



Metakognitív Tréning (MKT)

MKT 1 B – Oktulajdonítási stílus

© 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.



Oktulajdonítási stílus

Oktulajdonítás = bizonyos helyzetek keletkezésére vonatkozó saját magyarázatunk kialakítása (pl. hibáztatás)



Oktulajdonítási stílus

Oktulajdonítás = bizonyos helyzetek keletkezésére vonatkozó saját magyarázatunk kialakítása (pl. hibáztatás)

Gyakran nem vesszük figyelembe, hogy egy és ugyanazon eseményeknek egészen különböző magyarázataik lehetnek.



Oktulajdonítási stílus

Oktulajdonítás = bizonyos helyzetek keletkezésére vonatkozó saját magyarázatunk kialakítása (pl. hibáztatás)

Gyakran nem vesszük figyelembe, hogy egy és ugyanazon eseményeknek egészen különböző magyarázataik lehetnek.

Milyen okai lehetnek a következő szituációnak?

Egy jó barátja nem hívja fel Önt a születésnapján.



Okok

Miért nem hívta fel a barátja?

Lehetséges okok...

???



Okok

Miért nem hívta fel a barátja?

Lehetséges okok...

- Nem vagyok neki elég fontos. Másokkal szemben ezt nem engedte volna meg magának.
- Ő egy különösen szétszórt ember- valószínűleg még a saját születésnapjáról is megfeledkezne...
- Nem sokára lesz egy fontos vizsgája, ezért másra nem jut ideje.



Okok

Miért nem hívta fel a barátja?

Lehetséges okok...

...én

Nem vagyok neki elég fontos.

...mások

Ő egy különösen szétszórt ember.

...a helyzet vagy a véletlen

Nem sokára lesz egy fontos vizsgája, ezért másra nem jut ideje.



Oktulajdonítás

Különböző eseményeknek- ahogy már megbeszéltük- igen különböző okai lehetnek.

Továbbá különböző tényezők gyakran egy időben vannak jelen.

Sokan mégis egyoldalú magyarázatokat találnak (pl. csak a másikat tekintik hibásnak, ahelyett, hogy a saját hibáikat is észrevennék, vagy fordítva).



Majdnem teljesen tünetmentesen hagyja el a kórházat.

Okok...

... én

... mások

... szituáció vagy a véletlen





Majdnem teljesen tünetmentesen hagyja el a kórházat.

Okok...

... én:

(befolyásolható)

- a siker annak köszönhető, hogy nagyon motivált voltam a terápiára
- hűen kitartottam bizonyos terápia formák mellett!

(kevésbé befolyásolható)

- biztos a terápiák és gyógyszerek nélkül is ismét jobban lettem volna
- a gyógyulás a *jó génállományomnak* köszönhető

... mások:

- az orvosok kiváló munkát végeztek
- a családom támogatása nélkül nem tartanék itt

... Egy szituáció vagy a véletlen:

- a dolgok szerencsés együttállása!
- a gyógyulást egyedül csak a gyógyszereknek köszönhetem





Majdnem teljesen tünetmentesen hagyja el a kórházat.

Okok...

... én:

(befolyásolható)

- a siker annak köszönhető, hogy nagyon motivált voltam a terápiára
- hűen kitartottam bizonyos terápia formák mellett!

(kevésbé befolyásolható)

- biztos a terápiák és gyógyszerek nélkül is ismét jobban lettem volna
- a gyógyulás a *jó génállományomnak* köszönhető

... mások:

- az orvosok kiváló munkát végeztek
- a családom támogatása nélkül nem tartanék itt

... Egy szituáció vagy a véletlen:

- a dolgok szerencsés együttállása!
- a gyógyulást egyedül csak a gyógyszereknek köszönhetem

Figyelem: egyoldalú magyarázatok!





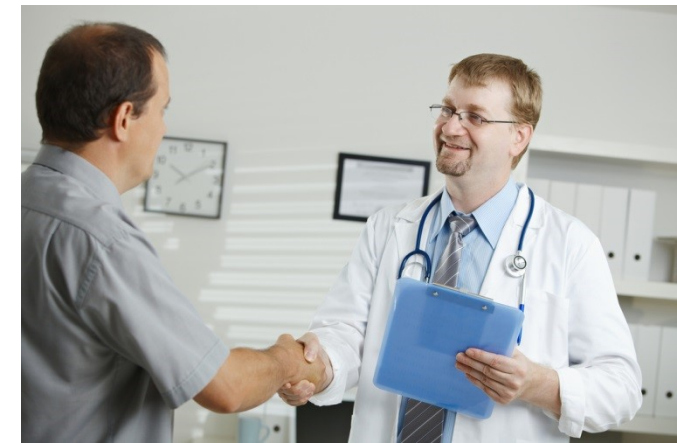
Majdnem teljesen tünetmentesen hagyja el a kórházat.

Próbáljon meg most olyan, kiegyensúlyozottabb válaszokat találni, melyek több tényezőt is figyelembe vesznek (mások, szituáció & én keveréke)!

???

???

???





Majdnem teljesen tünetmentesen hagyja el a kórházat.

Próbáljon meg most olyan, kiegyensúlyozottabb válaszokat találni, melyek több tényezőt is figyelembe vesznek (mások, szituáció & én keveréke)!

- “A családom támogatásának, a személyzetnek és a gyógyszereknek köszönhetően mostanra csaknem panaszmentes vagyok. Nem utolsó sorban az én érdemem is, hiszen nagyon motivált voltam és együttműködtem a terápiával.”
- “Motivált voltam a változásra, ezért igyekeztem részt venni a csoportfoglalkozásokon, és a terapeuták is jól vezették a csoportokat.”





Bizonyos oktulajdonítási stílusok negatív eseményekre vonatkozó következményei!



Ez egy nulla volt! Német nyelv: egyes!

Oktulajdonítás: én

(pl. "Nem tanultam eleget a vizsgára!")

Hátrány: ???

Előny: ???

Oktulajdonítás: mások/körülmények

(pl. "A tanár utál engem.")

Hátrány: ???

Előny: ???



Bizonyos oktulajdonítási stílusok negatív eseményekre vonatkozó következményei!



Ez egy nulla volt! Német nyelv: egyes!

Oktulajdonítás: én

(pl. "Nem tanultam eleget a vizsgára!")

Hátrány: csökkenti az önértékelést

Előny: tiszteletre méltó, a felelősség felvállalása

Oktulajdonítás: mások/körülmények

(pl. "A tanár utál engem.")

Hátrány: ???

Előny: ???



Bizonyos oktulajdonítási stílusok negatív eseményekre vonatkozó következményei!



Ez egy nulla volt! Német nyelv: egyes!

Oktulajdonítás: én

(pl. "Nem tanultam eleget a vizsgára!")

Hátrány: csökkenti az önértékelést

Előny: tiszteletre méltó, a felelősség felvállalása

Oktulajdonítás: mások/körülmények

(pl. "A tanár utál engem.")

Hátrány: nem szívesen látott gesztus, a felelősség elhárítása ("megkönnyíti a saját dolgát!")

Előny: nem fenyegeti az önértékelést



Bizonyos oktulajdonítási stílusok negatív eseményekre vonatkozó következményei!



Ez egy nulla volt! Német nyelv: egyes!

Kiegyensúlyozottabb válaszok (pl. mások, körülmények & én keveréke):

???

???

???



Bizonyos oktulajdonítási stílusok negatív eseményekre vonatkozó következményei!



Ez egy nulla volt! Német nyelv: egyes!

Kiegyensúlyozottabb válaszok (pl. mások, körülmények & én keveréke):

“Ez a vizsga most nem feküdt nekem. Még többet kell magolnom.”

“Meg kell próbálnom jobb viszonyba kerülni a tanárral. Nem olyan rosszindulatú, hogy pusztán ellenszenvből egyest adjon nekem.”



Bizonyos oktulajdonítási stílusok pozitív eseményekre vonatkozó következményei!



Ez igen! Az Ön gólja döntötte el a meccset!



Oktulajdonítás: én

(pl. "Ez az én kiváló játékomnak köszönhető.")

Hátrány: ???

Előny: ???

Oktulajdonítás: mások/körülmények

(pl. "Onnan bárki betalált volna.")

Hátrány: ???

Előny: ???



Bizonyos oktulajdonítási stílusok pozitív eseményekre vonatkozó következményei!



Ez igen! Az Ön gólja döntötte el a meccset!



Oktulajdonítás: én

(pl. "Ez az én kiváló játékomnak köszönhető.")

Hátrány: arrogánsnak tűnünk mások szemében

(Köznyelv: "Az öndicséret bűdös!")

Előny: az önértékelés növekszik

Oktulajdonítás: mások/körülmények

(pl. "Onnan bárki betalált volna.")

Hátrány: ???

Előny: ???



Bizonyos oktulajdonítási stílusok pozitív eseményekre vonatkozó következményei!



Ez igen! Az Ön gólja döntötte el a meccset!



Oktulajdonítás: én

(pl. "Ez az én kiváló játékomnak köszönhető.")

Hátrány: arrogánsnak tűnünk mások szemében

(Köznyelv: "Az öndicséret büdös!")

Előny: az önértékelés növekszik

Oktulajdonítás: mások/körülmények

(pl. "Onnan bárki betalált volna.")

Hátrány: az önértékelés nem erősödik

Előny: szerénynek és szociálisnak tűnünk mások szemében



Bizonyos oktulajdonítási stílusok pozitív eseményekre vonatkozó következményei!



Ez igen! Az Ön gólja döntötte el a meccset!



Kiegyensúlyozottabb válaszok (pl. mások, körülmények & én keveréke):

???

???

???



Bizonyos oktulajdonítási stílusok pozitív eseményekre vonatkozó következményei!



Ez igen! Az Ön gólja döntötte el a meccset!



Kiegyensúlyozottabb válaszok (pl. mások, körülmények & én keveréke):

“Nagyon büszke vagyok, de István játéka is kellett a sikerhez.”

“Csatárként végül is ez a feladatom...de igen: abból a szögből nehéz volt megoldani.”



Mit is akar mindez jelenteni?

A tanulmányok azt mutatják, hogy sok (de nem mindegyik!) **depressziós** ember:

- A hibákat leginkább önmagában keresi
- A sikereket inkább a kedvező körülményeknek/szerencsének tulajdonítják, mint önmaguknak

Ez az oktulajdonítási stílus azonban tovább rontja az egyébként is csekély önbizalmat!



Mit is akar mindez jelenteni?

A tanulmányok azt mutatják, hogy sok (de nem mindegyik!) **téveszméktől szenvedő** ember:

- Saját kudarcuk vagy negatív események okait inkább másokban, mint önmagukban keresik
- Részben hajlamosak arra, hogy mind a pozitív, mind a negatív eseményeket úgy ítélik meg, mintha ők azt nem tudnák kontrollálni

Különösen az elsőként említett oktulajdonítási stílus vezethet a másokkal való kapcsolat nehézségeihez!



Hogyan járulnak hozzá az egyoldalú oktulajdonítások a téves ítéleteknek pszichózis alatt – Példák

Esemény	Pszichózis alatti értékelés	Egyéb magyarázatok
Nem talál néhány fontos dokumentumot a lakásban	Valaki betört és ellopta őket, hogy rosszat tegyen nekem	Tévedésből rosszul fűztem le vagy rossz helyre tettem
Megbukik a vizsgán	A vizsgáztató a karrierem útjába akar állni	A vizsgáztató szigorú volt ugyan, de a nem megfelelő felkészülés és a rossz alvás is oka lehet a bukásnak
A barátja nem üdvözli	Biztos, hogy ez a barátom már nem akar tőlem semmit és szégyelli magát mások előtt miattam	A barátomnak mostanában sok a gondja, ami lefoglalja; egyszerűen nem vett észre engem

Szeretne esetleg valaki a személyes tapasztalatairól beszámolni?



Oktulajdonítási stílus

A tréningegység célja:

- Az egyes szituációk mögött álló lehetséges okok átgondolása
- Ne döntsünk elhamarkodottan valamely ítélet mellett
- Annak megvitatása, melyek lehetnek a következményei az egyes oktulajdonítási stílusoknak

Azon kell fáradoznunk, hogy a mindennapokban a realitások talaján maradjunk:

Mások nem mindig hibásak a mi kudarcainkban – éppígy nem mindig mi vagyunk az okai annak, ha valami nem működik!



Egy barátja a háta mögött beszélt Önről.

Mi vezette arra az barátját, hogy a háta mögött Önről beszéljen?

Mire vezetné ezt leginkább vissza?

Saját személyére?

Másvalakire vagy másvalakikre?

A körülményekre vagy a véletlenre?





Behívják egy állásinterjúra.

Miért hívták be erre az elbeszélgetésre?

Mire vezetné ezt leginkább vissza?

Saját személyére?

Másvalakire vagy másvalakikre?

A körülményekre vagy a véletlenre?





Egy barátnője kelletlenül fogadja az Ön váratlan látogatását.

Mi lehet az oka annak, hogy barátnőjét kellemetlenül érinti az Ön váratlan látogatása?

Mire vezetné ezt leginkább vissza?

Saját személyére?

Másvalakire vagy másvalakikre?

A körülményekre vagy a véletlenre?





A többiek elkezdenek nevetni, mialatt Ön beszél.

Mi vezethette őket arra, hogy nevéssenek, mialatt Ön beszél?

Mire vezetné ezt leginkább vissza?

Saját személyére?

Másvalakire vagy másvalakikre?

A körülményekre vagy a véletlenre?





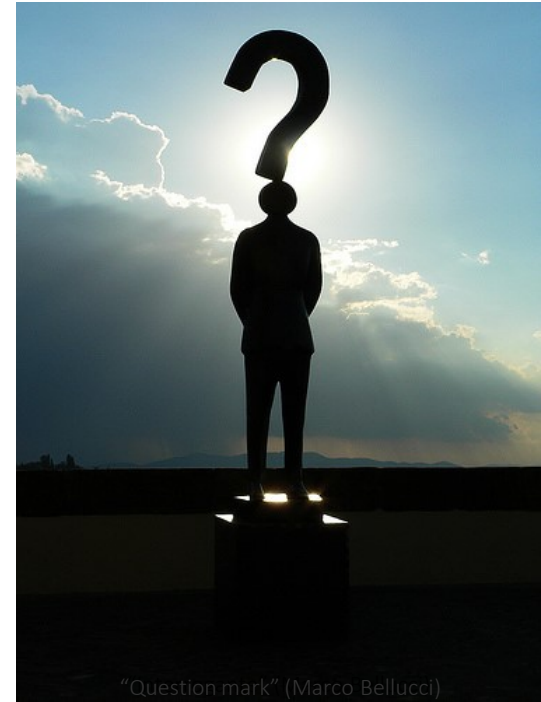
Említsen saját példákat!

Mi vezethetett az Ön által leírt szituációhoz?

Saját személyére?

Másvalakire vagy másvalakikre?

A körülményekre vagy a véletlenre?





Egy belső hang azt mondja: “Ön nem alkalmas semmire!”



Oktulajdonítási lehetőségek...

...saját maga

...mások

...a körülmények vagy a véletlen



Egy belső hang azt mondja: “Ön nem alkalmas semmire!”



Oktulajdonítási lehetőségek...

... saját maga:

- “Sajnos állandóan én készítem ki saját magam. Ez afféle rejtett öngyűlölet.”
- “Meg fogok örülni.”
- “Olyan, *mintha* másvalaki gondolná ezt. Én azonban tudom, hogy ezek a saját gondolataim.”

... mások:

- “Valamit a fejembe ültettek.”
- “Nem tudom hogyan, de valaki magához ragadta az irányítást felettem.”

... Egy szituáció vagy a véletlen:

- “Épp rengeteg stressznek vagyok kitéve. Mindent sokkal intenzívebben észlelek most, a saját gondolataimat is.”
- “Egy rockbanda egyik száma belemászott a fülembe.”



Egy belső hang azt mondja: “Ön nem alkalmas semmire!”



Pszichózisban: a belső hangokat gyakran másvalakinek/külső hatalmaknak tulajdonítjuk.

- Valamit a fejembe ültettek.
- Nem tudom hogyan, de valaki magához ragadta az irányítást felettem.



Hanghallások

Saját gondolatok vagy kívülről irányítottak?

Pro és kontra



Kívülről irányított?	Elképzelhetőek esetleg más lehetőségek is?
<p>“Egészen érthetően hallom. A gondolataim viszont némák!”</p>	<p>???</p>
<p>“Ezek a gondolatok nem irányíthatóak. Ha megpróbálunk ellenük tenni, csak még rosszabb lesz. Ez is azt mutatja, hogy valaki ki akar készíteni.”</p>	<p>???</p>
<p>“Ezek olyan gonosz gondolatok, amiket én sosem gondolnék. A légynek sem tudnék ártani, mégis folyton agresszív gondolataim vannak.”</p>	<p>???</p>



Hanghallások

Saját gondolatok vagy kívülről irányítottak?

Pro és kontra



Kívülről irányított?	Elképzelhetőek esetleg más lehetőségek is?
<p>“Egészen érthetően hallom. A gondolataim viszont némák!”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • a normál népesség kb. 15-20%-a számol be időszakos érzécsalódásokról • az intenzív gondolatok szinte hallhatóak is lehetnek (ha rágódunk; ha egy barátunktól kapott levelet olvasunk, egyesek akár a barátjuk hangján is hallhatják a levelet)
<p>“Ezek a gondolatok nem irányíthatóak. Ha megpróbálunk ellenük tenni, csak még rosszabb lesz. Ez is azt mutatja, hogy valaki ki akar készíteni.”</p>	<p>???</p>
<p>“Ezek olyan gonosz gondolatok, amiket én sosem gondolnék. A légynek sem tudnék ártani, mégis folyton agresszív gondolataim vannak.”</p>	<p>???</p>



Hanghallások

Saját gondolatok vagy kívülről irányítottak?

Pro és kontra



Kívülről irányított?	Elképzelhetőek esetleg más lehetőségek is?
<p>“Egészen érthetően hallom. A gondolataim viszont némák!”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • a normál népesség kb. 15-20%-a számol be időszakos érzécsalódásokról • az intenzív gondolatok szinte hallhatóak is lehetnek (ha rágódunk; ha egy barátunktól kapott levelet olvasunk, egyesek akár a barátjuk hangján is hallhatják a levelet)
<p>“Ezek a gondolatok nem irányíthatóak. Ha megpróbálunk ellenük tenni, csak még rosszabb lesz. Ez is azt mutatja, hogy valaki ki akar készíteni.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • a gondolatainkat nem tudjuk teljesen irányítani. Hiszen akkor nem lennének hirtelen jött ötleteink vagy nem rágódnánk semmin. • ha megpróbáljuk a kellemetlen gondolatokat elnyomni, szinte automatikusan erősebbek lesznek. • Próba: Kérem ne gondoljon a 8-as számra. – Nem fog sikerülni.
<p>“Ezek olyan gonosz gondolatok, amiket én sosem gondolnék. A légynek sem tudnék ártani, mégis folyton agresszív gondolataim vannak.”</p>	<p>???</p>



Hanghallások

Saját gondolatok vagy kívülről irányítottak?

Pro és kontra



Kívülről irányított?	Elképzelhetőek esetleg más lehetőségek is?
<p>“Egészen érthetően hallom. A gondolataim viszont némák!”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • a normál népesség kb. 15-20%-a számol be időszakos érzécsalódásokról • az intenzív gondolatok szinte hallhatóak is lehetnek (ha rágódunk; ha egy barátunktól kapott levelet olvasunk, egyesek akár a barátjuk hangján is hallhatják a levelet)
<p>“Ezek a gondolatok nem irányíthatóak. Ha megpróbálunk ellenük tenni, csak még rosszabb lesz. Ez is azt mutatja, hogy valaki ki akar készíteni.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • a gondolatainkat nem tudjuk teljesen irányítani. Hiszen akkor nem lennének hirtelen jött ötleteink vagy nem rágódnánk semmin. • ha megpróbáljuk a kellemetlen gondolatokat elnyomni, szinte automatikusan erősebbek lesznek. • Próba: Kérem ne gondoljon a 8-as számra. – Nem fog sikerülni.
<p>“Ezek olyan gonosz gondolatok, amiket én sosem gondolnék. A légynek sem tudnék ártani, mégis folyton agresszív gondolataim vannak.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gyakran előfordulnak olyan gondolatok, melyek ellent mondanak szokásos gondolatainknak. Gondolni ≠ Cselekedni: a lakosság 20%-a gondolt már öngyilkosságra, azonban nem teszik azt meg. Még azokra is dühösek vagyunk időnként, akiket szeretünk (pl. a folyton síró csecsemőre).



Hanghallások

Saját gondolatok vagy kívülről irányítottak?

Pro és kontra



Az a feltételezés, hogy kívülről irányítanak több kérdést vet fel, mint amennyit meg tudunk válaszolni, pl.:

- Lehetséges technikailag?
- Mikor és miként történik a gondolatok beültetése?
- Kinek áll érdekében Önt megkárosítani és kinek van erre ideje és pénze?
- Egyszerűbb utak is léteznek, hogy másoknak rosszat tegyünk. Miért pont egy ilyen drága lehetőséget választana valaki?



Az egyik barátja hazavitte az autójával.

Miért vitte haza a barátja?

Mire vezetné ezt leginkább vissza?

Saját személyére?

Másvalakire vagy másvalakikre?

A körülményekre vagy a véletlenre?





Egy barátja nem jelent meg a megbeszélte találkozón.

Mi vezette a barátját arra, hogy cserben hagyja?

Mire vezetné ezt leginkább vissza?

Saját személyére?

Másvalakire vagy másvalakikre?

A körülményekre vagy a véletlenre?





Egy barátja nem küldött Önnek képeslapot a nyaralásáról.

Miért nem küldött a barátja képeslapot?

Mire vezetné ezt leginkább vissza?

Saját személyére?

Másvalakire vagy másvalakikre?

A körülményekre vagy a véletlenre?





Egy autó hosszabb ideje Ön mögött halad.

Vajon miért halad az autó Ön mögött?

Mire vezetné ezt leginkább vissza?

Saját személyére?

Másvalakire vagy másvalakikre?

A körülményekre vagy a véletlenre?





Az a busz, amelyre fel szeretett volna szállni, épp az orra előtt megy el.

Miért nem érte el a buszt?

Mire vezetné ezt leginkább vissza?

Saját személyére?

Másvalakire vagy másvalakikre?

A körülményekre vagy a véletlenre?





A szomszédja áthívja egy pohár italra.

Mi vezethette arra a szomszédját, hogy áthívja Önt?

Mire vezetné ezt leginkább vissza?

Saját személyére?

Másvalakire vagy másvalakikre?

A körülményekre vagy a véletlenre?





Hosszabb ideje áll a háza előtt egy férfi, aki újságot olvas.

Miért olvashat a férfi a háza előtt?

Mire vezetné ezt leginkább vissza?

Saját személyére?

Másvalakire vagy másvalakikre?

A körülményekre vagy a véletlenre?





Egy barátja úgy gondolja, nem fair, amit tett.

Miért gondolhatja azt a barátja Önről, hogy nem volt fair?

Mire vezetné ezt leginkább vissza?

Saját személyére?

Másvalakire vagy másvalakikre?

A körülményekre vagy a véletlenre?





Az egyik barátja szerint Ön okos.

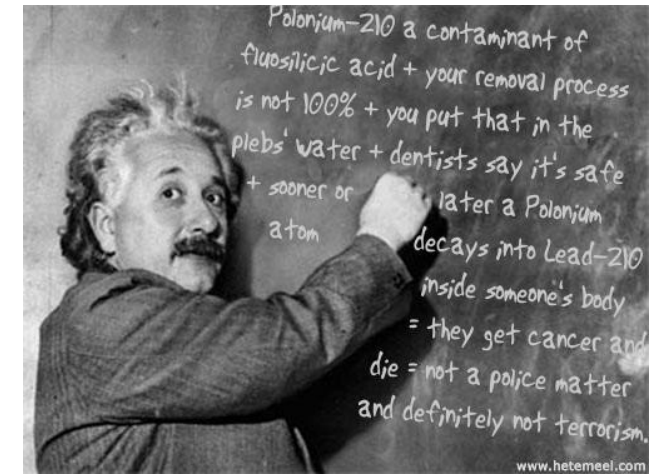
Miért tarthatja okosnak a barátja?

Mire vezetné ezt leginkább vissza?

Saját személyére?

Másvalakire vagy másvalakikre?

A körülményekre vagy a véletlenre?





Hogyan alkalmazzuk a mindennapokban?

Tanulási célok:

- Gondoljon át minél több lehetőséget, mely az adott szituáció keletkezésénél szerepet játszhatott! (Mindenek előtt:én/mások/körülmények)



Hogyan alkalmazzuk a mindennapokban?

Tanulási célok:

- Gondoljon át minél több lehetőséget, mely az adott szituáció keletkezésénél szerepet játszhatott! (Mindenek előtt:én/mások/körülmények)
- Igyekeznünk kell a hétköznapiakban reálisan értékelni a helyzeteket:
Nem *mindig* mások hibásak a mi kudarcainkért- éppígy nem vagyunk mi sem *mindig* hibásak, ha valami nem működik!



Hogyan alkalmazzuk a mindennapokban?

Tanulási célok:

- Gondoljon át minél több lehetőséget, mely az adott szituáció keletkezésénél szerepet játszhatott! (Mindenek előtt:én/mások/körülmények)
- Igyekeznünk kell a hétköznapiakban reálisan értékelni a helyzeteket:
Nem *mindig* mások hibásak a mi kudarcainkért- éppígy nem vagyunk mi sem *mindig* hibásak, ha valami nem működik!
- A legtöbbször több körülmény vezet ahhoz, hogy egy szituáció előálljon.



Mi köze ennek a pszichózishoz?

Sok (de nem mindegyik) pszichózisban szenvedő embernél megfigyelhető, hogy hajlamosak a *komplex* eseményeket egyetlen okra visszavezetni. Gyakran külső személyek válnak a sikertelenségek *egyedüli* okozójává.

Példa: Tamást felhívják telefonon. Egy automata gépi hang a szokásai felől érdeklődik.

Saját meggyőződése: A főbérője kémkedik utána, mivel ki szeretné tenni a lakásból.

De: Egy piackutató intézet hívta, ami Tamás telefonszámát véletlenszerűen választotta ki. A főbérője még sosem reklamált nála és felszólítást sem kapott tőle. Nem is lenne oka rá, hiszen Tamás igen rendes ember, mindig pontosan fizetett.



Mi köze ennek a pszichózishoz?

Példák arra, hogy mások is okai lehetnek a mi kudarcainknak- azonban további faktorokat is éppily fontos figyelembe venni:

Példa: Anna visszaesik.

Saját meggyőződése: Azért esett vissza, mert rossz emlékek jutottak eszébe, miután volt férjével véletlenül összefutott az utcán. A házasságuk alatt gyakoriak voltak a heves viták.

De: Lehet ugyan ez is az egyik oka a történeteknek, azonban ahhoz további fontos faktorok is hozzájárultak: elhagyta a gyógyszereit, súlyos vitába keveredett a munkahelyén, ami miatt félt, hogy elveszíti az állását.



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
Vic	flickr	Doctor greating patient [sic]	CC	A doctor is shaking a patient’s hand/Ein Arzt schüttelt einem Patienten die Hand
Benny-Kristin Fischer	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Various motives: pupil, ice hockey player/ Verschiedene Motive: Schüler, Eishockeyspieler
Bdunnette	flickr	DSCF0486	CC	A friend is talking behind your back (wispering)/Freundin hat hinter Ihrem Rücken geredet (flüstern)
rileyroxx	flickr	Job Interview #2	CC	You are invited for a job interview (man dressed in grey shirt + tie)/Vorstellungsgespräch (Mann in schwarzem Hemd u. Krawatte)
bre pettis	flickr	This is what the webcam sees through a peephole	CC	A friend is unpleasantly surprised by your spontaneous visit (man in a spyhole)/Eine Freundin ist von ihrem Besuch unangenehm überrascht (Mann im Spion)
yanec	flickr	laughter workshop	CC	Other people laugh while you are talking (celebration)/Andere fangen an zu lachen, während Sie reden (Feier)
Heidi Wittwer	fotocommunity	schreiende Hand	PP	Screaming hand/Schreiende Hand
zen	flickr	zen driving home - day 14	CC	A friend gives you a lift home (man in the car)/ Ein Freund hat sie nach Hause gefahren (Mann im Auto)
Jswieringa	Flickr	Quarter Past three	CC	A friend did not show up for a meeting with you (clock)/Ein Freund versetzt sie (Wanduhr)
Rocketjim54	Flickr	mail box	CC	Postcard (mailbox)/Postkarte (Briefkasten)



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
trekguy	flickr	rear view side mirror	CC	A car has been driving behind you for some time (rearview mirror of the car)/Ein Wagen fährt längere Zeit hinter ihnen her (Rückspiegel e. Autos)
The Jamoker	flickr	Missed The Bus	CC	Bus passing by/Der Bus fährt weg
*MarS	flickr	wine II	CC	A neighbour invited you for a drink (Glass of white wine)/Nachbar hat sie auf ein Gläschen eingeladen (Glas m. Weiswein)
heater	flickr	Commute (reading gang signs)	CC	Reading the newspaper/Zeitungsleser
Katrin Ze.	fotocommunity	enttäuscht	CC	A friend thinks you are unfair/Ein Freund findet sie unfair (in der Ecke kauernde Frau)
judge mental	flickr	The Fluoride uncertainty Theory	CC	A friend thinks you are smart (Albert Einstein)/ Ein Freund findet sie klug (Einstein)