rodičom.")

Nevýhoda: pokles sebadôvery pri poklese výkonu

Výhoda: Ste považovaný za skromného a za skutočného "tímového hráča"



Vplyvy určitých atribučných štýlov na pozitívne udalosti!



Blahoželám ku víťazstvu tejto ceny. Ako ste to dokázal?

Vyrovnanejšie odpovede (kombinujúce vplyvy seba samého, iných / situácie; ponúkajú rôzne vysvetlenia):

???

???

???



Vplyvy určitých atribučných štýlov na pozitívne udalosti!



Blahoželám ku víťazstvu tejto ceny. Ako ste to dokázal?

Vyrovnanejšie odpovede (kombinujúce vplyvy seba samého, iných / situácie; ponúkajú rôzne vysvetlenia):

“Som na to hrdý, ale rád by som poďakoval aj svojim rodičom a nášmu tímu. Aj Thomas Alva Edison kedysi povedal: Génus sa rovná 1% inšpirácie a 99% zapotenia sa.”



Prečo toto robíme?

Štúdie ukazujú, že veľa ľudí s **depresiou** (ale nie všetci!):

- majú tendenciu obviňovať seba samých za chyby
- majú tendenciu pripisovať zásluhy za úspechy iným alebo okolnostiam

Môže to viesť k nízkemu sebedovetomiu!



Prečo toto robíme?

Štúdie ukazujú, že veľa ľudí s **nereálnymi presvedčeniami** (ale nie všetci!):

- majú tendenciu obviňovať za negatívne udalosti a zlyhania iných ľudí
- majú tendenciu myslieť si, že všetky udalosti sú mimo ich vlastnú kontrolu

Najmä prvý atribučný štýl môže viesť k medziľudským problémom!



Príklady, ako jednostranné atribúcie v psychóze podporujú chybné interpretácie

Udalosť	Vysvetlenie v psychóze	Iné vysvetlenia
Keď rozprávaš, ľudia sa смеjú.	Ľudia sa nezaujímajú o to, čo hovorím, iba si robia zo mňa srandu.	Čistá zhoda okolností – niekto iný v rovnakom čase povedal žart; ľudia sa bavili na tvojom čiernom humore.
Pribral si na váhe.	Nejaký biedny lekár mi predpísal lacné lieky.	Možné sú aj vedľajšie účinky liekov, ale môže to byť spôsobené aj malou mierou aktivít a nevhodným stravovaním.
Koleso tvojho bicykla je prázdne.	Som cieľom vandalov.	Zabudol si si dofúkať koleso; klinec prepíchol koleso.

Môže niekto prispieť nejakou krátkou osobnou skúsenosťou?



Atribučný štýl

Cieľ dnešného stretnutia:

- Berte do úvahy možné príčiny udalostí
- Neponáhľajte sa v prijímaní iba jedného vysvetlenia
- Porozprávajte sa o dôsledkoch, ku ktorým vedú určité spôsoby vysvetľovania udalostí

Mali by sme sa pokúšať byť v našich životoch tak realistickými ako sa len dá:

Nemali by sme vždy obviňovať iných z našich neúspechov, ani by sme nemali vždy obviňovať sami seba, keď sa niečo nedarí.



Predavač vám vrátil za tovar plnú cenu.

Prečo predavač vrátil za tovar plnú cenu?

Čo je hlavnou príčinou tejto udalosti?

Vy sami?

Iný človek alebo iní ľudia?

Okolnosti alebo náhoda?





Keď vstúpite do miestnosti všetci prestanú hovoriť.

Čo mohlo spôsobiť, že ľudia prestali hovoriť po vašom vstupe do miestnosti?

Čo je hlavnou príčinou tejto udalosti?

Vy sami?

Iný človek alebo iní ľudia?

Okolnosti alebo náhoda?





Nieкто povedal, že nevyzeráte dobre.

Čo ho k tomu viedlo?

Čo je hlavnou príčinou tejto udalosti?

Vy sami?

Iný človek alebo iní ľudia?

Okolnosti alebo náhoda?





Nezvládli ste skúšku.

Prečo ste nezvládli skúšku?

Čo je hlavnou príčinou tejto udalosti?

Vy sami?

Iný človek alebo iní ľudia?

Okolnosti alebo náhoda?





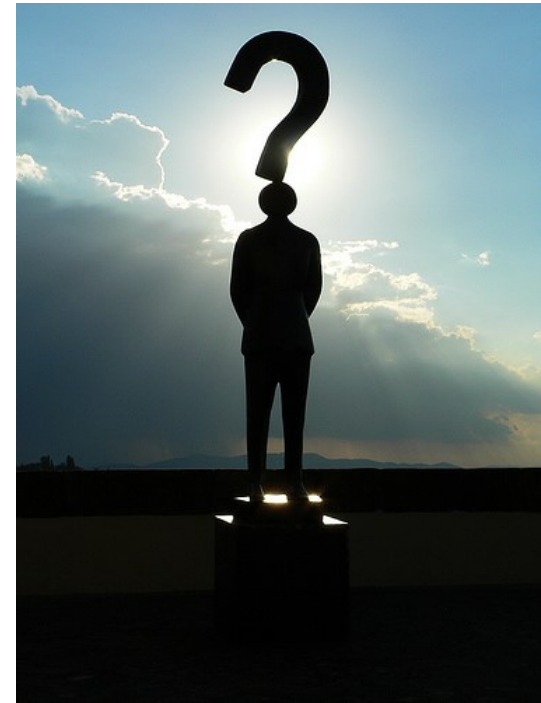
vyjdite s vašimi vlastnými príkladmi!

Čo by mohlo viesť k tejto situácii?

Vy sami?

Iný človek alebo iní ľudia?

Okolnosti alebo náhoda?





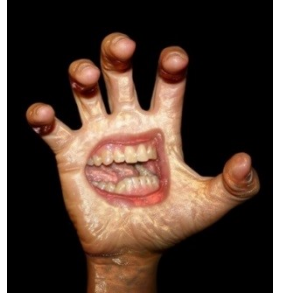
Vnútorňý hlas vám hovorí, že nie ste dobrý.

Dôvody...

...vy sám

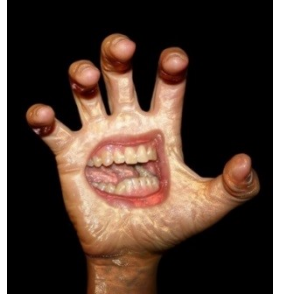
...iní

...situácia / okolnosti





Vnútorňý hlas vám hovorí, že nie ste dobrý.



Dôvody...

... vy sám:

- “Nanešťastie stále obviňujem sám seba. Vyzerá to ako nejaký druh skrytej nenávisti seba samého.”
- “Zbláznil som sa.”
- “Vyzerá to ako *keby* rozmýšľal niekto iný. Ale viem, že sú to moje vlastné myšlienky.”

... iní:

- “Niečo mi vložili do môjho mozgu.”
- “Neviem, ako sa to mohlo stať, ale niekto ovláda moje myšlienky.”

... Situácia / okolnosti:

- “V posledných dňoch sa cítim pod stresom. Preto všetko pociťujem intenzívnejšie, a to aj svoje myšlienky.”
- “Zvoní mi v ušiach z počúvania hlasnej hudby.”



Vnútorňý hlas vám hovorí, že nie ste dobrý.

Psychóza: vnútorňý hlas si vysvetľujeme inými ľuďmi / inými silami:

- “Niečo mi vložili do môjho mozgu.”
- “Neviem, ako sa to mohlo stať, ale niekto ovláda moje myšlienky.”





Počúvanie hlasov

Vlastné myšlienky alebo ovládanie zvonku?

Pre a proti



Prečo si myslíte, že myšlienky, ktoré máte, sú z vonku?	Sú aj iné možné vysvetlenia pre predpoklady na ľavej strane?
<p>“Môžem ich počuť jasne. Oproti tomu sú moje myšlienky úplne tiché!”</p>	<p>???</p>
<p>“Tieto myšlienky nemám pod kontrolou. Keď sa ich snažím potlačiť, zhoršuje sa to. Je to pre mňa dôkazom, že sa ma niekto snaží skutočne ponížiť.”</p>	<p>???</p>
<p>“Nikdy by som nemal také hrozné myšlienky. Nikdy by som niekomu neublížil. Ale stále mám tieto agresívne myšlienky.”</p>	<p>???</p>



Počúvanie hlasov

Vlastné myšlienky alebo ovládanie zvonku?

Pre a proti



Prečo si myslíte, že myšlienky, ktoré máte, sú z vonku?	Sú aj iné možné vysvetlenia pre predpoklady na ľavej strane?
<p>“Môžem ich počuť jasne. Oproti tomu sú moje myšlienky úplne tiché!”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Približne 15-20% normálnej populácie počuje z času na čas také hlasy • Intenzívne myšlienky môžeme niekedy aj počuť (vtieravé zvuky, zvažovanie, počúvanie hlasu priateľa pri čítaní jeho alebo jej e-mailu)
<p>“Tieto myšlienky nemám pod kontrolou. Keď sa ich snažím potlačiť, zhoršuje sa to. Je to pre mňa dôkazom, že sa ma niekto snaží skutočne ponížiť.”</p>	<p>???</p>
<p>“Nikdy by som nemal také hrozné myšlienky. Nikdy by som niekomu neublížil. Ale stále mám tieto agresívne myšlienky.”</p>	<p>???</p>



Počúvanie hlasov

Vlastné myšlienky alebo ovládanie zvonku?

Pre a proti



Prečo si myslíte, že myšlienky, ktoré máte, sú z vonku?	Sú aj iné možné vysvetlenia pre predpoklady na ľavej strane?
<p>“Môžem ich počuť jasne. Oproti tomu sú moje myšlienky úplne tiché!”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Približne 15-20% normálnej populácie počuje z času na čas také hlasy • Intenzívne myšlienky môžeme niekedy aj počuť (vtieravé zvuky, zvažovanie, počúvanie hlasu priateľa pri čítaní jeho alebo jej e-mailu)
<p>“Tieto myšlienky nemám pod kontrolou. Keď sa ich snažím potlačiť, zhoršuje sa to. Je to pre mňa dôkazom, že sa ma niekto snaží skutočne ponížiť.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Naše myšlienky nedokážeme stále kontrolovať – inak by neboli také udalosti, ako sú náhle inšpirácie, nápady alebo dumanie • Keď sa snažíme tieto myšlienky potlačiť, automaticky silnejú → Experiment: Pokúste sa nemyslieť na číslo 8... Nepodarí sa vám to. Ešte viac ako kedykoľvek predtým sa vám vtierajú do mysle
<p>“Nikdy by som nemal také hrozné myšlienky. Nikdy by som niekomu neublížil. Ale stále mám tieto agresívne myšlienky.”</p>	<p>???</p>



Počúvanie hlasov

Vlastné myšlienky alebo ovládanie zvonku?

Pre a proti



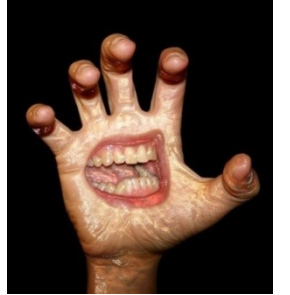
Prečo si myslíte, že myšlienky, ktoré máte, sú z vonku?	Sú aj iné možné vysvetlenia pre predpoklady na ľavej strane?
<p>“Môžem ich počuť jasne. Oproti tomu sú moje myšlienky úplne tiché!”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Približne 15-20% normálnej populácie počuje z času na čas také hlasy • Intenzívne myšlienky môžeme niekedy aj počuť (vtieravé zvuky, zvažovanie, počúvanie hlasu priateľa pri čítaní jeho alebo jej e-mailu)
<p>“Tieto myšlienky nemám pod kontrolou. Keď sa ich snažím potlačiť, zhoršuje sa to. Je to pre mňa dôkazom, že sa ma niekto snaží skutočne ponížiť.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Naše myšlienky nedokážeme stále kontrolovať – inak by neboli také udalosti, ako sú náhle inšpirácie, nápady alebo dumanie • Keď sa snažíme tieto myšlienky potlačiť, automaticky silnejú → Experiment: Pokúste sa nemyslieť na číslo 8... Nepodarí sa vám to. Ešte viac ako kedykoľvek predtým sa vám vtierajú do mysle
<p>“Nikdy by som nemal také hrozné myšlienky. Nikdy by som niekomu neublížil. Ale stále mám tieto agresívne myšlienky.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Často máme myšlienky, ktoré sú v protiklade nášmu obvyklému spôsobu uvažovania. Myšlienky nie sú činmi! 20% normálnych ľudí má niekedy myšlienky o spáchaní sebevraždy, ale neurobia to. Dokonca aj voči ľuďom, ktorých milujeme, cítime niekedy agresiu (napr. matka a jej plačúce dieťa)



Počúvanie hlasov

Vlastné myšlienky alebo ovládanie zvonku?

Pre a proti



Vysvetlenie, že čudné myšlienky sú ako niečo ovládané zvonku, prináša viac otázok ako odpovedí, napr.:

- Je to technicky možné?
- Kedy a kde sa uskutočnila implantácia?
- Kto by mal záujem, aby vám uškodil? Kto by do toho vložil toľko času a peňazí?
- Existujú ľahšie spôsoby, ako niekomu uškodiť. Prečo by si niekto vybral tak zložitý (a snád nemožný) spôsob?



Priateľ vás pozýva na večeru.

Prečo vás pozval priateľ na večeru?

Čo môže byť hlavnou príčinou takejto udalosti?

Vy sami?

Iný človek alebo iní ľudia?

Okolnosti alebo náhoda?





Policajt zastavil vaše auto.

Čo viedlo policajta k tomu, aby zastavil vaše auto?

Čo môže byť hlavnou príčinou takejto udalosti?

Vy sami?

Iný človek alebo iní ľudia?

Okolnosti alebo náhoda?





Vyhrali ste v hre.

Prečo ste vyhral?

Čo môže byť hlavnou príčinou takejto udalosti?

Vy sami?

Iný človek alebo iní ľudia?

Okolnosti alebo náhoda?





Po príchode k autu ste si všimli, že je na laku škrabanec.

Čo mohlo spôsobiť tento škrabanec?

Čo môže byť hlavnou príčinou takejto udalosti?

Vy sami?

Iný človek alebo iní ľudia?

Okolnosti alebo náhoda?





Lekár zistil, že máte vysoký krvný tlak.

Prečo máte vysoký krvný tlak?

Čo môže byť hlavnou príčinou takejto udalosti?

Vy sami?

Iný človek alebo iní ľudia?

Okolnosti alebo náhoda?





Priateľ vám odmietol pomôcť s vašou prácou.

Čo viedlo vášho priateľa k tomu, aby vám nepomohol?

Čo môže byť hlavnou príčinou takejto udalosti?

Vy sami?

Iný človek alebo iní ľudia?

Okolnosti alebo náhoda?





Priateľ vás prekvapil darom.

Čo viedlo vášho priateľa k tomu, aby vám daroval dar?

Čo môže byť hlavnou príčinou takejto udalosti?

Vy sami?

Iný človek alebo iní ľudia?

Okolnosti alebo náhoda?





Priateľ vám povedal, že ste hlúpy.

Čo viedlo vášho priateľa k tomu, aby vám povedal, že ste hlúpy?

Čo môže byť hlavnou príčinou takejto udalosti?

Vy sami?

Iný človek alebo iní ľudia?

Okolnosti alebo náhoda?





Dieťa vášho suseda sa rozplakalo, keď ste ho zodvihli.

Prečo dieťa plače?

Čo môže byť hlavnou príčinou takejto udalosti?

Vy sami?

Iný človek alebo iní ľudia?

Okolnosti alebo náhoda?





Priateľ povedal, že vás nerešpektuje.

Čo viedlo vášho priateľa k tomu, aby to povedal?

Čo môže byť hlavnou príčinou takejto udalosti?

Vy sami?

Iný človek alebo iní ľudia?

Okolnosti alebo náhoda?





Prenos do každodenného života

Ciele učenia:

- Vždy berte do úvahy rôzne faktory, ktoré môžu prispieť k tomu, ako nejaká udalosť dopadla (vlastný podiel/podiel iných/podiel okolností).



Prenos do každodenného života

Ciele učenia:

- Vždy berte do úvahy rôzne faktory, ktoré môžu prispieť k tomu, ako nejaká udalosť dopadla (vlastný podiel/podiel iných/podiel okolností).
- V každodennom živote by sme sa mali snažiť byť takí realistickí, ako je len možné: Nie je správne *vždy* klásť vinu na iných, rovnako ako nie je *vždy* našou vinou, keď sa niečo nedarí.



Prenos do každodenného života

Ciele učenia:

- Vždy berte do úvahy rôzne faktory, ktoré môžu prispieť k tomu, ako nejaká udalosť dopadla (vlastný podiel/podiel iných/podiel okolností).
- V každodennom živote by sme sa mali snažiť byť takí realistickí, ako je len možné: Nie je správne *vždy* klásť vinu na iných, rovnako ako nie je *vždy* našou vinou, keď sa niečo nedarí.
- Zvyčajne vplýva na udalosť viacero faktorov.



Ako toto súvisí so psychózou?

Mnohí ľudia so psychózou majú tendenciu vysvetľovať *komplexné* udalosti iba jednou možnou príčinou. Niekedy kladú vinu za vlastné neúspechy na iných ľuďoch.

Príklad I.: Klára má často závrate.

Jej vlastné presvedčenie: Spôsobuje to jej strýko tým, že jej posiela cez elektródy signály do jej hlavy.

Alternatívne vysvetlenie: Má infekciu ucha spôsobujúcu jej citlivosť na rovnováhu. Okrem toho niekoľko týždňov pršalo a tak boli ulice veľmi šmyklivé.



Ako toto súvisí so psychózou?

Niekedy nesú iní ľudia *čiastočnú* zodpovednosť, ale mali by sme uznať aj vplyv iných dôležitých faktorov.

Príklad II.: Pavol opäť prepadol do psychózy!

Jeho vlastné presvedčenie: Príčinou relapsu boli vtieravé myšlienky o hrozných spomienkach z detstva; ako dieťa bol často bitý.

Ďalšie faktory: Môže to byť jedna z možných príčin, ale existujú aj iné faktory: Pavol prestal užívať lieky a mal konflikt v práci, čo viedlo u neho k strachu, že môže prísť o prácu.



Ďakujem vám za pozornosť!

pre trénerov:

Rozdajte pracovné listy. Predstavte našu aplikáciu COGITO (na stiahnutie zdarma).



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/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
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)