

Rote und gelbe Karte zum Metakognitiven Training bei Psychose (MKT) von Steffen Moritz und Team, weitere Informationen unter [www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct).

☺: Person benennen; 📞: Telefonnummer



German

### Metakognitives Training (MKT) „3 Fragen“

...wenn ich mich z.B. beleidigt, bedroht oder hintergangen fühle

	<p><b>1. Was sind die Beweise?</b> Woher weiß ich das? Echte Beweise, Hörensagen, Vermutungen? Kenne ich die ganze Wahrheit?</p>
	<p><b>2. Andere Sichtweisen?</b> Würden Menschen, denen ich vertraue, die Situation vielleicht anders bewerten? Ziehe ich voreilige Schlüsse? Beurteile ich fair &amp; objektiv?</p>
	<p><b>3. Selbst wenn ich recht habe - reagiere ich über?</b> Reagiere ich verhältnismäßig? Verbaue ich mir durch Überreaktion etwas? Erst denken – dann handeln!</p>



### Krise – an wen kann ich mich wenden?

Freunde/Verwandte	 
Therapeut/Betreuer/Arzt	 
Telefonseelsorge/ Beratungsstelle	 
Einrichtungen meines Vertrauens	 