



Metakognitív Tréning (MKT)

MKT 3 B – 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 az első benyomásunkhoz ragaszkodni (pl. előítéletek; “Az első benyomás az igazi.” - tartjuk)



A saját nézőpont megváltoztatása

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



A saját nézőpont megváltoztatása

- Hajlamosak vagyunk az első benyomásunkhoz 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 az első benyomásunkhoz 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); túláltalánosítás (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



Híres idézetek olyan emberektől, akik tévedtek!

“Okos és felelősségteljes nőknek egyáltalán nem akarnak szavazni.”

Grover Cleveland, az Amerikai Egyesült Államok egykori elnöke, 1905

“Ennek a telefonnak olyan sok hiányossága van, hogy komoly kommunikációs eszköznek egyáltalán nem alkalmas. Nincs értéke számunkra.”

Western Union, a telefon feltalálásának támogatásában vezető szerepet játszó cég, 1876

“A ló maradni fog, az automobil csak egy érdekesség, egy divatjelenség.”

A Michigan Savings Bank elnöke az automobilról, 1903

“Még generációkig fog tartani, míg az ember a holdra száll.”

Harold Spencer, asztronómus 1957 (a holdraszállás már 12 évvel később bekövetkezett)

“A röntgensugárról be fog bizonyosodni, hogy csupán humbuk.”

Lord Kelvin, a ‘Royal Society’ brit kutató társaság elnöke, 1883

“A fonográfnek nincs kereskedelmi értéke.”

Thomas Edison, az amerikai feltalálónak tulajdonítva, 1899 (fonográf = a lemezjátszó elődje)



Híres idézetek olyan emberektől, akik tévedtek!

“Okos és felelősségteljes nőknek egyáltalán nem akarnak szavazni.”

Grover Cleveland, az Amerikai Egyesült Államok egykori elnöke, 1905

“Ennek a telefonnak olyan sok hiányossága van, hogy komoly kommunikációs eszköznek egyáltalán nem alkalmas. Nincs értéke számunkra.”

Western Union, a telefon feltalálásának támogatásában vezető szerepet játszó cég, 1876

“A ló maradni fog, az automobil csak egy érdekesség, egy divatjelenség.”

A Michigan Savings Bank elnöke az automobilról, 1903

“Még generációkig fog tartani, míg az ember a holdra száll.”

Harold Spencer, asztronómus 1957 (a holdraszállás már 12 évvel később bekövetkezett)

“A röntgensugárról be fog bizonyosodni, hogy csupán humbuk.”

Lord Kelvin, a ‘Royal Society’ brit kutató társaság elnöke, 1883

“A fonográfnek nincs kereskedelmi értéke.”

Thomas Edisonnak, az amerikai feltalálónak tulajdonítva, 1899 (fonográf = a lemezjátszó elődje)

Nyitottnak kell maradnunk az új tapasztalatok irányában, hiszen az idők változnak, mi pedig sosem tanulhatunk eleget!



Tévedhetetlenség “akcióban” (“szemellenzős” gondolkodás)

Terület	Példák
Földrajz	???
Orvostudomány	???
Gazdaság	???



Tévedhetetlenség “akcióban” (“szemellenzős” gondolkodás)

Terület	Példák
Földrajz	<ul style="list-style-type: none"> A Nap kering a Föld körül! A középkorban a katolikus egyház ezt az elméletet megcáfolhatatlan igazságnak tekintette, annak ellenére, hogy olyan neves tudósok, mint Galileo Galilei bizonyítani tudták az ellenkezőjét. Olyannyira, hogy valóságot, azaz, hogy a Föld kering a Nap körül istenkáromlásnak tekintették.
Orvostudomány	???
Gazdaság	???



Tévedhetetlenség “akcióban” (“szemellenzős” gondolkodás)

Terület	Példák
Földrajz	<ul style="list-style-type: none"> A Nap kering a Föld körül! A középkorban a katolikus egyház ezt az elméletet megcáfolhatatlan igazságnak tekintette, annak ellenére, hogy olyan neves tudósok, mint Galileo Galilei bizonyítani tudták az ellenkezőjét. Olyannyira, hogy valóságot, azaz, hogy a Föld kering a Nap körül istenkáromlásnak tekintették.
Orvostudomány	<ul style="list-style-type: none"> Néhány életveszélyes gyógyszert a múltban túl későn vontak ki a forgalomból- a veszélyességüket alátámasztó jelek ellenére (Contergan (Európában), Vioxx (Észak-Amerikában))!
Gazdaság	???



Tévedhetetlenség “akcióban” (“szemellenzős” gondolkodás)

Terület	Példák
Földrajz	<ul style="list-style-type: none"> A Nap kering a Föld körül! A középkorban a katolikus egyház ezt az elméletet megcáfolhatatlan igazságnak tekintette, annak ellenére, hogy olyan neves tudósok, mint Galileo Galilei bizonyítani tudták az ellenkezőjét. Olyannyira, hogy valóságot, azaz, hogy a Föld kering a Nap körül istenkáromlásnak tekintették.
Orvostudomány	<ul style="list-style-type: none"> Néhány életveszélyes gyógyszert a múltban túl későn vontak ki a forgalomból- a veszélyességüket alátámasztó jelek ellenére (Contergan (Európában), Vioxx (Észak-Amerikában))!
Gazdaság	<ul style="list-style-type: none"> A legújabb fejlesztések figyelmen kívül hagyása, túlhaladott vállalkezési stratégiákhoz való ragaszkodás, olyan termékekre specializálódás, melyek iránt csökken a kereslet (filmszalagok, írógépek) és az új időköz való alkalmazkodás elmulasztása (pl. internetkapcsolat nélküli vállalkozások).



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 gondolataink megosztását másokkal, mivel részben elutasítást várunk tőlük/tartunk az esetleges elutasítástól vagy már nem bízunk többé ezekben a személyekben.
- Ellenséggként éljük meg azokat a személyeket, akik elutasítják meggyőződéseinket vagy pusztán kérdéseik vannak azzal kapcsolatban.
- 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!

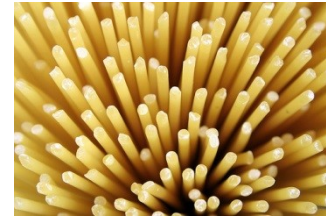
“Igenne” és “nemmel” fogunk Önöknek válaszolni.

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



Kategória: élelmiszer!

További lehetőségek:



Gyakori hiba: Többnyire csak olyan információkat keresünk, melyek alátámasztják saját meggyőződésünket (itt: úgy tűnik, a helyes kategória a gyümölcs), 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 máshogy 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!



Mennyire tartják valószínűnek az alábbi válaszlehetőségeket?



3

1. A férfi kutatómunkát végez a cápákról.
2. A férfi az új cápás szörfdeszkáját teszteli.
3. A férfi mindenkit megijeszt a mű cápafejével.
4. A férfi cápavadász, épp megölt egy cápát.



Az újabb kép változtat az elképzeléseiken?



2



3

1. A férfi kutatómunkát végez a cápákról.
2. A férfi az új cápás szörfdeszkáját teszteli.
3. A férfi mindenkit megijeszt a mű cápafejével.
4. A férfi cápavadász, épp megölt egy cápát.



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



1



2



3

1. A férfi kutatómunkát végez a cápákról.
2. A férfi az új cápás szörfdeszkáját teszteli.
3. A férfi mindenkit megijeszt a mű cápafejével.
4. A férfi cápavadász, épp megölt egy cápát.



1



2



3

1. A férfi kutatómunkát végez a cápákról.
2. A férfi az új cápás szörfdeszkáját teszteli.
3. A férfi mindenkit megijeszt a mű cápafejével.
4. A férfi cápavadász, épp megölt egy cápát.



Mennyire tartják valószínűnek az alábbi válaszlehetőségeket?



3

1. A nő az első sorban éppen elmondta a mellette álló férfinak, hogy beleszeretett a karmesterbe.
2. A karmester izgatott, mert elkésett a próbáról.
3. A karmester épp rákiabált a férfira az első sorban.
4. A karmester izgatott, mert nem találja a pálcáját.



Az újabb kép változtat az elképzeléseiken?



2



3

1. A nő az első sorban éppen elmondta a mellette álló férfinak, hogy beleszeretett a karmesterbe.
2. A karmester izgatott, mert elkésett a próbáról.
3. A karmester épp rákiabált a férfira az első sorban.
4. A karmester izgatott, mert nem találja a pálcáját.



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



1



2



3

1. A nő az első sorban éppen elmondta a mellette álló férfinak, hogy beleszeretett a karmesterbe.
2. A karmester izgatott, mert elkésett a próbáról.
3. A karmester épp rákiabált a férfira az első sorban.
4. A karmester izgatott, mert nem találja a pálcáját.



1. A nő az első sorban éppen elmondta a mellette álló férfinak, hogy beleszeretett a karmesterbe.
2. A karmester izgatott, mert elkésett a próbáról.
3. A karmester épp rákiabált a férfira az első sorban.
4. A karmester izgatott, mert nem találja a pálcáját.



Mennyire tartják valószínűnek az alábbi válaszlehetőségeket?



3

1. A férfi épp egy kerítést épített a kutyájának.
2. A férfi a szomszéd ugató kutyájával játszik.
3. A férfi épp elmenekült egy ugató kutya elől.
4. A férfi épp egy házőrzőt vásárol.



Az újabb kép változtat az elképzeléseiken?



1. A férfi épp egy kerítést épített a kutyájának.
2. A férfi a szomszéd ugató kutyájával játszik.
3. A férfi épp elmenekült egy ugató kutya elől.
4. A férfi épp egy házőrzőt vásárol.



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



1



2



3

1. A férfi épp egy kerítést épített a kutyájának.
2. A férfi a szomszéd ugató kutyájával játszik.
3. A férfi épp elmenekült egy ugató kutya elől.
4. A férfi épp egy házőrzőt vásárol.



1



2



3

1. A férfi épp egy kerítést épített a kutyájának.
2. A férfi a szomszéd ugató kutyájával játszik.
3. A férfi épp elmenekült egy ugató kutya elől.
4. A férfi épp egy házőrzőt vásárol.



Mennyire tartják valószínűnek az alábbi válaszlehetőségeket?



3

1. A nő eladja a ruháit egy használtruha boltban.
2. A nő épp kimosta a ruháit egy mosodában.
3. A nő tesz egy kellemes sétát egy szép tavaszi napon.
4. A nő kiviszi a szemetet.



Az újabb kép változtat az elképzeléseiken?



2



3

1. A nő eladja a ruháit egy használtruha boltban.
2. A nő épp kimosta a ruháit egy mosodában.
3. A nő tesz egy kellemes sétát egy szép tavaszi napon.
4. A nő kiviszi a szemetet.



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



1



2



3

1. A nő eladja a ruháit egy használtruha boltban.
2. A nő épp kimosta a ruháit egy mosodában.
3. A nő tesz egy kellemes sétát egy szép tavaszi napon.
4. A nő kiviszi a szemetet.



1



2

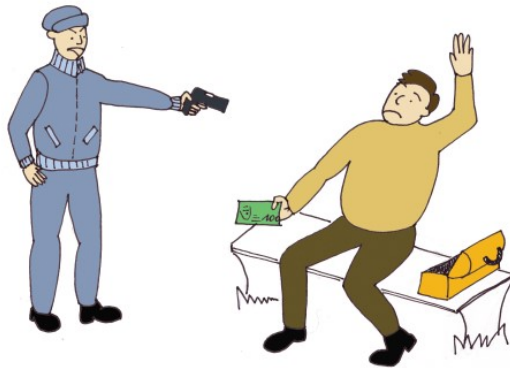


3

1. A nő eladja a ruháit egy használtruha boltban.
2. A nő épp kimosta a ruháit egy mosodában.
3. A nő tesz egy kellemes sétát egy szép tavaszi napon.
4. A nő kiviszi a szemetet.



Mennyire tartják valószínűnek az alábbi válaszlehetőségeket?



3

1. A bal oldali férfi kirabolja a másikat.
2. A férfi egy csokoládépisztolyt ad a barátjának.
3. A bal oldali férfi megkérdezi a másiktól, hogy az nem vesztett-e el egy fegyvert.
4. A férfiak “rabló-pandúrt” játszanak.



Az újabb kép változtat az elképzeléseiken?



2

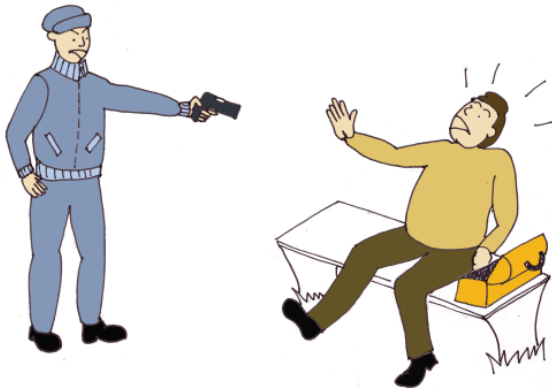


3

1. A bal oldali férfi kirabolja a másikat.
2. A férfi egy csokoládépisztolyt ad a barátjának.
3. A bal oldali férfi megkérdezi a másiktól, hogy az nem veszített-e el egy fegyvert.
4. A férfiak “rabló-pandúrt” játszanak.



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



1

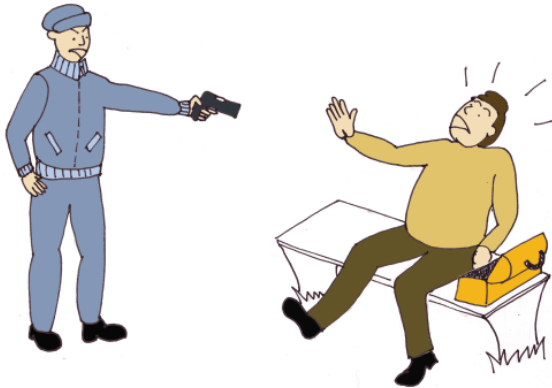


2



3

1. A bal oldali férfi kirabolja a másikat.
2. A férfi egy csokoládépisztolyt ad a barátjának.
3. A bal oldali férfi megkérdezi a másiktól, hogy az nem vesztett-e el egy fegyvert.
4. A férfiak “rabló-pandúrt” játszanak.



1



2



3

1. A bal oldali férfi kirabolja a másikat.
2. A férfi egy csokoládépisztolyt ad a barátjának.
3. A bal oldali férfi megkérdezi a másiktól, hogy az nem vesztett-e el egy fegyvert.
4. A férfiak “rabló-pandúrt” játszanak.



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 kislány ruhástól állt be a zuhany alá, amin az apja jól szórakozik.
2. Az apa esernyő nélkül küldte ki a kislányt, így büntette meg egy csínytevésért.
3. A kislánynak izzadtságcseppek gyöngyöznek a homlokán, mert túl későn ért haza, és fél a büntetéstől.
4. Apja tanácsa ellenére a kislány esernyő nélkül indult el.



Az újabb kép változtat az elképzeléseiken?



2



3

1. A kislány ruhástól állt be a zuhany alá, amin az apja jól szórakozik.
2. Az apa esernyő nélkül küldte ki a kislányt, így büntette meg egy csínytevéseért.
3. A kislánynak izzadtságcseppek gyöngyöznek a homlokán, mert túl későn ért haza, és fél a büntetéstől.
4. Apja tanácsa ellenére a kislány esernyő nélkül indult el.



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



1



2



3

1. A kislány ruhástól állt be a zuhany alá, amin az apja jól szórakozik.
2. Az apa esernyő nélkül küldte ki a kislányt, így büntette meg egy csínytevésért.
3. A kislánynak izzadtságcseppek gyöngyöznek a homlokán, mert túl későn ért haza, és fél a büntetéstől.
4. Apja tanácsa ellenére a kislány esernyő nélkül indult el.



1



2



3

1. A kislány ruhástól állt be a zuhany alá, amin az apja jól szórakozik.
2. Az apa esernyő nélkül küldte ki a kislányt, így büntette meg egy csínytevéésért.
3. A kislánynak izzadtságcseppek gyöngyöznek a homlokán, mert túl későn ért haza, és fél a büntetéstől.
4. Apja tanácsa ellenére a kislány esernyő nélkül indult el.



Mennyire tartják valószínűnek az alábbi válaszlehetőségeket?



3

1. A bűvár ékszerek után kutat, amelyeket a király ejtett a vízbe.
2. A bűvár halakat akasztott a király horgászbotjára, hogy szórakoztató legyen számára a horgászat.
3. A király a szolgáját szólította, hogy az vegye el tőle a hallal teli kosarát.
4. A király a tengerfenék vizsgálata miatt végzett merülést felügyeli.



Az újabb kép változtat az elképzeléseiken?



2



3

1. A bűvár ékszerek után kutat, amelyeket a király ejtett a vízbe.
2. A bűvár halakat akasztott a király horgászbotjára, hogy szórakoztató legyen számára a horgászat.
3. A király a szolgáját szólította, hogy az vegye el tőle a hallal teli kosarát.
4. A király a tengerfenék vizsgálata miatt végzett merülést felügyeli.



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



1



2



3

1. A bűvár ékszerek után kutat, amelyeket a király ejtett a vízbe.
2. A bűvár halakat akasztott a király horgászbotjára, hogy szórakoztató legyen számára a horgászat.
3. A király a szolgáját szólította, hogy az vegye el tőle a hallal teli kosarát.
4. A király a tengerfenék vizsgálata miatt végzett merülést felügyeli.



1



2



3

1. A bűvár ékszerek után kutat, amelyeket a király ejtett a vízbe.
2. A bűvár halakat akasztott a király horgászbotjára, hogy szórakoztató legyen számára a horgászat.
3. A király a szolgáját szólította, hogy az vegye el tőle a hallal teli kosarát.
4. A király a tengerfenék vizsgálata miatt végzett merülést felügyeli.



Mennyire tartják valószínűnek az alábbi válaszlehetőségeket?



3

1. A férfi épp az egyik szomszédnak mutatja be a fiát.
2. A barátok elbúcsúznak egymástól a közös táborozás után.
3. A férfi arra kéri a fiúkat egy vita után, hogy béküljenek ki.
4. A férfi fel szeretne menni a járdára, de a két fiú éppen útban van.



Az újabb kép változtat az elképzeléseiken?



2



3

1. A férfi épp az egyik szomszédnak mutatja be a fiát.
2. A barátok elbúcsúznak egymástól a közös táborozás után.
3. A férfi arra kéri a fiúkat egy vita után, hogy béküljenek ki.
4. A férfi fel szeretne menni a járdára, de a két fiú éppen útban van.



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



1



2



3

1. A férfi épp az egyik szomszédnak mutatja be a fiát.
2. A barátok elbúcsúznak egymástól a közös táborozás után.
3. A férfi arra kéri a fiúkat egy vita után, hogy béküljenek ki.
4. A férfi fel szeretne menni a járdára, de a két fiú éppen útban van.



1



2



3

1. A férfi épp az egyik szomszédnak mutatja be a fiát.
2. A barátok elbúcsúznak egymástól a közös táborozás után.
3. A férfi arra kéri a fiúkat egy vita után, hogy béküljenek ki.
4. A férfi fel szeretne menni a járdára, de a két fiú éppen útban van.



Mennyire tartják valószínűnek az alábbi válaszlehetőségeket?



3

1. A fiatalember szerenádja zavarja a barátnője apját.
2. A fiatalember próbálni indul a zenekarával.
3. A fiatalember épp egy születésnap szerenádot adott az édesapjának.
4. Az utcazenész dühös, mert a legutóbbi műsoráért nem kapott pénzt.



Az újabb kép változtat az elképzeléseiken?



2



3

1. A fiatalember szerenádja zavarja a barátnője apját.
2. A fiatalember próbálni indul a zenekarával.
3. A fiatalember épp egy születésnap szerenádját adta az édesapjának.
4. Az utcazenész dühös, mert a legutóbbi műsoráért nem kapott pénzt.



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



1



2



3

1. A fiatalember szerenádja zavarja a barátnője apját.
2. A fiatalember próbálni indul a zenekarával.
3. A fiatalember épp egy születésnapi szerenádot adott az édesapjának.
4. Az utcazenész dühös, mert a legutóbbi műsoráért nem kapott pénzt.



1



2



3

1. A fiatalember szerenádja zavarja a barátnője apját.
2. A fiatalember próbálni indul a zenekarával.
3. A fiatalember épp egy születésnapi szerenádot adott az édesapjának.
4. Az utcazenész dühös, mert a legutóbbi műsoráért nem kapott pénzt.



Mennyire tartják valószínűnek az alábbi válaszlehetőségeket?



3

1. A férfi az öreg, piszkos házát mossa.
2. A férfi megjavít egy repedést a házában.
3. A férfi egy titkosügynök, aki megfigyel valakit az ablakon át.
4. A férfi nemrég épített egy házat és épp azt festi.



Az újabb kép változtat az elképzeléseiken?



2

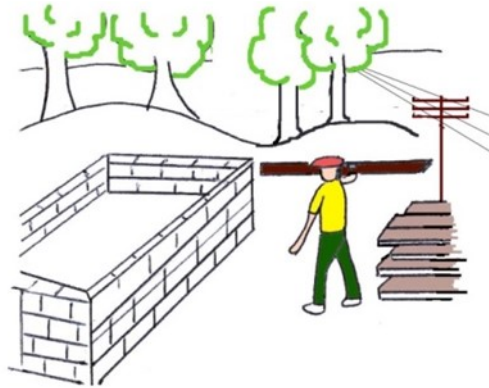


3

1. A férfi az öreg, piszkos házát mossa.
2. A férfi megjavít egy repedést a házán.
3. A férfi egy titkosügynök, aki megfigyel valakit az ablakon át.
4. A férfi nemrég épített egy házat és épp azt festi.



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



1

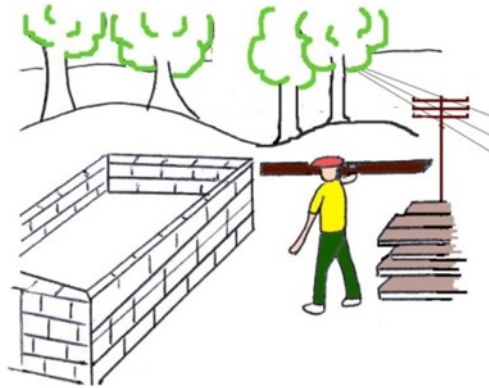


2



3

1. A férfi az öreg, piszkos házat mossa.
2. A férfi megjavít egy repedést a házán.
3. A férfi egy titkosügynök, aki megfigyel valakit az ablakon át.
4. A férfi nemrég épített egy házat és épp azt festi.



1



2



3

1. A férfi az öreg, piszkos házat mossa.
2. A férfi megjavít egy repedést a házában.
3. A férfi egy titkosügynök, aki megfigyel valakit az ablakon át.
4. A férfi nemrég épített egy házat és épp azt festi.



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: Andrea kiszúrja kollégája autójának a kerekét!

Háttér: Andrea úgy érzi, *piszkálják* a munkatársai.

De: Bár néhány kollégéja tényleg megjegyzéseket tett Andreára, mindannyiójukat egy kalap alá vette és egyre jobban elmerült az üldöztetési gondolataiban. Elfelejtette, hogy egyes kollégák egészen rendesen viselkedtek vele.



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: Andrea kiszúrja kollégája autójának a kerekét!

Háttér: Andrea úgy érzi, *piszkálják* a munkatársai.

De: Bár néhány kollégéja tényleg megjegyzéseket tett Andreára, mindannyiójukat egy kalap alá vette és egyre jobban elmerült az üldöztetési gondolataiban. Elfelejtette, hogy egyes kollégák egészen rendesen viselkedtek vele.

Nehéz “hívös 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
madalena-pestana (Tired of rules)	Flickr.com	after the flowers, the fruits - I	CC	Prune/Pflaumen
ian_ransley	Flickr.com	Bananas	CC	Bananas/Bananen
mattisas	Flickr.com	Strawberrys	CC	Strawberries/Erdbeeren
adactio	Flickr.com	Bread	CC	Bread/Brot
jot.punkt	Flickr.com	spaghettibombe	CC	Noodles/Nudeln
Ayelle	Flickr.com	Juice bubbles	CC	Orange juice/Orangensaft
Benny-Kristin Fischer	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Various picture sequences shark, choir, laundry, robbery, rain, king, toy car, musician, construction of house, some motives are adapted from the Wechsler Intelligence Scale/Verschiedene Bildersequenzen Haikopf, Chor, Wäscherei, Überfall, Regenwetter, König, Spielzeugauto, Musiker, Hausbau, einige Motive sind angelehnt an Aufgaben des Wechsler Intelligenztests
Janne Hottenrott	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Picture sequence neighbour's dog is adapted from the Wechsler Intelligence Scale/Bildersequenz Nachbar's Hund, Motiv ist angelehnt an Aufgaben des Wechsler Intelligenztests