



Metakognitív Tréning (MKT)

MKT 3 A – Meggyőződéseink korrigálhatósága

© Moritz, Woodward, Fekete & Vass (7|22)

www.uke.de/mct

Az alkalmazott képek használatára a művészek illetve a jogok tulajdonosainak szíves hozzájárulásával volt módunk- a részletekért (cím, művész) lásd a prezentáció végét.



A saját nézőpont megváltoztatása

- Hajlamosak vagyunk a legelső véleményünkhöz ragaszkodni (pl. előítéletek; “Az első benyomás az igazi.”- tartjuk)



A saját nézőpont megváltoztatása

- Hajlamosak vagyunk a legelső véleményünkhöz ragaszkodni (pl. előítéletek; “Az első benyomás az igazi.”- tartjuk)
- Okok: ???
- Probléma: ???



A saját nézőpont megváltoztatása

- Hajlamosak vagyunk a legelső véleményünkhöz ragaszkodni (pl. előítéletek; “Az első benyomás az igazi.”- tartjuk)
- **Okok:** kényelem, “önigazolás” *, ötlettelenség, az egyszerű “igazságok” segítenek eligazodni összetett világunkban, büszkeség
- **Probléma:** ???

* Csak azt látjuk, amit látni szeretnénk



A saját nézőpont megváltoztatása

- Hajlamosak vagyunk a legelső véleményünkhöz ragaszkodni (pl. előítéletek; “Az első benyomás az igazi.”- tartjuk)
- **Okok:** kényelem, “önigazolás” *, ötlettelenség, az egyszerű “igazságok” segítenek eligazodni összetett világunkban, büszkeség
- **Probléma:** megmaradnak a téves ítéletek (→ előítéletek); nem megfelelő általánosítás (egy példa alapján megítéljük az egészet! → külföldiek, kisebbségek stb.); így nem adjuk meg az illetőnek azt a második esélyt, melyet talán megérdemelt volna.

* Csak azt látjuk, amit látni szeretnénk



Amikor a jóslat nem következik be

Marion Keech, egy Salt Lake City-beli (USA) szekta vezetője azt állította, üzeneteket kapott a világúrból. Közölték vele, hogy 1954 december 21-ére virradóan egy áradás el fogja mosni egész Észak-Amerikát.

Ő és követői azonban- a prófécia szerint- az ezt megelőző éjszaka megmenekülnek, mivel egy úrhajó a világűrbe viszi őket. A megjósolt áradás előestéjén a csoport összegyűlt Keech nappalijában és feszülten várt a megmentőkre. Eljött az éjfél... de nem történt semmi. Sem a vízözön, sem az úrhajó nem érkezett meg.

Hogyan magyarázta a szekta a történeteket?
Feladták a meggyőződésüket? Önök mit gondolnak?
???





Amikor a jóslat nem következik be

Amint nyilvánvalóvá vált, hogy a jóslat nem következett be, Kneech, a szekta vezetője sírva fakadt és elvesztette hitét.

Másnap reggel a csoport ennek ellenére kijelentette, hogy tettük annyira megérintette az Istent, hogy az megóvta a világot az özönvíztől.

Az eseményeknek ez a fajta megindoklása jó példa arra, mit teszünk akkor, ha a várt események nem következnek be:

Ha nem megy, használj nagyobb kalapácsot!

* Forrás: Festinger et al., (1956) *When Prophecy Fails*





Tévedhetetlenség “akcióban” (“szemellenzős” gondolkodás)

Terület	Példák
Földrajz	???
Társadalom	???
(természeti-) Katasztrófák	???



Tévedhetetlenség “akcióban” (“szemellenzős” gondolkodás)

Terület	Példák
Földrajz	<ul style="list-style-type: none"> A Föld lapos! Ezt az elméletet már a középkor folyamán számos tudós elvetette. Ennek ellenére a 20. századig létezett a Flat Earth Society (Lapos Föld Társaság), akik a világűrből a Földről készült fotókat elintézték annyival, hogy azok egy összeesküvés részei.
Társadalom	???
(természeti-) Katasztrófák	???



Tévedhetetlenség “akcióban” (“szemellenzős” gondolkodás)

Terület	Példák
Földrajz	<ul style="list-style-type: none"> A Föld lapos! Ezt az elméletet már a középkor folyamán számos tudós elvetette. Ennek ellenére a 20. századig létezett a Flat Earth Society (Lapos Föld Társaság), akik a világűrből a Földről készült fotókat elintézték annyival, hogy azok egy összeesküvés részei.
Társadalom	<ul style="list-style-type: none"> ún. “múltba révedők”/javíthatatlanok: valamely rezsimet dicsőítik, holott annak bukása és brutalitása általánosan ismert (pl. fasizmus, kommunizmus).
(természeti-) Katasztrófák	<p>???</p>



Tévedhetetlenség “akcióban” (“szemellenzős” gondolkodás)

Terület	Példák
Földrajz	<ul style="list-style-type: none"> A Föld lapos! Ezt az elméletet már a középkor folyamán számos tudós elvetette. Ennek ellenére a 20. századig létezett a Flat Earth Society (Lapos Föld Társaság), akik a világűrből a Földről készült fotókat elintézték annyival, hogy azok egy összeesküvés részei.
Társadalom	<ul style="list-style-type: none"> ún. “múltba révedők”/javíthatatlanok: valamely rezsimet dicsőítik, holott annak bukása és brutalitása általánosan ismert (pl. fasizmus, kommunizmus).
(természeti-) Katasztrófák	<ul style="list-style-type: none"> A vészjelzések figyelmen kívül hagyása gyakori oka az egyébként elkerülhető szerencsétlenségeknek (pl. a lavinák későbbi áldozatait gyakran előre figyelmeztetik a veszélyre). Titanic-katasztrófa: A hajó állítólagos elsüllyeszthetetlenége miatt a figyelmeztetéseket nem vették komolyan.



Mit is jelent mindez?

A tanulmányok szerint számos (de nem mindegyik!) pszichotikus személy az egyszer már elfoglalt pozícióját szinte alig változtatja meg; még akkor sem, ha igazolódik annak ellentéte vagy elfogadható ellenérvek állnak rendelkezésre.

Ez problémákhoz vezethet a másokkal való kapcsolatban és megakadályozza a környezet reális értékelését.



Hogyan járul hozzá a csekély korrigálhatóság a téves ítéletekhez pszichózis alatt – példák

- Elkerüljük a beszélgetést különös ötleteinkről a barátokkal és rokonokkal, mivel részben elutasítást várunk tőlük/tartunk az esetleges elutasítástól vagy már nem bízunk többé ezekben a személyekben.
- Ellenségként vagy üldözőként éljük meg azokat a személyeket, akik elutasítják meggyőződéseinket.
- Csupán egyoldalú forrásoktól szerzünk információkat (pl. összeesküvés elméletekkel foglalkozó internetes oldalak). Egyéb komolyabb információforrásokat (pl. sajtó) nem veszünk figyelembe.

Szeretne esetleg valaki röviden beszámolni a saját tapasztalatairól?



Az alábbi három ábra ugyanazt a kategóriát képviseli.
Melyiket?



Javasoljanak még további dolgokat ebből a kategóriából, hogy megvizsgálhassák feltételezésüket!

“Igenneel” és “nemmel” fogunk Önöknek válaszolni.

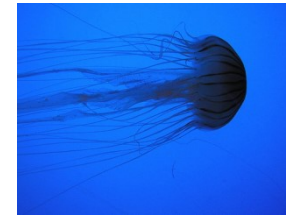
Ha biztosak abban, hogy melyik kategóriáról van szó, vessenek fel egy megoldási javaslatot!



Kategória: élőlény!



További lehetőségek:



Gyakori hiba: Többnyire csak olyan információkat keresünk, melyek alátámasztják saját meggyőződésünket (itt: úgy tűnik, a helyes kategória a *növény*), olyanokat azonban nem, amelyek annak ellentmondanak (önigazolási tendencia). Alternatív szempontok nem jelennek meg.

Példák a mindennapokból:

- Azokat az újságokat olvassuk, melyek a saját véleményünket tükrözik vissza
- Elkerüljük azokat az embereket, akik máshoz gondolkodnak, mint mi, ahelyett, hogy eszmecserét kezdeményeznénk velük

Ez egyoldalú elképzelésekhez, de akár téves ítéletekhez is vezethet.



Gyakorlat

- Az alábbiakban egy rövid képregényt mutatunk Önöknek különböző válaszlehetőségekkel (minden esetben 3 kép).



Gyakorlat

- Az alábbiakban egy rövid képregényt mutatunk Önöknek különböző válaszlehetőségekkel (minden esetben 3 kép).
- Az esemény momentumait fordított sorrendben fogják látni (azaz először a legutolsó történést).



Gyakorlat

- Az alábbiakban egy rövid képregényt mutatunk Önöknek különböző válaszlehetőségekkel (minden esetben 3 kép).
- Az esemény momentumait fordított sorrendben fogják látni (azaz először a legutolsó történést).
- Minden kép után vizsgálják meg újra a válaszlehetőségeket aszerint, hogy mennyire tartják azokat valószínűnek/hihetőnek!

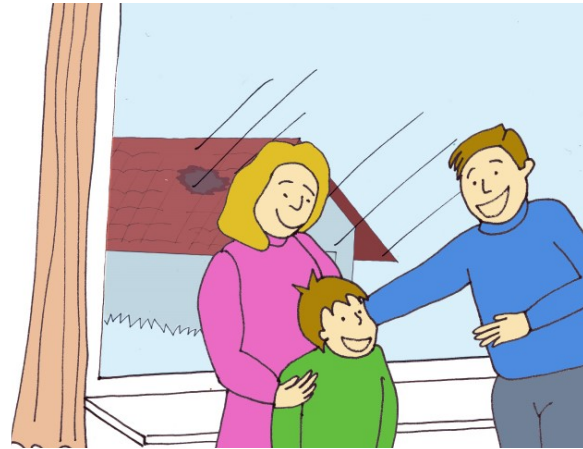


Gyakorlat

- Az alábbiakban egy rövid képregényt mutatunk Önöknek különböző válaszlehetőségekkel (minden esetben 3 kép).
- Az esemény momentumait fordított sorrendben fogják látni (azaz először a legutolsó történést).
- Minden kép után vizsgálják meg újra a válaszlehetőségeket aszerint, hogy mennyire tartják azokat valószínűnek/hihetőnek!
- Továbbá kérjük, hogy vitassák meg a csoporttal, mennyire biztosak az elképzelésükben!



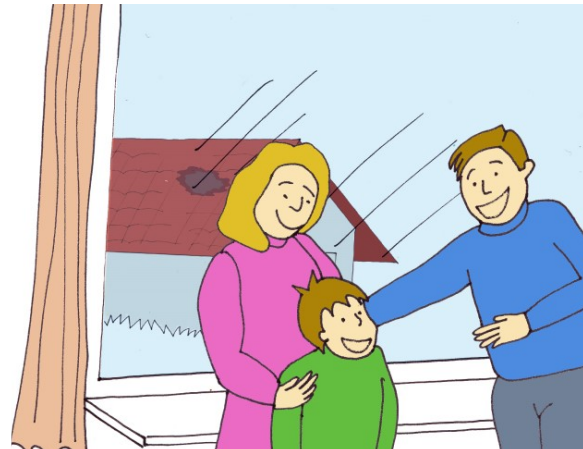
Mi történhetett?



3



Mennyire tartják valószínűnek az alábbi válaszlehetőségeket?

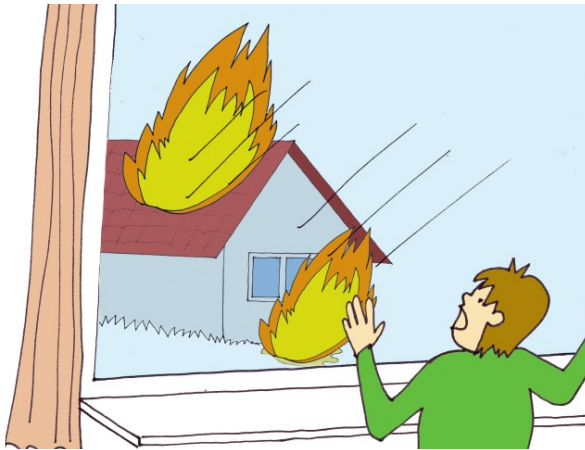


3

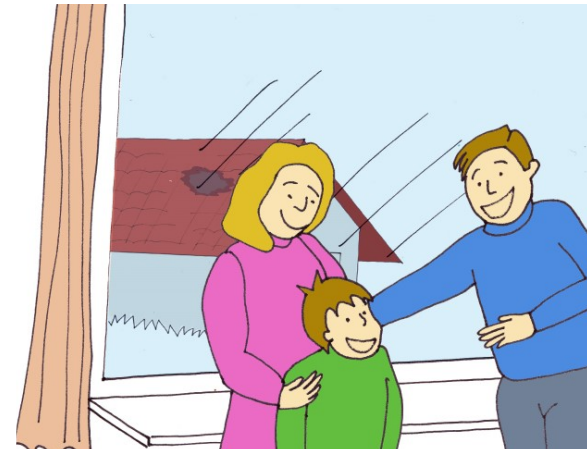
1. A kisiú örül, hogy egy család végre örökbe fogadta.
2. A szülők megdicsérik a fiukat, mert észrevette, hogy tűz van, így időben el tudták azt oltani.
3. A kisiú jó jegyet kapott az iskolában.
4. A kisiú tüzet gyújtott, de nem kapták rajta.



Az újabb kép változtat az elképzeléseiken?



2



3

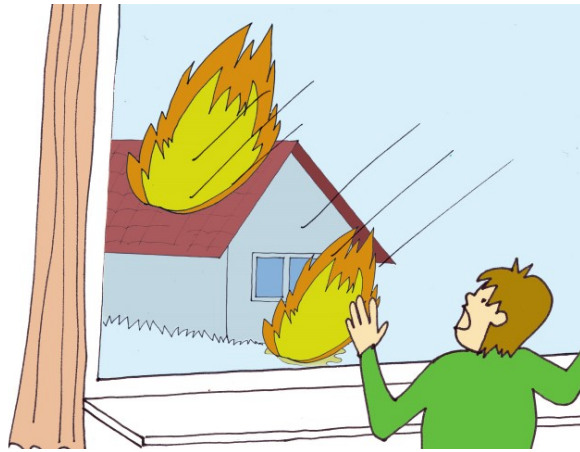
1. A kisiú örül, hogy egy család végre örökbe fogadta.
2. A szülők megdicsérik a fiukat, mert észrevette, hogy tűz van, így időben el tudták azt oltani.
3. A kisiú jó jegyet kapott az iskolában.
4. A kisiú tüzet gyújtott, de nem kapták rajta.



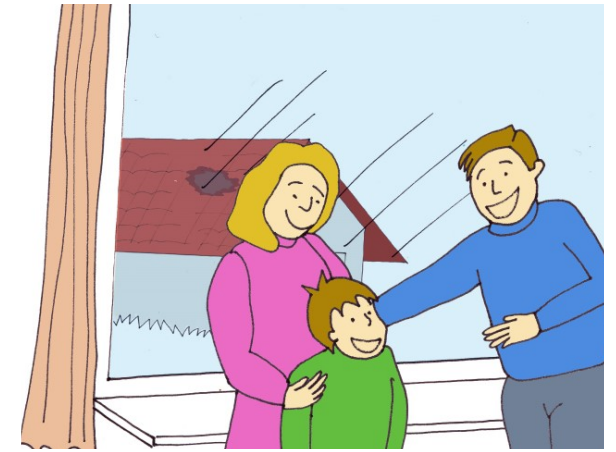
Kérjük, próbálják újra megítélni, mennyire valószínűek az egyes válaszlehetőségek!



1



2

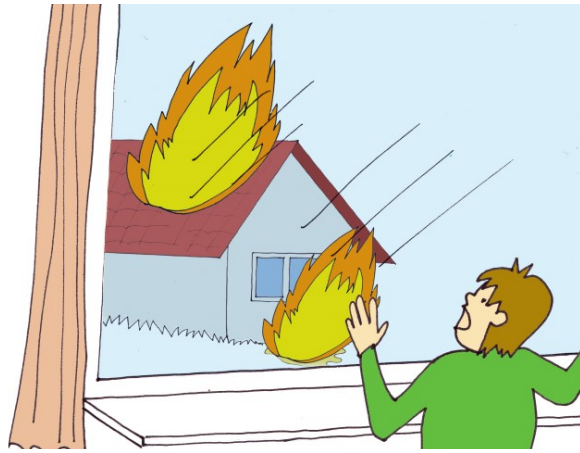


3

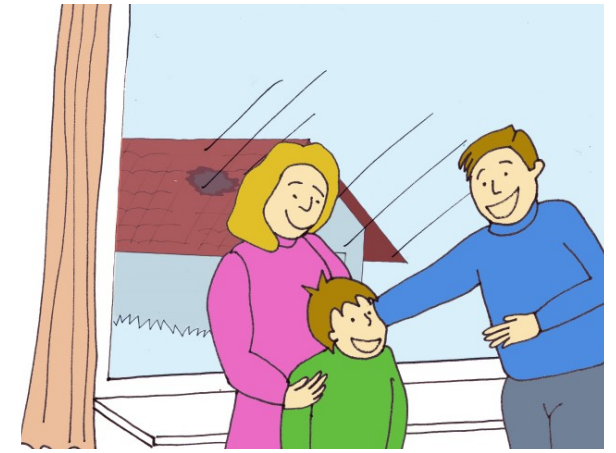
1. A kisiú örül, hogy egy család végre örökbe fogadta.
2. A szülők megdicsérik a fiukat, mert észrevette, hogy tűz van, így időben el tudták azt oltani.
3. A kisiú jó jegyet kapott az iskolában.
4. A kisiú tüzet gyújtott, de nem kapták rajta.



1



2

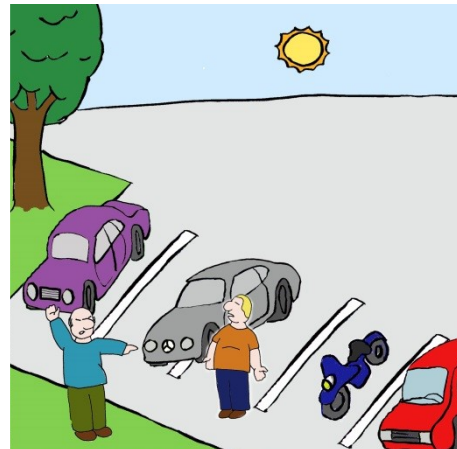


3

1. A kisiú örül, hogy egy család végre örökbe fogadta.
2. A szülők megdicsérik a fiukat, mert észrevette, hogy tűz van, így időben el tudták azt oltani.
3. A kisiú jó jegyet kapott az iskolában.
4. A kisiú tüzet gyújtott, de nem kapták rajta.



Mennyire tartják valószínűnek az alábbi válaszlehetőségeket?



3

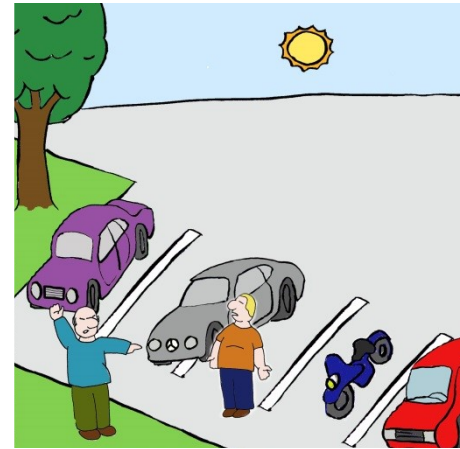
1. A férfiak egy árnyékos parkolóhelyért veszekednek.
2. Az egyik férfi leszidja a másikat, mert az az autójával két parkolóhelyet foglal.
3. A szürke Mercedes vezetőjét alaptalanul kritizálják.
4. A két férfi nem tud megegyezni egy autó adás-vételén.



Az újabb kép változtat az elképzeléseiken?



2



3

1. A férfiak egy árnyékos parkolóhelyért veszekednek.
2. Az egyik férfi leszidja a másikat, mert az az autójával két parkolóhelyet foglal.
3. A szürke Mercedes vezetőjét alaptalanul kritizálják.
4. A két férfi nem tud megegyezni egy autó adás-vételén.



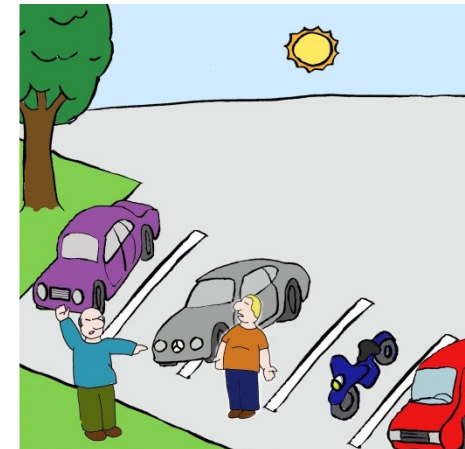
Kérjük, próbálják újra megítélni, mennyire valószínűek az egyes válaszlehetőségek!



1

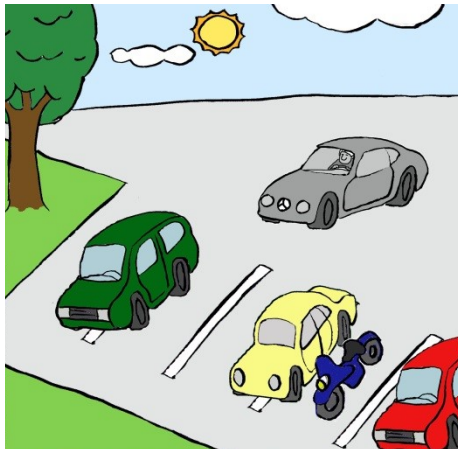


2



3

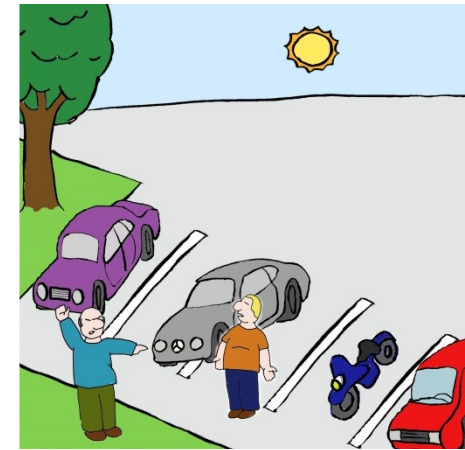
1. A férfiak egy árnyékos parkolóhelyért veszekednek.
2. Az egyik férfi leszidja a másikat, mert az az autójával két parkolóhelyet foglal.
3. A szürke Mercedes vezetőjét alaptalanul kritizálják.
4. A két férfi nem tud megegyezni egy autó adás-vételén.



1



2



3

1. A férfiak egy árnyékos parkolóhelyért veszekednek.
2. Az egyik férfi leszidja a másikat, mert az az autójával két parkolóhelyet foglal.
3. A szürke Mercedes vezetőjét alaptalanul kritizálják.
4. A két férfi nem tud megegyezni egy autó adás-vételén.



Mennyire tartják valószínűnek az alábbi válaszlehetőségeket?



3

1. A férfi figyelmét elterelte a telefon, és a pizza tészta, amit feldobott a levegőbe, a fején landolt.
2. A férfi segítséget hívott, mert egy földönkívüli szállt le a fejére.
3. A férfi egy vicces kalappal akart megnevettetni egy lányt.
4. A férfi elfelejtette, hogyan kell süteményt sütni, ezért felhívta az édesanyját.



Az újabb kép változtat az elképzeléseiken?



2



3

1. A férfi figyelmét elterelte a telefon, és a pizza tészta, amit feldobott a levegőbe, a fején landolt.
2. A férfi segítséget hívott, mert egy földönkívüli szállt le a fejére.
3. A férfi egy vicces kalappal akart megnevettetni egy lányt.
4. A férfi elfelejtette, hogyan kell süteményt sütni, ezért felhívta az édesanyját.



Kérjük, próbálják újra megítélni, mennyire valószínűek az egyes válaszlehetőségek!



1



2



3

1. A férfi figyelmét elterelte a telefon, és a pizza tészta, amit feldobott a levegőbe, a fején landolt.
2. A férfi segítséget hívott, mert egy földönkívüli szállt le a fejére.
3. A férfi egy vicces kalappal akart megnevettetni egy lányt.
4. A férfi elfelejtette, hogyan kell süteményt sütni, ezért felhívta az édesanyját.



1



2

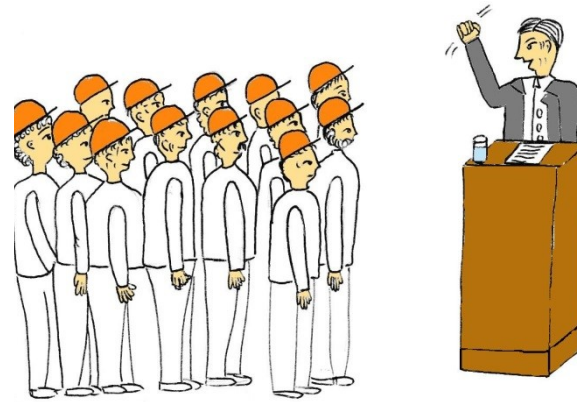


3

1. A férfi figyelmét elterelte a telefon, és a pizza tészta, amit feldobott a levegőbe, a fején landolt.
2. A férfi segítséget hívott, mert egy földönkívüli szállt le a fejére.
3. A férfi egy vicces kalappal akart megnevettetni egy lányt.
4. A férfi elfelejtette, hogyan kell süteményt sütni, ezért felhívta az édesanyját.



Mennyire tartják valószínűnek az alábbi válaszlehetőségeket?

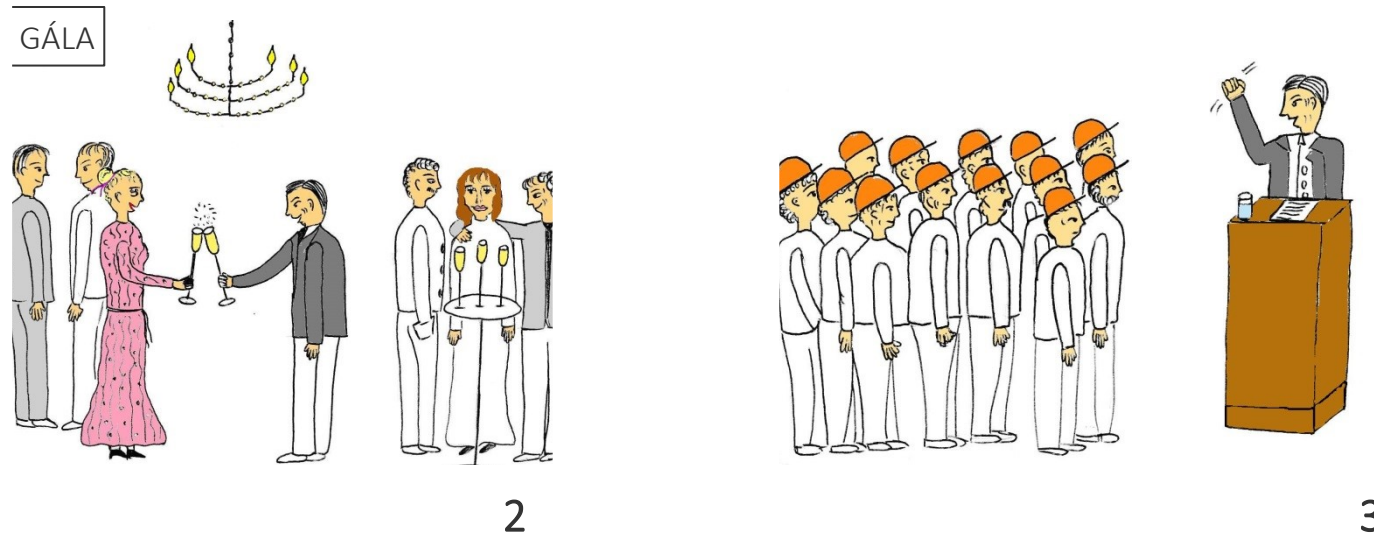


3

1. A politikus kiáll a károsultak mellett.
2. A kommunista politikus még több munkára sarkallja a dolgozókat.
3. A prédikátor kinyilatkoztatást tesz a közelgő világvégéről.
4. A politikus bércsökkenést jelent be a munkásoknak, miközben ő maga luxusban él.



Az újabb kép változtat az elképzeléseiken?



1. A politikus kiáll a károsultak mellett.
2. A kommunista politikus még több munkára sarkallja a dolgozókat.
3. A prédikátor kinyilatkoztatást tesz a közelgő világvégéről.
4. A politikus bércsökkenést jelent be a munkásoknak, miközben ő maga luxusban él.



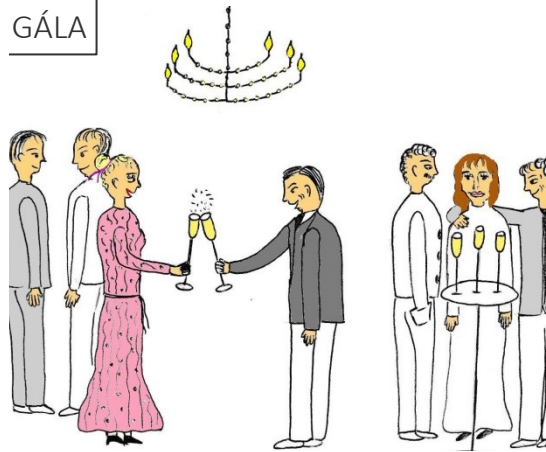
Kérjük, próbálják újra megítélni, mennyire valószínűek az egyes válaszlehetőségek!

JÓTÉKONYSÁGI GÁLA

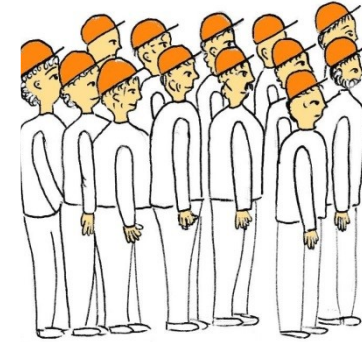


1

GÁLA

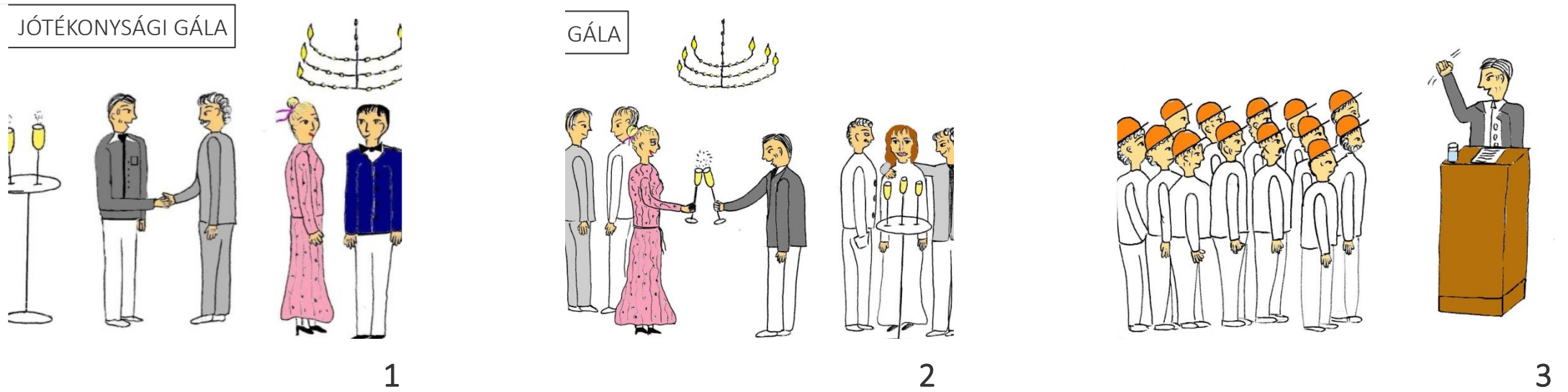


2



3

1. A politikus kiáll a károsultak mellett.
2. A kommunista politikus még több munkára sarkallja a dolgozókat.
3. A prédikátor kinyilatkoztatást tesz a közelgő világvégéről.
4. A politikus bércsökkentést jelent be a munkásoknak, miközben ő maga luxusban él.



1. A politikus kiáll a károsultak mellett.
2. A kommunista politikus még több munkára sarkallja a dolgozókat.
3. A prédikátor kinyilatkoztatást tesz a közelgő világvégéről.
4. A politikus bércsökkentést jelent be a munkásoknak, miközben ő maga luxusban él.



Mennyire tartják valószínűnek az alábbi válaszlehetőségeket?

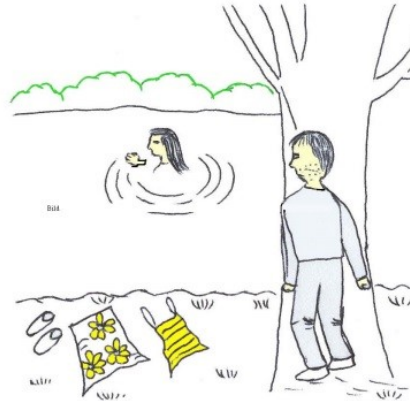


3

1. A férfi elrejtőzik a rendőrség előtt.
2. A férfi viccből felpróbálja a nő ruháját.
3. A férfi a nő személyi testőre.
4. A férfi ruhája nedves, ezért ellopja a nőét.



Az újabb kép változtat az elképzeléseiken?



2



3

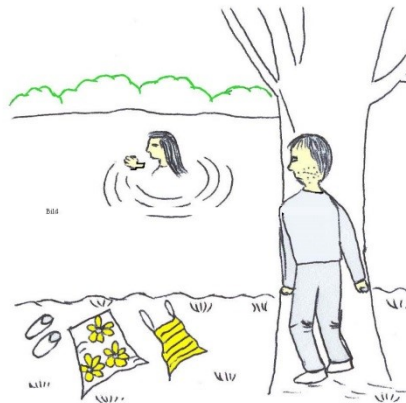
1. A férfi elrejtőzik a rendőrség előtt.
2. A férfi viccből felpróbálja a nő ruháját.
3. A férfi a nő személyi testőre.
4. A férfi ruhája nedves, ezért ellopja a nőét.



Kérjük, próbálják újra megítélni, mennyire valószínűek az egyes válaszlehetőségek!



1



2

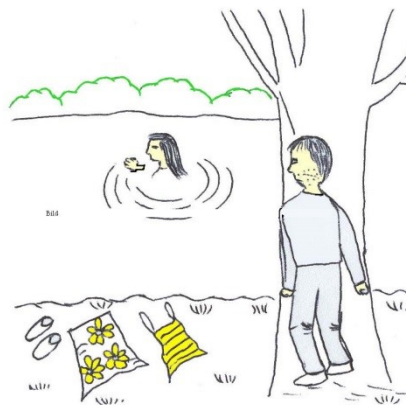


3

1. A férfi elrejtőzik a rendőrség előtt.
2. A férfi viccből felpróbálja a nő ruháját.
3. A férfi a nő személyi testőre.
4. A férfi ruhája nedves, ezért ellopja a nőét.



1



2



3

1. A férfi elrejtőzik a rendőrség előtt.
2. A férfi viccből felpróbálja a nő ruháját.
3. A férfi a nő személyi testőre.
4. A férfi ruhája nedves, ezért ellopja a nőét.



Igény szerint: Videoklip

A mai témát érintő videoklipek az alábbi weboldalon találhatóak:

http://www.uke.de/mct_videos

A tréning zárásaként megvitathatják, mennyire illeszkedik a videó a mai témánkhoz.

[a trainereknek:

Egyes jelenetek olyan kifejezéseket/ tartalmakat hordozhatnak, melyek nem minden közönségnek és nem minden kultúrának megfelelőek. Így kérjük a levetített videókat gondosan megválogatni!]





Mennyire tartják valószínűnek az alábbi válaszlehetőségeket?



3

1. A kisiú megajándékozta magát egy szép nappal.
2. A kisiú elszökött a kerti munka elől, hogy pecázhasson.
3. A kisiú elment pecázni, hogy megörvendeztethesse az édesanyját egy hallal.
4. A kisiú kukacokat lopott a pecázáshoz.



Az újabb kép változtat az elképzeléseiken?



2



3

1. A kisiú megajándékozta magát egy szép nappal.
2. A kisiú elszökött a kerti munka elől, hogy pecázhasson.
3. A kisiú elment pecázni, hogy megörvendeztethesse az édesanyját egy hallal.
4. A kisiú kukacokat lopott a pecázáshoz.



Kérjük, próbálják újra megítélni, mennyire valószínűek az egyes válaszlehetőségek!



1



2



3

1. A kisiú megajándékozta magát egy szép nappal.
2. A kisiú elszökött a kerti munka elől, hogy pecázhasson.
3. A kisiú elment pecázni, hogy megörvendeztethesse az édesanyját egy hallal.
4. A kisiú kukacokat lopott a pecázáshoz.



1



2



3

1. A kisiú megajándékozta magát egy szép nappal.
2. A kisiú elszökött a kerti munka elől, hogy pecázhasson.
3. A kisiú elment pecázni, hogy megörvendeztethesse az édesanyját egy hallal.
4. A kisiú kukacokat lopott a pecázáshoz.



Mennyire tartják valószínűnek az alábbi válaszlehetőségeket?



3

1. A két férfi gondolatátvitellel kommunikál egymással.
2. A férfi meglepődik azon, hogy a másik kinyitja az ajtót.
3. A férfi megfordul, mert a másik ismerősnek tűnik neki.
4. A férfi meglepetten fordul hátra, mert a másik egy szégyentelen megjegyzést tett.



Az újabb kép változtat az elképzeléseiken?



2



3

1. A két férfi gondolatátvitellel kommunikál egymással.
2. A férfi meglepődik azon, hogy a másik kinyitja az ajtót.
3. A férfi megfordul, mert a másik ismerősnek tűnik neki.
4. A férfi meglepetten fordul hátra, mert a másik egy szégyentelen megjegyzést tett.



Kérjük, próbálják újra megítélni, mennyire valószínűek az egyes válaszlehetőségek!



1

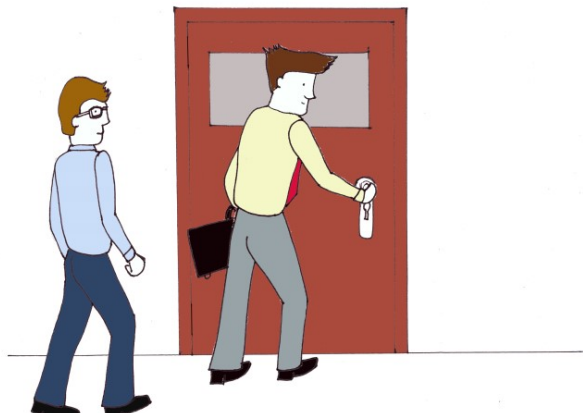


2



3

1. A két férfi gondolatátvitellel kommunikál egymással.
2. A férfi meglepődik azon, hogy a másik kinyitja az ajtót.
3. A férfi megfordul, mert a másik ismerősnek tűnik neki.
4. A férfi meglepetten fordul hátra, mert a másik egy szégyentelen megjegyzést tett.



1



2



3

1. A két férfi gondolatátvitellel kommunikál egymással.
2. A férfi meglepődik azon, hogy a másik kinyitja az ajtót.
3. A férfi megfordul, mert a másik ismerősnek tűnik neki.
4. A férfi meglepetten fordul hátra, mert a másik egy szégyentelen megjegyzést tett.



Mennyire tartják valószínűnek az alábbi válaszlehetőségeket?



3

1. A két férfi a sonkakötözés mesterségét gyakorolja.
2. A cowboy egy kötelet szeretne vásárolni.
3. A tolvaj megkötözte az eladót egy kötéllel.
4. A férfi egy kalapot szeretne vásárolni.



Az újabb kép változtat az elképzeléseiken?



2



3

1. A két férfi a sonkakötözés mesterségét gyakorolja.
2. A cowboy egy kötelet szeretne vásárolni.
3. A tolvaj megkötözte az eladót egy kötéllel.
4. A férfi egy kalapot szeretne vásárolni.



Kérjük, próbálják újra megítélni, mennyire valószínűek az egyes válaszlehetőségek!



1



2



3

1. A két férfi a sonkakötözés mesterségét gyakorolja.
2. A cowboy egy kötelet szeretne vásárolni.
3. A tolvaj megkötözte az eladót egy kötéllel.
4. A férfi egy kalapot szeretne vásárolni.



1



2



3

1. A két férfi a sonkakötözés mesterségét gyakorolja.
2. A cowboy egy kötelet szeretne vásárolni.
3. A tolvaj megkötözte az eladót egy kötéllel.
4. A férfi egy kalapot szeretne vásárolni.



Mennyire tartják valószínűnek az alábbi válaszlehetőségeket?



3

1. Rendőrök megfiúsítanak egy csónaklopást.
2. A lány beleesik a vízbe, mert a kutyák egy macskát üldöztek.
3. A lány meg akartja menteni a macskát, akit a csónakba terel.
4. A lány a vízbe menekül a kutyák elől.



Az újabb kép változtat az elképzeléseiken?



2



3

1. Rendőr-kutyák meghiúsítanak egy csónaklopást.
2. A lány beleesik a vízbe, mert a kutyák egy macskát üldöztek.
3. A lány meg akartja menteni a macskát, akit a csónakba terel.
4. A lány a vízbe menekül a kutyák elől.



Kérjük, próbálják újra megítélni, mennyire valószínűek az egyes válaszlehetőségek!



1



2



3

1. Rendőr-kutyák meghiúsítanak egy csónaklopást.
2. A lány beleesik a vízbe, mert a kutyák egy macskát üldöztek.
3. A lány meg akartja menteni a macskát, akit a csónakba terel.
4. A lány a vízbe menekül a kutyák elől.



1



2



3

1. Rendőr-kutyák meghiúsítanak egy csónaklopást.
2. A lány beleesik a vízbe, mert a kutyák egy macskát üldöztek.
3. A lány meg akartja menteni a macskát, akit a csónakba terel.
4. A lány a vízbe menekül a kutyák elől.



Mennyire tartják valószínűnek az alábbi válaszlehetőségeket?



3

1. A fiú egy férfi segítségére siet, akit éppen kiraboltak.
2. A fiú segít egy ittas férfinak.
3. A fiú ügyetlenségből fejbe ütötte a férfit egy asztallal.
4. Két régi ismerős találkozik az utcán.



Az újabb kép változtat az elképzeléseiken?



2



3

1. A fiú egy férfi segítségére siet, akit éppen kiraboltak.
2. A fiú segít egy ittas férfinak.
3. A fiú ügyetlenségből fejbe ütötte a férfit egy asztallal.
4. Két régi ismerős találkozik az utcán.



Kérjük, próbálják újra megítélni, mennyire valószínűek az egyes válaszlehetőségek!



1



2



3

1. A fiú egy férfi segítségére siet, akit éppen kiraboltak.
2. A fiú segít egy ittas férfinak.
3. A fiú ügyetlenségből fejbe ütötte a férfit egy asztallal.
4. Két régi ismerős találkozik az utcán.



1



2



3

1. A fiú egy férfi segítségére siet, akit éppen kiraboltak.
2. A fiú segít egy ittas férfinak.
3. A fiú ügyetlenségéből fejbe ütötte a férfit egy asztallal.
4. Két régi ismerős találkozik az utcán.



Mennyire tartják valószínűnek az alábbi válaszlehetőségeket?

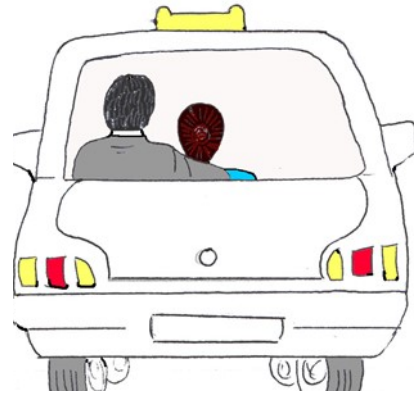


3

1. A nő és a férfi ellopják az autót.
2. A férfi a szeretőjével van az autóban, és azt reméli, hogy senki nem látja meg őket.
3. A férfinak randevúja van, moziba mennek.
4. A férfi egy kirakati babát visz az üzletébe.



Az újabb kép változtat az elképzeléseiken?



2



3

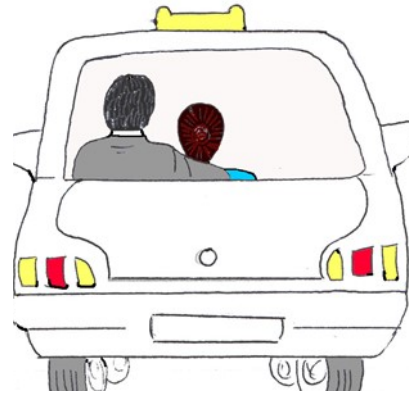
1. A nő és a férfi ellopják az autót.
2. A férfi a szeretőjével van az autóban, és azt reméli, hogy senki nem látja meg őket.
3. A férfinak randevúja van, moziba mennek.
4. A férfi egy kirakati babát visz az üzletébe.



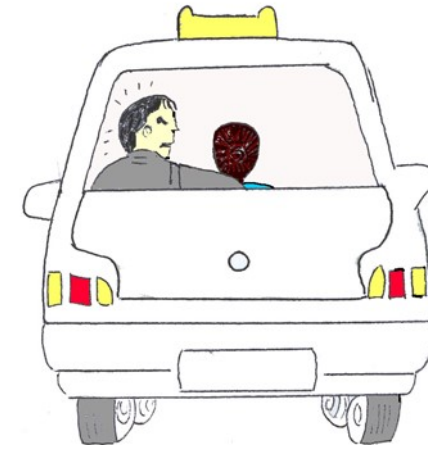
Kérjük, próbálják újra megítélni, mennyire valószínűek az egyes válaszlehetőségek!



1



2

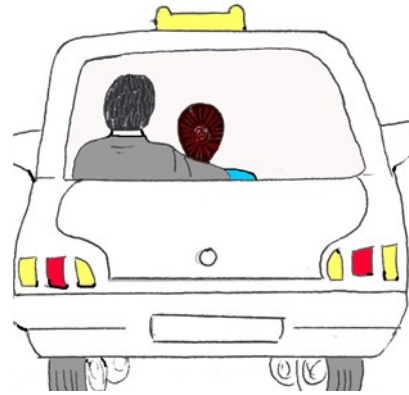


3

1. A nő és a férfi ellopják az autót.
2. A férfi a szeretőjével van az autóban, és azt reméli, hogy senki nem látja meg őket.
3. A férfinak randevúja van, moziba mennek.
4. A férfi egy kirakati babát visz az üzletébe.



1



2



3

1. A nő és a férfi ellopják az autót.
2. A férfi a szeretőjével van az autóban, és azt reméli, hogy senki nem látja meg őket.
3. A férfinak randevúja van, moziba mennek.
4. A férfi egy kirakati babát visz az üzletébe.



Hogyan alkalmazzuk a mindennapokban?

Tanulási célok:

- A szituációk gyakran máshogy végződnek, mint ahogy azt várjuk: az elhamarkodott következtetések gyakran hibás döntésekhez vezetnek!



Hogyan alkalmazzuk a mindennapokban?

Tanulási célok:

- A szituációk gyakran máshogy végződnek, mint ahogy azt várjuk: az elhamarkodott következtetések gyakran hibás döntésekhez vezetnek!
- Éppen ezért lenne fontos másfajta értelmezési lehetőségeket/véleményeket is figyelembe venni és nyitottnak lenni arra, hogy korrigáljuk azokat a meggyőződéseinket, melyek hamisnak bizonyulnak.



Hogyan alkalmazzuk a mindennapokban?

Tanulási célok:

- A szituációk gyakran máshogy végződnek, mint ahogy azt várjuk: az elhamarkodott következtetések gyakran hibás döntésekhez vezetnek!
- Éppen ezért lenne fontos másfajta értelmezési lehetőségeket/véleményeket is figyelembe venni és nyitottnak lenni arra, hogy korrigáljuk azokat a meggyőződéseinket, melyek hamisnak bizonyulnak.
- Lehetőleg gyűjtsünk össze minél több információt, mielőtt véleményt alkotunk!



Mi köze van ennek a pszichózishoz?

Számos (de nem mindegyik!) pszichózisban szenvedő ember a helytálló ellenvélemények ellenére is ragaszkodik hibás elképzeléseihez. Ennek egyes esetekben drámai következményei lehetnek.



Mi köze van ennek a pszichózishoz?

Számos (de nem mindegyik!) pszichózisban szenvedő ember a helytálló ellenvélemények ellenére is ragaszkodik hibás elképzeléseihez. Ennek egyes esetekben drámai következményei lehetnek.

Példa: Tamás megpróbálja megsebesíteni édesapját, hogy bebizonyíthassa, hogy az régóta halott és robotok vették át az irányítást a teste felett. Minden meggyőződése ellenére édesapja sebe vérzik. Tamás ennek ellenére továbbra is bizalmatlan vele szemben.

Háttér: Édesapja az utóbbi időben valahogy furcsán viselkedett, nem volt olyan megértő, mint korábban.

De: Az ember változik a korrallal; Talán édesapjának is megvannak a saját problémái, esetleg aktuálisan őt is túlterhelte fia betegsége. Tamás figyelmen kívül hagyta a közeli hozzátartozók szavait, miszerint édesapjával minden a legnagyobb rendben.



Mi köze van ennek a pszichózishoz?

Számos (de nem mindegyik!) pszichózisban szenvedő ember a helytálló ellenvélemények ellenére is ragaszkodik hibás elképzeléseihez. Ennek egyes esetekben drámai következményei lehetnek.

Példa: Tamás megpróbálja megsebesíteni édesapját, hogy bebizonyíthassa, hogy az régóta halott és robotok vették át az irányítást a teste felett. Minden meggyőződése ellenére édesapja sebe vérzik. Tamás ennek ellenére továbbra is bizalmatlan vele szemben.

Háttér: Édesapja az utóbbi időben valahogy furcsán viselkedett, nem volt olyan megértő, mint korábban.

De: Az ember változik a korrallal; Talán édesapjának is megvannak a saját problémái, esetleg aktuálisan őt is túlterhelte fia betegsége. Tamás figyelmen kívül hagyta a közeli hozzátartozók szavait, miszerint édesapjával minden a legnagyobb rendben.

Nehéz “húvös fejjel” gondolkodni, ha fenyegetve érezzük magunkat. Éppen ezért legyen körültekintő, mikor meghozza döntéseit és kérjen tanácsot egy olyan személytől, akiben megbízik!



Köszönjük a figyelmet!

a trainereknek:

Kérjük, ossza ki a feladatlapokat. Mutassa be a COGITO alkalmazást (ingyenesen letölthető).



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
Jule Berlin	flickr	Sunset at the end of the world	CC	Sunset/Sonnenuntergang
fmc.nikon.d40	flickr	Flower	CC	Yellow blossom/Gelbe Blüte
Aussiegall	flickr	Pentas Flowers	CC	Pink flowers/Pinkfarbene Blumen
Swami Stream	flickr	Mumbai Flowers	CC	Yellow and pink gerbara/Gelbe und pinkfarbene Gerbera
e3000	flickr	I wanna be your dog	CC	Pug/Mops
moore fun	flickr	Jellyfish	CC	Jelly fish/Qualle
Wesley Oostvogels	Flickr	High Key Baby Portrait	CC	Baby/Baby
Benny-Kristin Fischer	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Various picture sequences fire, chef, charity gala, criminal, boy, door, cowboy’s robbery, dogs, table, taxi, some motives are adapted from the Wechsler Intelligence Scale/Verschiedene Bildersequenzen Feuer, Koch, Wohltätigkeitsgala, Verbrecher, Junge, Tür, Überfall des Cowboys, Hunde, Tisch, Taxi, einige Motive sind angelehnt an Aufgaben des Wechsler Intelligenztests
Janne Hottenrott	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Picrture sequence parking space is adapted from the Wechsler Intelligence Scale/Bildersequenz Parkplatz, Motiv ist angelehnt an Aufgaben des Wechsler Intelligenztests