



Metakognitív Tréning (MKT)

MKT 8 A – Önbecsülés & hangulat

© 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.



Hogyan nyilvánul meg a depresszió?

???





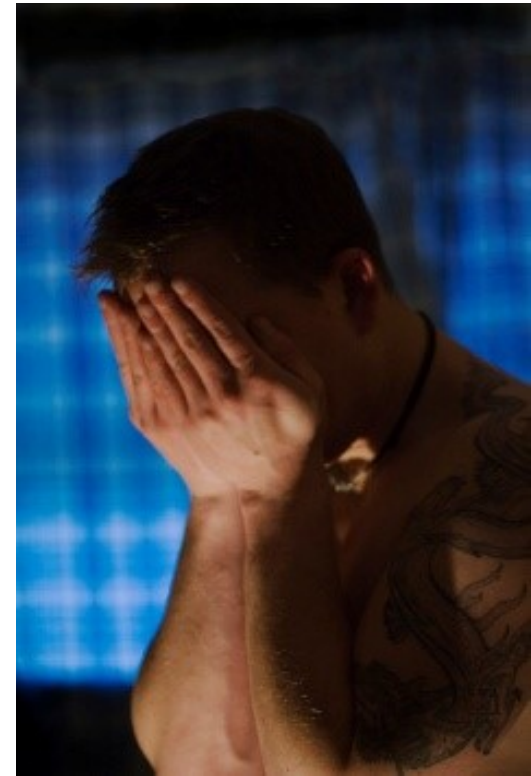
Hogyan nyilvánul meg a depresszió?

1. Szomorúság, levertség
 2. Indíték szegénység, motiváció hiány
 3. Csekély önérték, félelem az elutasítástól
 4. Félelem (mindenekelőtt a jövőre nézve)
 5. Alvászavarok, fájdalmak
 6. Teljesítménycsökkenés (koncentrációs nehézségek, emlékezeti problémák)
- ...



Hát én így születtem... azzá váltam?

“Kibújhatunk a bőrünkől” vagy előre meghatározott az, hogy vidámak vagy szomorúak vagyunk?

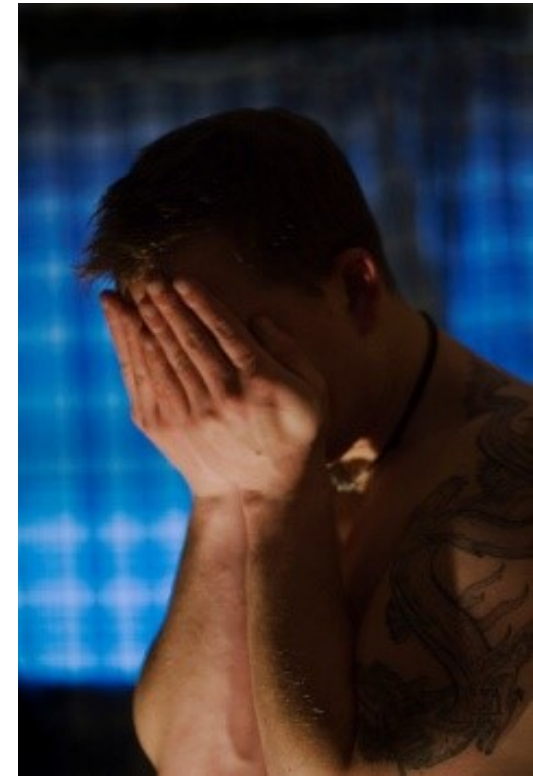




Hát én így születtem... azzá váltam?

“Kibújhatunk a bőrünkől” vagy előre meghatározott az, hogy vidámak vagy szomorúak vagyunk?

- **Természet:** Részben létezik egy hajlam a depresszív gondolatokra és csökkent önbecsülésre

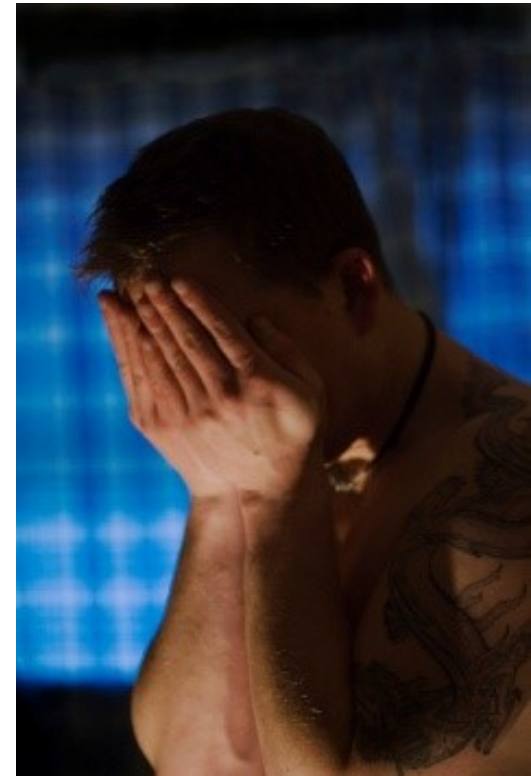




Hát én így születtem... azzá váltam?

“Kibújhatunk a bőrünkéből” vagy előre meghatározott az, hogy vidámak vagy szomorúak vagyunk?

- **Természet:** Részben létezik egy hajlam a depresszív gondolatokra és csökkent önbecsülésre
- **Környezet:** A szigorú/szeretet nélküli nevelési környezet és a negatív életesemények hozzájárulhatnak a negatív énképhez



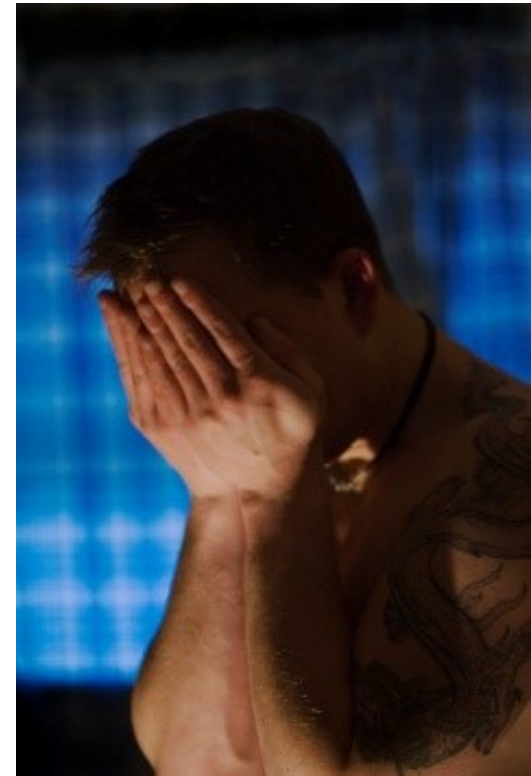


Hát én így születtem... azzá váltam?

“Kibújhatunk a bőrünkéből” vagy előre meghatározott az, hogy vidámak vagy szomorúak vagyunk?

- **Természet:** Részben létezik egy hajlam a depresszív gondolatokra és csökkent önbecsülésre
- **Környezet:** A szigorú/szeretet nélküli nevelési környezet és a negatív életesemények hozzájárulhatnak a negatív énképhez

DE: A depresszív gondolkodási mód megváltoztatható; a depresszió nem kell, hogy a sorsunk legyen!





Mit is jelent mindez?



Számos, pszichés megbetegedésben szenvedő embernél olyan gondolkodási torzulások fedezhetőek fel, melyek a **depresszió kialakulásának kedveznek**.

Ezeket a gondolkodási torzulásokat következetes gyakorlás segítségével megváltoztathatjuk.



Pszichózis & Depresszió

A pszichózis hatása az önbecsülésre és a hangulatra



 A pszichózis negatív hatásai a hangulatra	 A pszichózis <i>rövid távú</i> pozitív hatásai a hangulatra
???	???
???	???
???	???





Pszichózis & Depresszió

A pszichózis hatása az önbecsülésre és a hangulatra



 A pszichózis negatív hatásai a hangulatra	 A pszichózis <i>rövid távú</i> pozitív hatásai a hangulatra
Pszichózis alatt: Fenyegetettség érzés	???
Pszichózis alatt: Hangok, melyek szidalmaznak	???
Pszichózis után: Szégyen, szerencsétlenül érezzük magunkat	???





Pszichózis & Depresszió

A pszichózis hatása az önbecsülésre és a hangulatra

 A pszichózis negatív hatásai a hangulatra	 A pszichózis <i>rövid távú</i> pozitív hatásai a hangulatra
Pszichózis alatt: Fenyegtettség érzés	Pszichózis alatt: felfokozottság, izgalom, “végre történik valami”
Pszichózis alatt: Hangok, melyek szidalmaznak	Pszichózis alatt: Hangok, melyek hízelegnek és elismernek
Pszichózis után: Szégyen, szerencsétlenül érezzük magunkat	(Nagyzási) mániánál: A hatalom érzése, tehetség, jelentőség érzése (nagy hatalmú ellenségek) és küldetéstudat





Pszichózis & Depresszió

A pszichózis hatása az önbecsülésre és a hangulatra

A pszichózis önértékelésre gyakorolt *rövid távú pozitív* hatásait többnyire felül írják a gyakran *hosszú távú negatív következmények*.

Példák:

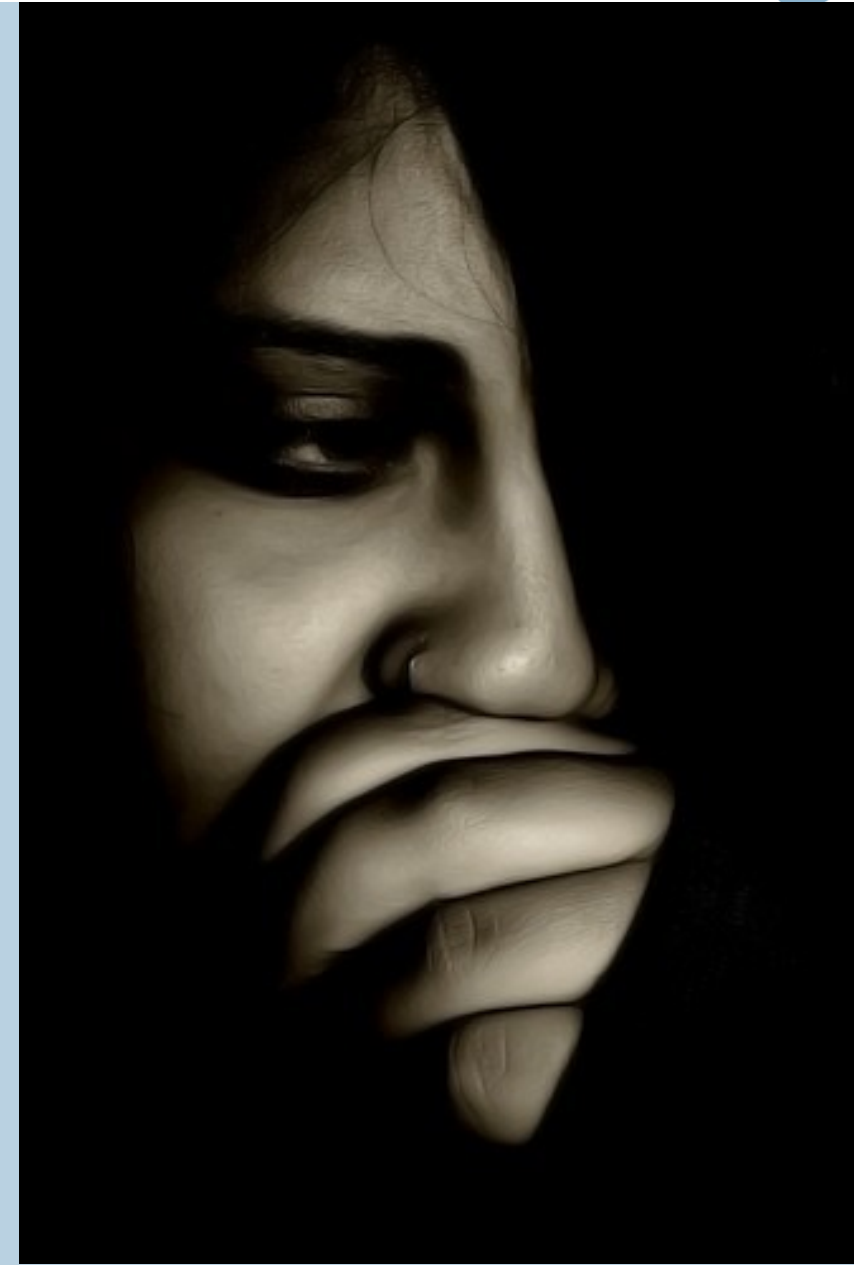
- Hibázások: Ha az érintett pl. gazdagnak vagy híresnek hitte magát
- Magányosság: Ha a barátok elfordultak
- Munkahely: Megtörténhet esetleg, hogy a nem megfelelő viselkedés miatt elveszítjük a munkahelyünket

Különösen veszélyes letenni a gyógyszereket csak azért, hogy ismét átélhessünk egy izgalmas másik világot-főképp, mivel a pszichózis gyakran felül írja a félelmeket!





Mi jellemzi a **depresszióval** küzdő és **alacsony önértékelésű** személyek gondolkodását?





1. Túlzó általánosítások

Milyen lenne a megfelelőbb/több segítséget jelentő értékelése a szituációnak?
(nem csupán a dolgok szépítése)

Esemény/Észlelés	<i>Túlzó általánosítás</i> Konstruktív értékelés
Rosszul ismer egy idegen szót, ezért nem ért egy könyvet.	<i>“Hülye vagyok!”</i> ???
Nem ment át a vizsgán.	<i>“Egy csődtömeg vagyok!”</i> ???
Megkritizálják egy beszélgetés során.	<i>“Értéktelen vagyok!”</i> ???



1. Túlzó általánosítások

Milyen lenne a megfelelőbb/több segítséget jelentő értékelése a szituációnak?
(nem csupán a dolgok szépítése)

Esemény/Észlelés	<i>Túlzó általánosítás</i> Konstruktív értékelés
Rosszul ismer egy idegen szót, ezért nem ért egy könyvet.	<i>“Hülye vagyok!”</i> “Mások is követnek el ilyen hibákat!”, “Érdekel engem egyáltalán ez a könyv?”
Nem ment át a vizsgán.	<i>“Egy csődtömeg vagyok!”</i> “A következő vizsgára jobban felkészülök.”
Megkritizálják egy beszélgetés során.	<i>“Értéktelen vagyok!”</i> “Lehet, hogy igaza van és akár még tanulhatnék is valamit ebből?”



1. Túlzó általánosítások

Milyen lenne a megfelelőbb/több segítséget jelentő értékelése a szituációnak?
(nem csupán a dolgok szépítése)

Esemény/Észlelés	<i>Túlzó általánosítás</i> Konstruktív értékelés
Rosszul ismer egy idegen szót, ezért nem ért egy könyvet.	“Hülye vagyok!” “Mások is követnek el ilyen hibákat!”, “Érdekel engem egyáltalán ez a könyv?”
Nem ment át a vizsgán.	“Egy csődtömeg vagyok!” “A következő vizsgára jobban felkészülök.”
Megkritizálják egy beszélgetés során.	“Értéktelen vagyok!” “Lehet, hogy igaza van és akár még tanulhatnék is valamit ebből?”

Engedje meg magának, hogy néha hibázzon: Mindenki követ el hibákat. Ha egyszer összezavarodik, az még nem azt jelenti, hogy nem tudja magát kifejezni; ha elkövet egy hibát, az messze nem azt jelenti, hogy gondatlan.



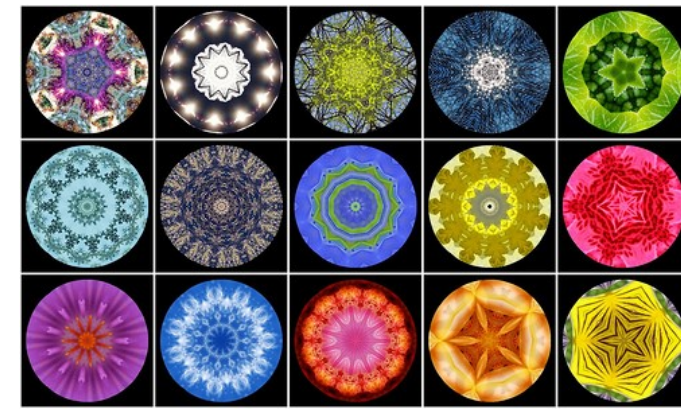
Ehelyett: Egy apróságból ne következtesse az egésze!

Minden ember bonyolult-ahogy egy mozaik, így embertársaink is számos részletet foglalnak magukban. Mindannyiunknak megvan a maga világos és sötét oldala!

Ezen kívül egészen különböző módjai vannak annak, ahogy az emberi jellemzőket megfigyelhetjük:

Mit jelent az, hogy valaki vonzó? Belső vagy külső szépség, hibátlan test?

Mi a siker? Karrier, sok barát, elégedettség magunkkal és az életünkkel?





2. Beszűkült észlelés (légy a levesben)

Milyen lenne ez esetben a megfelelőbb/több segítséget nyújtó értékelés?



Esemény	Beszűkült értékelés	Alternatív értékelés
Egy jó barátja nem jön el a születésnap partijára.	“Nem kedvel”	???
Többen állnak egy csoportban és nevetnek. Valaki Önre néz.	“Rajtam nevetnek!”	???



2. Beszűkült észlelés (légy a levesben)

Milyen lenne ez esetben a megfelelőbb/több segítséget nyújtó értékelés?



Esemény	Beszűkült értékelés	Alternatív értékelés
Egy jó barátja nem jön el a születésnap partijára.	“Nem kedvel”	Jó volt a parti. Más barátaim eljöttek és jól érezték magukat.
Többen állnak egy csoportban és nevetnek. Valaki Önre néz.	“Rajtam nevetnek!”	???



2. Beszűkült észlelés (légy a levesben)

Milyen lenne ez esetben a megfelelőbb/több segítséget nyújtó értékelés?



Esemény	Beszűkült értékelés	Alternatív értékelés
Egy jó barátja nem jön el a születésnap partijára.	“Nem kedvel”	Jó volt a parti. Más barátaim eljöttek és jól érezték magukat.
Többen állnak egy csoportban és nevetnek. Valaki Önre néz.	“Rajtam nevetnek!”	Csak véletlenül néztek rám, vagy összekevernek valakivel.



2. Beszűkült észlelés (légy a levesben)

Milyen lenne ez esetben a megfelelőbb/több segítséget nyújtó értékelés?



Esemény	Beszűkült értékelés	Alternatív értékelés
Egy jó barátja nem jön el a születésnap partijára.	“Nem kedvel”	Jó volt a parti. Más barátaim eljöttek és jól érezték magukat.
Többen állnak egy csoportban és nevetnek. Valaki Önre néz.	“Rajtam nevetnek!”	Csak véletlenül néztek rám, vagy összekevernek valakivel.

“Gondolatolvasás”: Ne magyarázzunk bele túl sokat mások viselkedésébe! Minden szituációnak többféle magyarázata lehetséges!



3. Amikor magunkból indulunk ki

Különbség van aközött, ahogy magamat látom, illetve ahogy mások látnak engem!

- Ha én saját magamat értéktelennek, csúnyának stb. tartom, nem biztos, hogy mások is annak látnak.
- A vélemények/ nézőpontok/ízlések többnyire különbözőek! Nem mindenki ugyanazt érti az okosság, attraktivitás alatt, mint én.



4. A pozitív visszajelzés elutasítása és a negatív visszajelzés elfogadása!

Milyen lenne a megfelelőbb/több segítséget nyújtó értékelés?



Esemény	<i>Depresszív kiértékelés</i> Megfelelőbb kiértékelés
Megdicsérik!	<i>“A másik csak hízelegni próbál nekem, nem őszinte”; “Csak ő látja így.”</i> ???
Megkritizálják!	<i>“Kiismert, tudja, hogy semmit sem érek...”</i> ???



4. A pozitív visszajelzés elutasítása és a negatív visszajelzés elfogadása!

Milyen lenne a megfelelőbb/több segítséget nyújtó értékelés?



Esemény	<i>Depresszív kiértékelés</i>
Megdicsérik!	Megfelelőbb kiértékelés <i>“A másik csak hízelegni próbál nekem, nem őszinte”; “Csak ő látja így.”</i> “Jó, hogy valaki elismeri a teljesítményemet!”
Megkritizálják!	<i>“Kiismert, tudja, hogy semmit sem érek...”</i> ???



4. A pozitív visszajelzés elutasítása és a negatív visszajelzés elfogadása!

Milyen lenne a megfelelőbb/több segítséget nyújtó értékelés?



Esemény	<i>Depresszív kiértékelés</i> Megfelelőbb kiértékelés
Megdicsérik!	<i>“A másik csak hízelegni próbál nekem, nem őszinte”; “Csak ő látja így.”</i> “Jó, hogy valaki elismeri a teljesítményemet!”
Megkritizálják!	<i>“Kiismert, tudja, hogy semmit sem érek...”</i> “Lehet, hogy a másiknak rossz napja van.”; “Tanulhatok valamit a kritikából?”



5. Minden-vagy-semmi-gondolkodásmód/katasztrofizáló gondolkodás/fekete-fehér gondolkodásmód

Milyen lenne a megfelelőbb/több segítséget nyújtó értékelés?

Esemény	<i>Depresszív kiértékelés</i> Megfelelőbb kiértékelés
Valamit felfedez a bőrén.	<i>“Rákom van, meg fogok halni.”</i> ???





5. Minden-vagy-semmi-gondolkodásmód/katasztrofizáló gondolkodás/fekete-fehér gondolkodásmód

Milyen lenne a megfelelőbb/több segítséget nyújtó értékelés?

Esemény	<i>Depresszív kiértékelés</i> Megfelelőbb kiértékelés
Valamit felfedez a bőrén.	<p><i>“Rákom van, meg fogok halni.”</i></p> <p>Érdemes másokat vagy egy orvost megkérdezni, mielőtt “a falra festi az ördögöt”</p>





6. A negatív gondolatok elnyomása

Milyen lenne a megfelelőbb/több segítséget nyújtó értékelés?

Esemény	<i>Problémás kiértékelés</i> Alternatíva
<p>Visszatérő negatív gondolatai vannak (pl. önvád, mint “Te nulla!”, “Csódtömeg!”, “Öregem, te hülye vagy!”).</p>	<p><i>“nem szabad ilyen negatívan gondolkoznom” ...ez azonban többnyire nem sikerül (→ ld. következő gyakorlat).</i></p> <p>???</p>





6. A negatív gondolatok elnyomása

Milyen lenne a megfelelőbb/több segítséget nyújtó értékelés?

Esemény	<i>Problémás kiértékelés</i> Alternatíva
<p>Visszatérő negatív gondolatai vannak (pl. önvád, mint “Te nulla!”, “Csődtömeg!”, “Öregem, te hülye vagy!”).</p>	<p><i>“nem szabad ilyen negatívan gondolkoznom” ...ez azonban többnyire nem sikerül (→ ld. következő gyakorlat).</i></p> <p>Valóban igazolhatónak látja a gondolatait? Mi szól az ilyen gondolatai ellen?</p> <p>Terelje el a figyelmét kellemes tevékenységekkel!</p>



6. A negatív gondolatok elnyomása

Gyakorlat

Negatív gondolatainkat nem tudjuk akarattal elnyomni.

Ha valamire tudatosan nem akarunk gondolni, az inkább ahhoz vezet, hogy ezek a gondolatok felerősödnek.

Próbálják ki!

A következő egy percben ne gondoljanak az elefántra!



6. A negatív gondolatok elnyomása

Sikerül? Nem!

A legtöbben Önök közül valószínűleg egy elefántra gondoltak és/vagy valamire, ami az elefántokkal összefügg (pl. állatkert, szafari, Afrika stb.)

Ez a hatás még erősebb, ha megpróbáljuk az olyan gondolatokat, mint például az önvádítások (“Én egy csődtömeg vagyok!” stb.) aktívan elnyomni. A gondolatok ilyenkor olyan erősek lehetnek, hogy akár úgy is tűnhetnek, hogy ezek külső, idegen gondolatok!

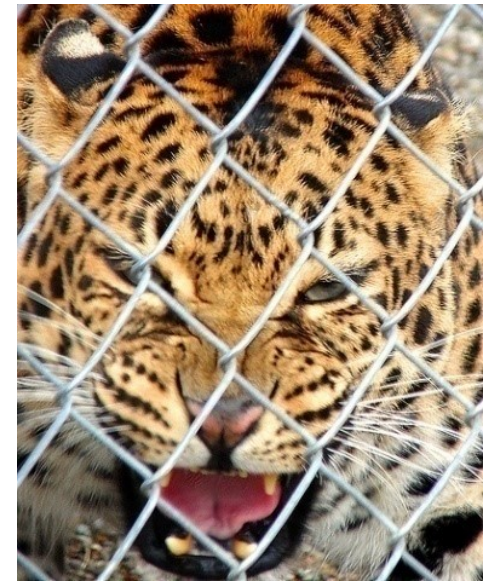




Ehelyett: Hogyan tudunk egyfajta távolságot tartani tőlük...?

Ha különösen erős negatív gondolatok kínozzák Önöket, ne próbálják meg azokat erővel elnyomni (az csak felerősíti őket), hanem próbálják meg egyszerűen csak megfigyelni ezeket a belső történéseket anélkül, hogy meg akarnák változtatni őket! Mint egy állatkerti látogató, aki tisztes távolságból figyel egy veszélyes vadállatot.

A gondolataik ismét megfognak maguktól nyugodni.





7. A gondolkodás további aspektusai

Másokkal való összehasonlítgatások:

- Ne hasonlítgassa magát túlzottan másokhoz!
- Mindig lesz valaki, aki jobban néz ki, sikeresebb, kedveltebb. De még ezeknek a “szerencse fiainak” is megvannak a maguk gyenge pontjai.



7. A gondolkodás további aspektusai

Másokkal való összehasonlítgatások:

- Ne hasonlítottassa magát túlzottan másokhoz!
- Mindig lesz valaki, aki jobban néz ki, sikeresebb, kedveltebb. De még ezeknek a “szerencse fiainak” is megvannak a maguk gyenge pontjai.

Túlzó követelmények:

- **Ne** támasszon önmagával szemben túlzó követelményeket, mint
 - “Mindig jól kell kinézniem”
 - “Mindig okosnak kell látszanom”
 - “A beszélgetések során mindig valami szellemeset kell mondanom”
 - “Tökéletesen kell végeznem a munkámat”





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!]





Legyünk tudatában erősségeinknek!

- Ahelyett, hogy csak a hátrányainkat állítjuk az előtérbe, az *erősségeinket* is érdemes hangsúlyoznunk.
- Mindenkinek vannak olyan képességei, amivel nem rendelkezik mindenki, amire büszke lehet...
ezeknek nem kell világrekordoknak vagy híres találmányoknak lenni!





Legyünk tudatában erősségeinknek!

1. Nevezzünk meg néhány erősségünket:

Mi az, ami jól szokott sikerülni? Miért kaptam már gyakrabban dicséretet?

Pl. Jó a kezügyességem...





Legyünk tudatában erősségeinknek!

1. Nevezzünk meg néhány erősségünket:

Mi az, ami jól szokott sikerülni? Miért kaptam már gyakrabban dicséretet?

Pl. Jó a kezűgyességem...

2. Képzeljünk el egy konkrét szituációt:

Mikor és hol? Mit csináltam akkor pontosan? Ki és mit jelzett nekem vissza?

Pl. Múlt héten segítettem az egyik barátomnak a lakásfelújításban. Ott tényleg nagy segítség voltam...





Legyünk tudatában erősségeinknek!

1. Nevezzünk meg néhány erősségünket:

Mi az, ami jól szokott sikerülni? Miért kaptam már gyakrabban dicséretet?

Pl. Jó a kezügységem...

2. Képzeljünk el egy konkrét szituációt:

Mikor és hol? Mit csináltam akkor pontosan? Ki és mit jelzett nekem vissza?

Pl. Múlt héten segítettem az egyik barátomnak a lakásfelújításban. Ott tényleg nagy segítség voltam...

3. Írjuk fel!

Olvassuk el rendszeresen és egészítsük ki, ha valami eszünkbe jut! Szükség esetén vegyük elő (pl. ha értéktelennek érezzük magunkat)!

Pl. Írják föl, ha valami jól sikerült, vagy ha valamiért bókot vagy dicséretet kaptak...





Hangulatjavító és önbecsülést növelő tippek I



???



Hangulatjavító és önbecsülést növelő tippek I



- Írjanak fel címszavakban **minden este** pár dolgot (5 db), ami aznap jól sikerült! Gondolják át ezeket egy kicsit újra!



Hangulatjavító és önbecsülést növelő tippek I



- Írjanak fel címszavakban **minden este** pár dolgot (5 db), ami aznap jól sikerült! Gondolják át ezeket egy kicsit újra!
- Mondják el naponta a tükör előtt: “Szeretem magam” vagy “Szeretlek”! (Megjegyzés: eleinte furcsa lehet!)



Hangulatjavító és önbecsülést növelő tippek I



- Írjanak fel címszavakban **minden este** pár dolgot (5 db), ami aznap jól sikerült! Gondolják át ezeket egy kicsit újra!
- Mondják el naponta a tükör előtt: “Szeretem magam” vagy “Szeretlek”! (Megjegyzés: eleinte furcsa lehet!)
- Figyeljenek oda a bókokra, dicséretekre és lehetőleg röviden jegyezzék fel, hogy olyankor, amikor kicsit nehezebb, ismét elővehessék őket (tartalék)!



Hangulatjavító és önbecsülést növelő tippek II



- Próbáljanak meg lehetőleg valamennyi érzékszervükkel (látás, tapintás, szaglás...) felidézni olyan szituációkat, amelyekben valóban jól érezték magukat! Akár a fotóalbumot is segítségül hívhatják.



Hangulatjavító és önbecsülést növelő tippek II



- Próbáljanak meg lehetőleg valamennyi érzékszervükkel (látás, tapintás, szaglás...) felidézni olyan szituációkat, amelyekben valóban jól érezték magukat! Akár a fotóalbumot is segítségül hívhatják.
- Csináljanak olyan dolgokat, ami jól esik és örömet szerez – lehetőleg másokkal együtt (pl. mozi, kávézó).



Hangulatjavító és önbecsülést növelő tippek II



- Próbáljanak meg lehetőleg valamennyi érzékszervükkel (látás, tapintás, szaglás...) felidézni olyan szituációkat, amelyekben valóban jól érezték magukat! Akár a fotóalbumot is segítségül hívhatják.
- Csináljanak olyan dolgokat, ami jól esik és örömet szerez – lehetőleg másokkal együtt (pl. mozi, kávézó).
- Testgyakorlás (min. 20 perc naponta) – de nem megerőltetés – pl. gyors séta, kocogás.



Hangulatjavító és önbecsülést növelő tippek II



- Próbáljanak meg lehetőleg valamennyi érzékszervükkel (látás, tapintás, szaglás...) felidézni olyan szituációkat, amelyekben valóban jól érezték magukat! Akár a fotóalbumot is segítségül hívhatják.
- Csináljanak olyan dolgokat, ami jól esik és örömet szerez – lehetőleg másokkal együtt (pl. mozi, kávézó).
- Testgyakorlás (min. 20 perc naponta) – de nem megerőltetés – pl. gyors séta, kocogás.
- Hallgassák meg a kedvenc dalaikat!



Hogyan alkalmazzuk a mindennapokban?

Tanulási célok:

- A depresszió nem az elkerülhetetlen végzet!



Hogyan alkalmazzuk a mindennapokban?

Tanulási célok:

- A depresszió nem az elkerülhetetlen végzet!
- Figyeljék meg magukon azokat a tipikus gondolkodási torzításokat, melyeket az előbb megbeszéltünk és próbálják ezeket megváltoztatni (ld. emlékeztető lap)!



Hogyan alkalmazzuk a mindennapokban?

Tanulási célok:

- A depresszió nem az elkerülhetetlen végzet!
- Figyeljék meg magukon azokat a tipikus gondolkodási torzításokat, melyeket az előbb megbeszéltünk és próbálják ezeket megváltoztatni (ld. emlékeztető lap)!
- Hogy az önbecsülésüket növelhessék illetve stabilizálhassák, alkalmazzanak legalább néhány tippet az imént tárgyaltak közül.



Hogyan alkalmazzuk a mindennapokban?

Tanulási célok:

- A depresszió nem az elkerülhetetlen végzet!
- Figyeljék meg magukon azokat a tipikus gondolkodási torzításokat, melyeket az előbb megbeszéltünk és próbálják ezeket megváltoztatni (ld. emlékeztető lap)!
- Hogy az önbecsülésüket növelhessék illetve stabilizálhassák, alkalmazzanak legalább néhány tippet az imént tárgyaltak közül.
- Ha súlyos depressziós tüneteik vannak feltétlenül keressék fel pszichológusukat vagy orvosukat!



Mi köze van ennek a pszichózishoz?

Számos (de nem mindegyik) pszichózisban szenvedő ember szenved csekély önbecsüléstől, különösen a pszichotikus epizód *után* (pl. szégyen miatt; a félelem miatt, hogy elfordulnak a barátok).



Mi köze van ennek a pszichózishoz?

Számos (de nem mindegyik) pszichózisban szenvedő ember szenved csekély önbecsüléstől, különösen a pszichotikus epizód *után* (pl. szégyen miatt; a félelem miatt, hogy elfordulnak a barátok).

Az akut pszichotikus állapot azonban a szorongás mellett egyéb érzelmi állapotokat is felébreszt sok mindenkiben:

- Izgalom (*végre történik valami!*)
- A kiválasztottság érzése (teljesíteni kell valamely küldetést, *fontosság* érzése)



Mi köze van ennek a pszichózishoz?

Számos (de nem mindegyik) pszichózisban szenvedő ember szenved csekély önbecsüléstől, különösen a pszichotikus epizód *után* (pl. szégyen miatt; a félelem miatt, hogy elfordulnak a barátok).

Az akut pszichotikus állapot azonban a szorongás mellett egyéb érzelmi állapotokat is felébreszt sok mindenkiben:

- *Izgalom (végre történik valami!)*
- *A kiválasztottság érzése (teljesíteni kell valamely küldetést, fontosság érzése)*

Példa: János úgy érzi, üldözi a titkosszolgálat. Három egymást követő napon, mikor a munkába megy, ugyanaz a férfi száll be abba a vasúti kocsiba, amelyikben utazik.

Kiértékelés: Félelem, fenyegetettség érzés. De: “Ha ilyen nagy hűhót csapnak, lehet, hogy afféle James Bond vagyok. A másik oldal talán fel akar bérelni.”

De: Az egész pusztán véletlen! Valószínűleg mindketten rutinból ugyanazt a kocsit szokták választani.



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
lonesome:cyclcr	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 http://viciarg.deviantart.com/		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. 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
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