



Metakognitív Tréning (MKT)

MKT 1 A – 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 barátja nem jelenik meg a megbeszélte találkozón.



Okok

Miért hagyta cserben a barátja?

Lehetséges okok...

???



Okok

Miért hagyta cserben a barátja?

Lehetséges okok...

- Nem vagyok neki elég fontos. Másokkal szemben ezt nem engedte volna meg magának.
- Feledékeny – összekeverte az időpontokat.
- Defektet kapott a kocsija.



Okok

Miért hagyta cserben a barátja?

Lehetséges okok...

...én Nem vagyok neki elég fontos.

...mások Feledékeny.

...a helyzet
vagy a véletlen Defektet kapott a kocsi.



Oktulajdonítás

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

Továbbá a 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).



Említésre méltó javulás nélkül hagyja el a kórházat.

Okok...

...én

...mások

...szituáció vagy a véletlen





Említésre méltó javulás nélkül hagyja el a kórházat.

Okok...

... én:

(befolyásolható)

- nem voltam eléggé motivált a változtatásra
- én magam sem hittem a gyógyulásban

(kevésbé befolyásolható)

- gyógyíthatatlanul beteg vagyok
- rosszak a génjeim

... mások:

- az orvosoknak rossz a hírük ebben a kórházban
- a személyzetnek több időt és fáradságot kellett volna rám szánnia

... egy szituáció vagy a véletlen:

- ha nem 6 másik beteggel lettem volna egy szobában, most egészséges lennék
- ha a kórház jobban fel lenne szerelve, meggyógyultam volna
- a gyógyulási folyamatban eltarthat egy ideig, míg a siker jelentkezik





Említésre méltó javulás nélkül hagyja el a kórházat.

Okok...

... én:

(befolyásolható)

- nem voltam eléggé motivált a változtatásra
- én magam sem hittem a gyógyulásban

(kevésbé befolyásolható)

- gyógyíthatatlanul beteg vagyok
- rosszak a génjeim

... mások:

- az orvosoknak rossz a hírük ebben a kórházban
- a személyzetnek több időt és fáradságot kellett volna rám szánnia

... egy szituáció vagy a véletlen:

- ha nem 6 másik beteggel lettem volna egy szobában, most egészséges lennék
- ha a kórház jobban fel lenne szerelve, meggyógyultam volna
- a gyógyulási folyamatban eltarthat egy ideig, míg a siker jelentkezik

Figyelem! Egyoldalú magyarázatok!





Említésre méltó javulás nélkül hagyja el a kórházat.

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

???

???

???





Említésre méltó javulás nélkül hagyja el a kórházat.

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

- “A személyzetnek kevés ideje volt rám. Másrészt több támogatást is kérhettem volna és rendszeresebben kellett volna részt vennem a csoportokon. Akkor talán eredményesebb lett volna a kezelés.”
- “Talán türelmesebbnek kellene lennem a gyógyulással kapcsolatban. Biztosan lesznek még a jövőben olyan kompetens terapeuták, akik tudnak nekem segíteni.”





Bizonyos oktulajdonítási stílusok negatív eseményekre vonatkozó következményei!



Ha jobban odafigyelt volna, az ellenfél nem egyenlített volna ki!



Oktulajdonítás: én

(pl. “Az én hibám volt! Elnézést kell kérnem a szurkolóktól!”)

Hátrány: ???

Előny: ???

Oktulajdonítás: mások/körülmények

(pl. “A kapus hibája volt!”; “A vasárnapi játékoknak mindig van egy sajátos dinamikája.”)

Hátrány: ???

Előny: ???



Bizonyos oktulajdonítási stílusok negatív eseményekre vonatkozó következményei!



Ha jobban odafigyelt volna, az ellenfél nem egyenlített volna ki!



Oktulajdonítás: én

(pl. “Az én hibám volt! Elnézést kell kérnem a szurkolóktól!”)

Hátrány: csökkenti az önértékelést

Előny: nemes és lovagias, a felelősség átvállalása

Oktulajdonítás: mások/körülmények

(pl. “A kapus hibája volt!”; “A vasárnapi játékoknak mindig van egy sajátos dinamikája.”)

Hátrány: ???

Előny: ???



Bizonyos oktulajdonítási stílusok negatív eseményekre vonatkozó következményei!



Ha jobban odafigyelt volna, az ellenfél nem egyenlített volna ki!



Oktulajdonítás: én

(pl. “Az én hibám volt! Elnézést kell kérnem a szurkolóktól!”)

Hátrány: csökkenti az önértékelést

Előny: nemes és lovagias, a felelősség átvállalása

Oktulajdonítás: mások/körülmények

(pl. “A kapus hibája volt!”; “A vasárnapi játékoknak mindig van egy sajátos dinamikája.”)

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

Előny: nem fenyegeti az önértékelést



Bizonyos oktulajdonítási stílusok negatív eseményekre vonatkozó következményei!



Ha jobban odafigyelt volna, az ellenfél nem egyenlített volna ki!



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

???

???

???



Bizonyos oktulajdonítási stílusok negatív eseményekre vonatkozó következményei!



Ha jobban odafigyelt volna, az ellenfél nem egyenlített volna ki!



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

“Éppen rossz formában vagyok, ez majd változni fog!”

“Ez természetesen bosszantó, cserébe azonban az ellenfél több gólszerzési lehetőségét is megghiúsítottam...”



Bizonyos oktulajdonítási stílusok pozitív eseményekre vonatkozó következményei!



Gratulálok a díjhoz! Hogyan volt minderre képes?

Oktulajdonítás: én

(pl. “Ahogyan a beszédében már megemlítette, valószínűleg egy páratlan tehetség vagyok...”)

Hátrány: ???

Előny: ???

Oktulajdonítás: mások/körülmények

(pl. “Mindent a szüleimnek és tanárainnak köszönhetek.”)

Hátrány: ???

Előny: ???



Bizonyos oktulajdonítási stílusok pozitív eseményekre vonatkozó következményei!



Gratulálok a díjhoz! Hogyan volt minderre képes?

Oktulajdonítás: én

(pl. "Ahogyan a beszédében már megemlítette, valószínűleg egy páratlan tehetség vagyok...")

Hátrány: arrogánsnak tűnünk mások szemében

(Köznyelv: "Az öndícséret bűdös!")

Előny: az önértékelés növekszik

Oktulajdonítás: mások/körülmények

(pl. "Mindent a szüleimnek és tanárainak köszönhetek.")

Hátrány: ???

Előny: ???



Bizonyos oktulajdonítási stílusok pozitív eseményekre vonatkozó következményei!



Gratulálok a díjhoz! Hogyan volt minderre képes?

Oktulajdonítás: én

(pl. “Ahogyan a beszédében már megemlítette, valószínűleg egy páratlan tehetség vagyok...”)

Hátrány: arrogánsnak tűnünk mások szemében

(Köznyelv: “Az öndícséret bűdös!”)

Előny: az önértékelés növekszik

Oktulajdonítás: mások/körülmények

(pl. “Mindent a szüleimnek és tanárainnak köszönhetek.”)

Hátrány: az önértékelés nem erősödik

Előny: szerénynek és szociálisnak tűnünk mások szemében



Bizonyos oktulajdonítási stílusok pozitív eseményekre vonatkozó következményei!



Gratulálok a díjhoz! Hogyan volt minderre képes?

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

???

???

???



Bizonyos oktulajdonítási stílusok pozitív eseményekre vonatkozó következményei!



Gratulálok a díjhoz! Hogyan volt minderre képes?

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

“Büszke vagyok a teljesítményemre, de szívből köszönöm a csapatnak és a szüleimnek is!”

“Thomas Edison azt mondta egyszer: a zsenialitás 99%-ban izzadság, 1%-ban inspiráció. Hiszek a rátermettek szerencsésében.”



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
Nevetnek, mialatt beszélek.	Kiállítottak és nevetségessé tettek.	Puszta véletlen – valaki épp egy viccet mesélt; az emberek a saját fekete humorukkal szórakoztatják magukat.
Hízás.	A zsugori orvosok olcsó gyógyszereket írnak fel.	Lehetséges gyógyszer-mellékhatás, de a kevés mozgás és a rossz táplálkozás is szerepet játszhat.
Lapos biciklikerekek.	Gonosz módon kilyukasztották; ez egy figyelmeztetés: legközelebb valami még rosszabb jön.	Nem voltak felpumpálva a kerekek; ráhajtottam egy szögre és nem vettem észre.

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 reklamációnál megtérítik Önnek a teljes vételárat.

Mi vezette arra az eladót, hogy a teljes vételárat megtérítse Önnek?

Mire vezetné ezt leginkább vissza?

Saját személyére?

Másvalakire vagy másvalakikre?

A körülményekre vagy a véletlenre?





Mindenki elhallgat, amit belép egy helyiségbe.

Miért hallgathattak el?

Mire vezetné ezt leginkább vissza?

Saját személyére?

Másvalakire vagy másvalakikre?

A körülményekre vagy a véletlenre?





Valaki azt mondja Önnek, hogy nem néz ki túl jól.

Miért mondhatta ezt?

Mire vezetné ezt leginkább vissza?

Saját személyére?

Másvalakire vagy másvalakikre?

A körülményekre vagy a véletlenre?





Megbukik egy vizsgán.

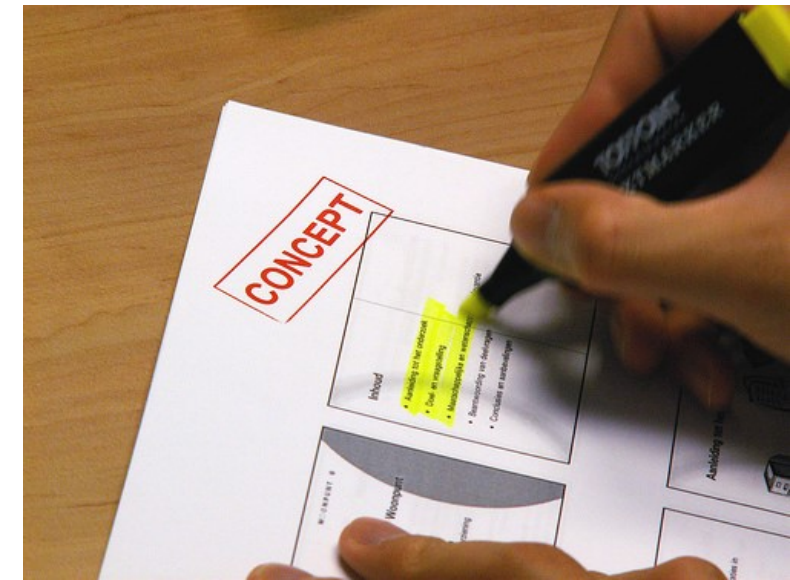
Miért bukott meg a vizsgán?

Mire vezetné ezt leginkább vissza?

Saját személyére?

Másvalakire vagy másvalakikre?

A körülményekre vagy a véletlenre?





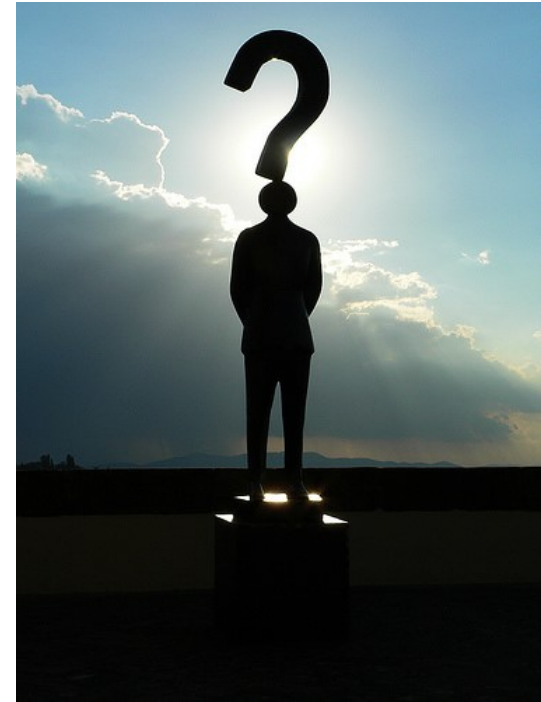
Említsen saját példákat!

Mi vezethetett az Ön által leírt szituációhoz?

Saját személyére?

Másvalakire vagy másvalakikre?

A körülményekre vagy a véletlenre?





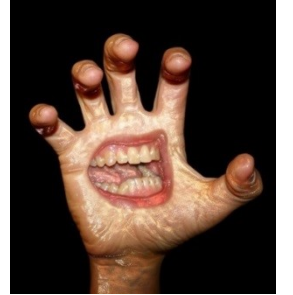
Egy belső hang azt mondja: “Ön nem alkalmas semmire!”

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 őrülni.”
- “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:

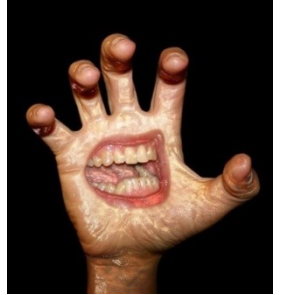
- “Épp rengeteg stressznek vagyok kitéve. Mindent sokkal intenzívebben érzek most, a saját gondolataimat is.”
- “Egy rockbanda egyik száma belemászott a fülembe.”



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



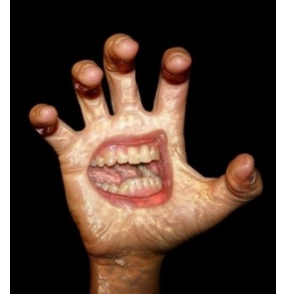
Kívülről irányított?	Elképzelhetőek esetleg más lehetőségek is?
<p>“Egészen érthetően hallom. A gondolataim viszont némák!”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • a normál népesség kb. 15-20%-a számol be időszakos érzécsalódásokról • az intenzív gondolatok szinte hallhatóak is lehetnek (ha rágódunk; 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



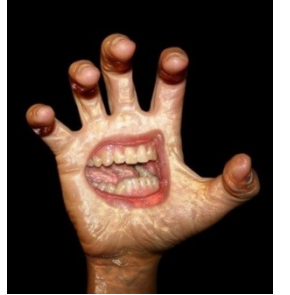
Kívülről irányított?	Elképzelhetőek esetleg más lehetőségek is?
<p>“Egészen érthetően hallom. A gondolataim viszont némák!”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • a normál népesség kb. 15-20%-a számol be időszakos érzécsalódásokról • az intenzív gondolatok szinte hallhatóak is lehetnek (ha rágódunk; 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 dühösesek 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?



Egy barátja meghívja ebédelni.

Mi vezette őt arra, hogy meghívja Önt ebédelni?

Mire vezetné ezt leginkább vissza?

Saját személyére?

Másvalakire vagy másvalakikre?

A körülményekre vagy a véletlenre?





A rendőr megállítja az országúton.

Mivezette a rendőrt arra, hogy megállítsa Önt?

Mire vezetné ezt leginkább vissza?

Saját személyére?

Másvalakire vagy másvalakikre?

A körülményekre vagy a véletlenre?





Megnyer egy játékot.

Miért nyert?

Mire vezetné ezt leginkább vissza?

Saját személyére?

Másvalakire vagy másvalakikre?

A körülményekre vagy a véletlenre?





Épp be szeretne szállni az új autójába, mikor észreveszi, hogy a fényezésen van egy karcolás.

Mi okozhatta a karcolást?

Mire vezetné ezt leginkább vissza?

Saját személyére?

Másvalakire vagy másvalakikre?

A körülményekre vagy a véletlenre?





Az orvos magas vérnyomást állapít meg Önnél.

Miért lehet magas a vérnyomása?

Mire vezetné ezt leginkább vissza?

Saját személyére?

Másvalakire vagy másvalakikre?

A körülményekre vagy a véletlenre?





Az egyik ismerőse vonakodott segíteni Önnek a munkájában.

Mi vezethette arra az ismerőst, hogy ne segítsen Önnek a munkájában?

Mire vezetné ezt leginkább vissza?

Saját személyére?

Másvalakire vagy másvalakikre?

A körülményekre vagy a véletlenre?





Egy barátnője ajándékot vett Önnek.

Mi vezethette arra a barátnőjét, hogy megajándékozza Önt?

Mire vezetné ezt leginkább vissza?

Saját személyére?

Másvalakire vagy másvalakikre?

A körülményekre vagy a véletlenre?





Egy barátja azt mondja, hogy butának tartja.

Mi vezette arra a barátját, hogy butának tartsa?

Mire vezetné ezt leginkább vissza?

Saját személyére?

Másvalakire vagy másvalakikre?

A körülményekre vagy a véletlenre?





Amint karjába veszi a szomszédasszonya kisbabáját, az elkezd sírni.

Miért kezd el a kisbaba sírni?

Mire vezetné ezt leginkább vissza?

Saját személyére?

Másvalakire vagy másvalakikre?

A körülményekre vagy a véletlenre?





Egy ismerőse azt mondja, nem tiszteli Önt.

Mi vezethette az ismerősét arra, hogy ne legyen tisztelettel Ön iránt?

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: Anna gyakran elesik.

Saját meggyőződése: A nagybátyja az agyába ültetett elektródákon keresztül zavaró jelzéseket küld neki.

De: Anna nemrégiben középfülgyulladásra esett át, mely az egyensúly érzékelését megzavarta. Ezen kívül az utóbbi időben gyakran esett, eléggé csúszott odakint.



Mi köze ennek a pszichózishoz?

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

Példa: István visszaesik!

Saját meggyőződése: Azért esett vissza, mert rossz gyerekkori emlékek kerültek felszínre- Istvánt gyerekkorában gyakran megverték.

De: Ez is lehet egy fontos kiváltó ok, ehhez azonban további fontos tényezők is hozzájárulnak: elhagyta a gyógyszert, komoly viták voltak a munkahelyén, ami komoly stresszt okozott, hiszen attól félt, elvesztheti a munkahelyét.



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
Sabine Sperber	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Shadowchaser/Schattenverfolgung
Benny-Kristin Fischer	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	various motives: soccerplayer, award ceremony/ Motive: Fußballer, Preisverleihung
Ethnocentrics	flickr	Beijing-Trading	CC	Claim (of shoes)/Schuhreklamation
Brett L.	flickr	The quiet room - 1 of 3	CC	When you enter the room everyone turns silent/ Leute verstummen beim Betreten des Raumes
Todd Rieth	flickr	Lipstick	PP	Critical look in the mirror/Kritischer Blick in den Spiegel
avdgaag	flickr	Marking	CC	Failing an exam/Sie fallen durch eine Prüfung
Heidi Wittwer	fotocommunity	schreiende Hand	PP	Screaming hand/Schreiende Hand
Erwyn van der Meer	flickr	Diner at Chateau de Violet	CC	A friend invites you for dinner (plate with food)/ Jemand lädt sie zum Essen ein (Menü)
Kambiz Kamrani	flickr	Bored Traffic Man	CC	A policeman stops a car on the street/Polizist stoppt Auto auf der Landstraße
Jochen Schmidt-Oem	fotocommunity	Zocker	PP	Win in a gamble (dice, clock, money)/ Sie gewinnen im Spiel



Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/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
robertrazrblog	flickr	02-07-06_1728	CC	Scratch/Kratzer am Auto
haysophie	flickr	DSCN3940	CC	Taking the blood pressure/Blutdruckmessung
Katrin Ze.	fotocommunity	enttäuscht	PP	A friend refused to help you with your work/Eine Bekannte hat sich geweigert ihnen bei der Arbeit zu helfen
penmachine	flickr	Big Presents	CC	Presents/Geschenke
Simon Pais-Thomas	flickr	Stupid Me	CC	A friend says you are stupid (black/white, portrait of a man)/Jemand findet Sie dumm
valentinapowers	flickr	Cry Baby	CC	Crying baby/Schreiendes Baby
Heidi Wittwer	fotocommunity	He Du! Gewalt ist keine Lösung	CC	Respect (two fists)/Respekt (zwei Fäuste)