

Dobrodošli na

Metakognitivnem treningu za mejno osebno motnjo (B-MKT)

05/14

© Moritz, Schilling, Köther, Jelinek & Zdravec

www.uke.de/borderline

Metakognitivni trening (MKT)

???

Metakognitivni trening (MKT)

Meta →

Iz grščine, pomeni „o“

Metakognitivni trening (MKT)

Meta →

Iz grščine, pomeni „o“

Kognicija →

Iz latinskega izraza za „mišljenje“

Metakognitivni trening (MKT)

Meta →

Iz grščine, pomeni „o“

Kognicija →

Iz latinskega izraza za „mišljenje“

Metakognicija →

„Mišljenje o mišljenju“

B-MKT

Metakognitivni trening za mejno osebno motnjo (B-MKT) je terapevtski program, usmerjen na mišljenje.

S treningom naj bi...

- pridobili znanje o miselnih izkrivljanjih ter
- ozavestili tipična miselna izkrivljanja in jih spremenili

Miselno izkrivljanje: neustrezen način sprejemanja in predelovanja informacij o svetu, ki lahko prispeva k razvoju ali vzdrževanju psihičnih problemov (npr. pripisovanje krivde vedno samo sebi).

En dogodek– veliko možnih občutkov...

Kaj vodi do različnih odzivov?

Po intenzivnem iskanju in številnih ogledih stanovanj ste dobili še eno zavrnitev.

Kakšne so možne misli, ki vodijo do različnih odzivov?

En dogodek– veliko možnih občutkov...

Kaj vodi do različnih odzivov?

Po intenzivnem iskanju in številnih ogledih stanovanj ste dobili še eno zavrnitev.

Možne misli

Razlaga / misel?

Razlaga / misel?

Razlaga / misel?

En dogodek– veliko možnih občutkov...

Kaj vodi do različnih odzivov?

Po intenzivnem iskanju in številnih ogledih stanovanj ste dobili še eno zavrnitev.

Možne misli

„Preklete! Ne morejo tako ravnati z mano!“

„Moram biti potrpežljiv, enkrat mi bo že uspelo.“

„Kaj je tako narobe z mano, da ne morem najti stanovanja? Nisem dovolj dober?“

En dogodek– veliko možnih občutkov...

Kaj vodi do različnih odzivov?

Po intenzivnem iskanju in številnih ogledih stanovanj ste dobili še eno zavrnitev.

Možne misli

„Preklete! Ne morejo tako ravnati z mano!“

„Moram biti potrpežljiv, enkrat mi bo že uspelo.“

„Kaj je tako narobe z mano, da ne morem najti stanovanja? Nisem dovolj dober?“

Kakšni so možni občutki, ki se pojavijo ob takšnih mislih?

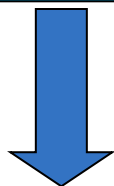
En dogodek– veliko možnih občutkov...

Kaj vodi do različnih odzivov?

Po intenzivnem iskanju in številnih ogledih stanovanj ste dobili še eno zavrnitev.

Možne misli

„Preklete! Ne morejo tako ravnati z mano!“



jeza

„Moram biti potrpežljiv, enkrat mi bo že uspelo.“

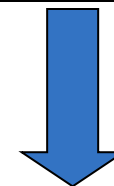


Možni občutki



umirjenost

„Kaj je tako narobe z mano, da ne morem najti stanovanja? Nisem dovolj dober?“



žalost

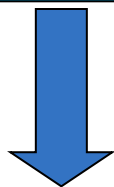
En dogodek– veliko možnih občutkov...

Kaj vodi do različnih odzivov?

Po intenzivnem iskanju in številnih ogledih stanovanj ste dobili še eno zavrnitev.

Možne misli

„Preklete! Ne morejo tako ravnati z mano!“



jeza

„Moram biti potrpežljiv, enkrat mi bo že uspelo.“

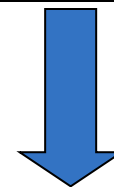


Možni občutki



umirjenost

„Kaj je tako narobe z mano, da ne morem najti stanovanja? Nisem dovolj dober?“



žalost

Do kakšnih možnih različnih vedenj lahko to pripelje?

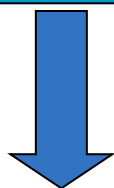
En dogodek– veliko možnih občutkov...

Kaj vodi do različnih odzivov?

Po intenzivnem iskanju in številnih ogledih stanovanj ste dobili še eno zavrnitev.

Možne misli

„Preklete! Ne morejo tako ravnati z mano!“



jeza

Agenta naderem po telefonu

„Moram biti potrpežljiv, enkrat mi bo že uspelo.“



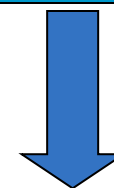
Možni občutki



umirjenost

Ostanem miren, motiviran za nadaljevanje iskanja

„Kaj je tako narobe z mano, da ne morem najti stanovanja? Nisem dovolj dober?“



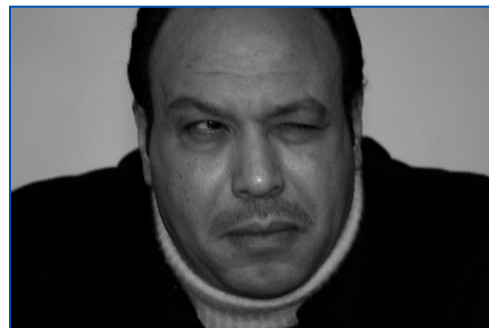
žalost

Premlevam, dvomim vase, odneham

Dobrodošli na

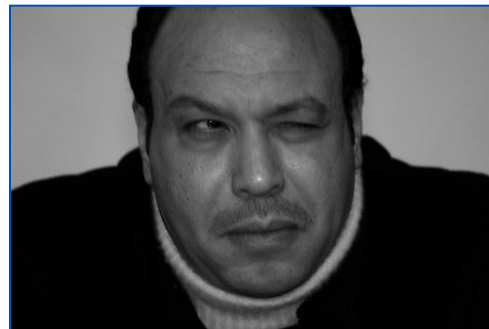
Vsebina treninga: Čustvovanje I

Kateri od teh 4 gospodov je igralec, športnik, psihiater oziroma serijski morilec? Kako prepričani ste?



Kateri od teh 4 gospodov je igralec, športnik, psihiater oziroma serijski morilec? Kako prepričani ste?

K temu se bomo vrnili kasneje...



Kako se vživim v nekoga drugega... ???

???

Kako se vživim v nekoga drugega... ???

Primer: Oseba se dotakne svojega čela. *Zakaj?*



Kako se vživim v nekoga drugega... ???

Primer: Oseba se dotakne svojega čela. *Zakaj?*

Nezainteresiranost, koncentracija, utrujenost, glavobol?



Kako se vživim v nekoga drugega... ???

Primer: Oseba se dotakne svojega čela. *Zakaj?*

Nezainteresiranost, koncentracija, utrujenost, glavobol?

Kaj pomaga pri odgovoru?



Kako se vživim v nekoga drugega... ???

Primer: Oseba se dotakne svojega čela. *Zakaj?*

Nezainteresiranost, koncentracija, utrujenost, glavobol?

Kaj pomaga pri odgovoru?

- Predhodno znanje o osebi → Ima ta oseba migrene?

Kako se vživim v nekoga drugega... ???

Primer: Oseba se dotakne svojega čela. *Zakaj?*

Nezainteresiranost, koncentracija, utrujenost, glavobol?

Kaj pomaga pri odgovoru?

- **Predhodno znanje o osebi** → Ima ta oseba migrene?
- **Okoliščine/situacija** → Je bila oseba celo noč na zabavi? (zato utrujenost)

Kako se vživim v nekoga drugega... ???

Primer: Oseba se dotakne svojega čela. *Zakaj?*

Nezainteresiranost, koncentracija, utrujenost, glavobol?

Kaj pomaga pri odgovoru?

- **Predhodno znanje o osebi** → Ima ta oseba migrene?
- **Okoliščine/situacija** → Je bila oseba celo noč na zabavi? (zato utrujenost)
- **Opazovanje sebe** → V kakšnih situacijah jaz to naredim? (Toda: pozor! Ne zaključujte takoj o drugih glede na sebe!)

Kako se vživim v nekoga drugega... ???

Primer: Oseba se dotakne svojega čela. *Zakaj?*

Nezainteresiranost, koncentracija, utrujenost, glavobol?

Kaj pomaga pri odgovoru?

- *Predhodno znanje o osebi* → Ima ta oseba migrene?
- *Okoliščine/situacija* → Je bila oseba celo noč na zabavi? (zato utrujenost)
- *Opazovanje sebe* → V kakšnih situacijah jaz to naredim? (Toda: pozor! Ne zaključujte takoj o drugih glede na sebe!)
- *Izraz na obrazu (mimika)* → Ali oseba zgleda utrujena, skoncentrirana, kot da jo nekaj boli itd.?

Kaj vse to pomeni?

Ljudje z mejno osebnostno motnjo ne kažejo kakšnih posebnih oškodovanosti pri prepoznavanju čustev, toda...

1. ... nevtralnimi izrazi na obrazu pogosto pripisujejo močna negativna čustva, kot npr. jeza ali gnus, in...
2. ... so pri ocenjevanju izrazov na obrazu pogosto pretirano prepričani vase.

Kaj vse to pomeni?

Ljudje z mejno osebnostno motnjo ne kažejo kakšnih posebnih oškodovanosti pri prepoznavanju čustev, toda...

1. ... nevtralnimi izrazi na obrazu pogosto pripišejo močna negativna čustva, kot npr. jeza ali gnus, in...
2. ... so pri ocenjevanju izrazov na obrazu pogosto pretirano prepričani vase.

Kakšne so lahko posledice tega?

Kaj vse to pomeni?

Ljudje z mejno osebnostno motnjo ne kažejo kakšnih posebnih oškodovanosti pri prepoznavanju čustev, toda...

1. ... nevtralnimi izrazi na obrazu pogosto pripišejo močna negativna čustva, kot npr. jeza ali gnus, in...
2. ... so pri ocenjevanju izrazov na obrazu pogosto pretirano prepričani vase.

Kakšne so lahko posledice tega?

Oseba občuti močno zavrnitev in se v skladu s tem vede (npr. umik ali jezno vedenje).

To lahko ponovno vodi do zavrnitve s strani drugih in priključuje nove težave.

Vpliv na vedenje

Dogodek	Negativna razlaga	Vedenje	Dolgoročne posledice
Nataša stoji v trgovini v vrsti za delikateso in ima občutek, da jo ljudje nenavadno gledajo.	???	???	???

Vpliv na vedenje

Dogodek	Negativna razlaga	Vedenje	Dolgoročne posledice
Nataša stoji v trgovini v vrsti za delikateso in ima občutek, da jo ljudje nenavadno gledajo.	„Zakaj vsi tako strmijo vame, gotovo se jim zdim predebela...“	???	???

Vpliv na vedenje

Dogodek	Negativna razlaga	Vedenje	Dolgoročne posledice
<p>Nataša stoji v trgovini v vrsti za delikateso in ima občutek, da jo ljudje nenavadno gledajo.</p>	<p>„Zakaj vsi tako strmijo vame, gotovo se jim zdim predebela...“</p>	<p>npr.: Nataša se počuti popolnoma slabo, gre naprej in sploh nič ne kupi</p>	<p>???</p>

Vpliv na vedenje

Dogodek	Negativna razlaga	Vedenje	Dolgoročne posledice
<p>Nataša stoji v trgovini v vrsti za delikateso in ima občutek, da jo ljudje nenavadno gledajo.</p>	<p>„Zakaj vsi tako strmijo vame, gotovo se jim zdim predebela...“</p>	<p>npr.: Nataša se počuti popolnoma slabo, gre naprej in sploh nič ne kupi</p>	<p>Nataša je ves čas pozorna na zavrnitev s strani drugih; v javnosti je negotova; zaradi svoje razdražljivosti npr. pritegne nase pozornost drugih, ki je sicer ne bi</p>

Vpliv na vedenje

Dogodek	Alternativna razlaga	Vedenje	Dolgoročne posledice
Nataša stoji v trgovini v vrsti za delikateso in ima občutek, da jo ljudje nenavadno gledajo.	???	???	???

Vpliv na vedenje

Dogodek	Alternativna razlaga	Vedenje	Dolgoročne posledice
Nataša stoji v trgovini v vrsti za delikateso in ima občutek, da jo ljudje nenavadno gledajo.	„Morda sploh niso gledali vame, temveč v delikateso. Saj tudi jaz kdaj gledam ljudi v vrsti za blagajno, kam pa naj bi človek gledal.“	???	???

Vpliv na vedenje

Dogodek	Alternativna razlaga	Vedenje	Dolgoročne posledice
<p>Nataša stoji v trgovini v vrsti za delikateso in ima občutek, da jo ljudje nenavadno gledajo.</p>	<p>„Morda sploh niso gledali vame, temveč v delikateso. Saj tudi jaz kdaj gledam ljudi v vrsti za blagajno, kam pa naj bi človek gledal.“</p>	<p>npr: Nataša nakupuje naprej in preveri svoja opažanja, namesto da bi neposredno negativno zaključevala o sebi</p>	<p>???</p>

Vpliv na vedenje

Dogodek	Alternativna razlaga	Vedenje	Dolgoročne posledice
<p>Nataša stoji v trgovini v vrsti za delikateso in ima občutek, da jo ljudje nenavadno gledajo.</p>	<p>„Morda sploh niso gledali vame, temveč v delikateso. Saj tudi jaz kdaj gledam ljudi v vrsti za blagajno, kam pa naj bi človek gledal.“</p>	<p>npr: Nataša nakupuje naprej in preveri svoja opažanja, namesto da bi neposredno negativno zaključevala o sebi</p>	<p>Nataša se lažje spoprijema z vsakdanjikom; boljše se znajde v odnosu z drugimi</p>

Vpliv prevladujočih negativnih občutkov na zaznavanje drugih ljudi

???

Vpliv prevladujočih negativnih občutkov na zaznavanje drugih ljudi

Bazični strah pred zavrnitvijo lahko privede do izkrivljenega zaznavanja drugih ljudi:

- Razumevajoč nasmeš lečečega zdravnika doživite kot posmehovanje.
- Nevtralen izraz na obrazu si razložite kot omalovažujoč.
- Skoncentriran in zamišljen izraz terapevta doživite kot sovražnega.

Posledice v vašem vedenju?

Kaj občutite, ko opazujete deklico na sliki?



Bi občutili enako, če bi bili veseli, žalostni ali jezni?

Kaj občutite, ko opazujete deklico na sliki?



Vaše razpoloženje je:



veselo



???



žalostno



???



jezno



???

Možne razlage:

Kaj občutite, ko opazujete deklico na sliki?



Vaše razpoloženje je:



veselo



žalostno



jezno



Možne razlage:

„Oh, mala se počuti slabo, morda jo lahko jaz razveselim.“

???

???

Kaj občutite, ko opazujete deklico na sliki?



Vaše razpoloženje je:



veselo



žalostno



jezno



Možne razlage:

„Oh, mala se počuti slabo, morda jo lahko jaz razveselim.“

„Zgleda prizadeta, morda sem ji jaz kaj slabega naredil... .“

???

Kaj občutite, ko opazujete deklico na sliki?



Vaše razpoloženje je:



veselo



žalostno



jezno



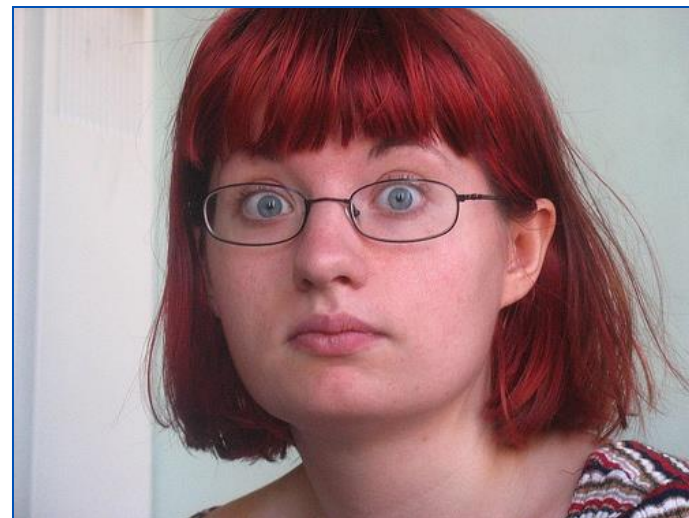
Možne razlage:

„Oh, mala se počuti slabo, morda jo lahko jaz razveselim.“

„Zgleda prizadeta, morda sem ji jaz kaj slabega naredil... .“

„Zakaj gleda smrklja tako grdo?!“

Katero čustvo izražajo vse tri gospe?



Presenečenje



„Surprise“: Leszek.Leszczynski



„Surprised? More or less“: Orin Zebest



„Surprised“: phlubdr

Povzetek

- Naše razpoloženje vpliva na to, kako si npr. razlagamo izraze na obrazu in geste drugih!
- Pri slabem razpoloženju bomo pogosto predpostavili, da imajo drugi negativne misli, povezane z nami.
 - *Zvišano ogrožajoče ali sovražno doživljanje*
- Znakov čustev si torej ne bomo razlagali prek rožnatih očal, temveč prek sivih.





Menjava zornega kota

Predstavljajte si sledečo situacijo:

Utrujeni greste iz službe in želite na poti domov samo še nekaj hitro nakupiti. Trgovina je polna. Vse nakupljeno imate v svojem vozičku in se postavite v vrsto. Pred vami stoji starejši gospod, ki negotovo in zelo počasi daje svoje artikle na tekoči trak. Ko blagajničarka pove vsoto za plačilo, starejši gospod počasi brska po svoji torbici in išče denarnico. Pri iskanju neprevidno prevrne steklenico olivnega olja na tekočem traku, ki se glasno razleti po tleh.



Menjava zornega kota

Kaj si lahko mislite/čutite v tej situaciji?	???
Kaj si lahko misli/čuti blagajničarka?	???
Kaj si lahko misli/čuti starejši gospod?	???
Kaj vam lahko pomaga, da se vživite v starejšega gospoda?	???



Menjava zornega kota

Kaj si lahko mislite/čutite v tej situaciji?	npr.: Situacija me jezi, ker sem zelo utrujen in izčrpan ter si želim končno biti doma. Ali: Sem sočuten in razumem starejšega gospoda.
Kaj si lahko misli/čuti blagajničarka?	???
Kaj si lahko misli/čuti starejši gospod?	???
Kaj vam lahko pomaga, da se vživite v starejšega gospoda?	???



Menjava zornega kota

Kaj si lahko mislite/čutite v tej situaciji?	npr.: Situacija me jezi, ker sem zelo utrujen in izčrpan ter si želim končno biti doma. Ali: Sem sočuten in razumem starejšega gospoda.
Kaj si lahko misli/čuti blagajničarka?	npr.: Živčna je, ker je vrsta čedalje daljša, zdaj pa mora poskrbeti še za razbito steklenico. Ali: Starejšega gospoda pozna in je razumevajoča.
Kaj si lahko misli/čuti starejši gospod?	???
Kaj vam lahko pomaga, da se vživite v starejšega gospoda?	???



Menjava zornega kota

Kaj si lahko mislite/čutite v tej situaciji?	npr.: Situacija me jezi, ker sem zelo utrujen in izčrpan ter si želim končno biti doma. Ali: Sem sočuten in razumem starejšega gospoda.
Kaj si lahko misli/čuti blagajničarka?	npr.: Živčna je, ker je vrsta čedalje daljša, zdaj pa mora poskrbeti še za razbito steklenico. Ali: Starejšega gospoda pozna in je razumevajoča.
Kaj si lahko misli/čuti starejši gospod?	npr.: Sramuje se in se jezi nase. Mučno mu je.
Kaj vam lahko pomaga, da se vživite v starejšega gospoda?	???



Menjava zornega kota

Kaj si lahko mislite/čutite v tej situaciji?	npr.: Situacija me jezi, ker sem zelo utrujen in izčrpan ter si želim končno biti doma. Ali: Sem sočuten in razumem starejšega gospoda.
Kaj si lahko misli/čuti blagajničarka?	npr.: Živčna je, ker je vrsta čedalje daljša, zdaj pa mora poskrbeti še za razbito steklenico. Ali: Starejšega gospoda pozna in je razumevajoča.
Kaj si lahko misli/čuti starejši gospod?	npr.: Sramuje se in se jezi nase. Mučno mu je.
Kaj vam lahko pomaga, da se vživite v starejšega gospoda?	npr.: Pomislim na svoje stare starše in se spomnim, da so tudi oni s starostjo postali vse bolj negotovi in počasni. Ali: Predstavljam si, kako bi se jaz počutil, če bi nehote podrl steklenico in bi padla na tla. Nekaj podobnega se mi je morda že enkrat zgodilo in spomnim se, kako mučno mi je bilo takrat.

Vpliv zunanjih dejavnikov na počutje in mišljenje

Dejavniki	Vpliv? Bi bil npr. agresiven, žalosten, živčen, vesel? Drugi možni odzivi...?
<i>Primer:</i>	„Alkohol v majhnih količinah me spravi v dobro razpoloženje, razveže mi jezik. Kadar pa prekomerno pijem, se ne obvladam več in postanem neprijeten.“
Stres	
Alkohol	
Droge	
Vreme/svetloba	
Zdravila	
Pomanjkanje spanca	

Skupina vaj (1)

Poimenujte prosim osnovna čustva/občutke

???

Poimenujte prosim osnovna čustva/občutke

- veselje
- presenečenje
- strah
- žalost
- bes/jeza
- odpor/gnus

Različna čustva/občutki

Včasih je lahko razumeti, kako se nekdo drug počuti, še posebej, če poznamo kontekst...

?



?



?



?



?



?



Različna čustva/občutki

Včasih je lahko razumeti, kako se nekdo drug počuti, še posebej, če poznamo kontekst...

žalost



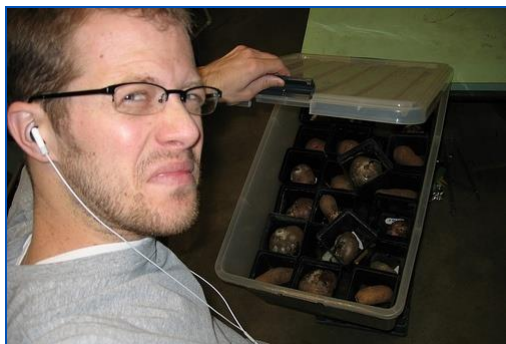
Bes/jeza



veselje



gnus



presenečenje



strah



Različna čustva/občutki

Težje je, če človek niti ne pozna osebe, niti nima drugih namigov... Poskušajte izrazom na obrazu na slikah 1 do 5 pripisati ustrezna čustva!

1.

2.

3.

4.

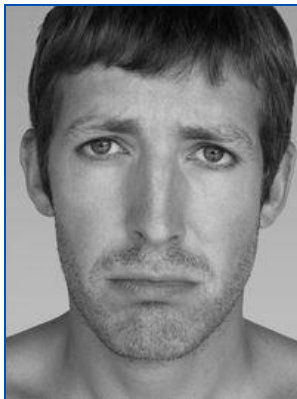
5.



Različna čustva/občutki

Težje je, če človek niti ne pozna osebe, niti nima drugih namigov... Poskušajte izrazom na obrazu na slikah 1 do 5 pripisati ustrezna čustva!

1.



žalost

2.



jeza

3.



presenečenje

4.



strah

5.



veselje

Druge države, drugi običaji!

Pogoste napačne razlaga mimike in gest

Geste/mimika

Kako se to gesto razume pri nas in kako drugje?



???



???

Jezik

???



Druge države, drugi običaji!

Pogoste napačne razlaga mimike in gest

Geste/mimika

Kako se to gesto razume pri nas in kako drugje?



Evropa/Amerika: daje vtis sproščenosti, morda nekoliko tudi neurejenosti.

V nekaterih arabskih deželah se podplat smatra za najbolj umazan del telesa. Zato kazanje podplatov pomeni žalitev.



???

Jezik

???



Druge države, drugi običaji!

Pogoste napačne razlaga mimike in gest

Geste/mimika

Kako se to gesto razume pri nas in kako drugje?



Evropa/Amerika: daje vtis sproščenosti, morda nekoliko tudi neurejenosti.
V nekaterih arabskih deželah se podplat smatra za najbolj umazan del telesa. Zato kazanje podplatov pomeni žalitev.



ZDA in mnoge druge države: „Super!“, „Dobro opravljeno“
Nekatere afriške države: „Pojdi stran!“
Mnoge države: uporablja se za avtoštop, vendar ne v vseh državah (glej zgoraj!).

Jezik

???



Druge države, drugi običaji!

Pogoste napačne razlaga mimike in gest

Geste/mimika

Kako se to gesto razume pri nas in kako drugje?



Evropa/Amerika: daje vtis sproščenosti, morda nekoliko tudi neurejenosti.
V nekaterih arabskih deželah se podplat smatra za najbolj umazan del telesa. Zato kazanje podplatov pomeni žalitev.



ZDA in mnoge druge države: „Super!“, „Dobro opravljeno“
Nekatere afriške države: „Pojdi stran!“
Mnoge države: uporablja se za avtoštop, vendar ne v vseh državah (glej zgoraj!).

Jezik

Nesporazumi v odnosih mladi ⇔ stari!



„Stari“ je v jeziku mladih prijateljski pozdrav, ki pa lahko prizadene starejše ljudi.

Skupina vaj (2)

Pokazali vam bomo sliko ali del slike, za katero se morate odločiti, kaj se s prikazano osebo na sliki dogaja.

Skupina vaj (2)

Pokazali vam bomo sliko ali del slike, za katero se morate odločiti, kaj se s prikazano osebo na sliki dogaja.

- Razpravljajte o razlogih za in proti določenemu naslovu slike.
- Povejte, kako prepričani ste v svojo oceno.

Skupina vaj (2)

Pokazali vam bomo sliko ali del slike, za katero se morate odločiti, kaj se s prikazano osebo na sliki dogaja.

- Razpravljajte o razlogih za in proti določenemu naslovu slike.
- Povejte, kako prepričani ste v svojo oceno.

→ Pri tem pazite, katere podrobnosti na sliki morda jasno nasprotujejo določenemu naslovu.

Kako se ta oseba počuti ali kaj dela? Kako prepričani ste v svojo oceno?

Del slike!



1. Moški je pretekel ciljno črto na maratonu
2. Moški je jezen
3. Moški kliče na pomoč, ker so ukradli njegovo srajco
4. Moški časti sonce

Jeza!



1. Moški je pretekel ciljno črto na maratону
2. Moški je jezen
3. Moški kliče na pomoč, ker so ukradli njegovo srajco
4. Moški časti sonce

Kako se ta oseba počuti ali kaj dela? Kako prepričani ste v svojo oceno?

Del slike!



1. Deklica je prestrašena zaradi krvavečega prsta
2. Deklica je presenečena nad igračko
3. Deklica je očarana nad svojo rojstnodnevno torto
4. Deklici je sladoled padel na tla

Veselje!



1. Deklica je prestrašena zaradi krvavečega prsta
2. Deklica je presenečena nad igračko
3. Deklica je očarana nad svojo rojstnodnevno torto
4. Deklici je sladoled padel na tla

Kako se ta oseba počuti ali kaj dela? Kako prepričani ste v svojo oceno?

Del slike!



1. Fant je na pogrebu
2. Družinska fotografija
3. Fant je ravnokar ujel veliko ribo
4. Fant vidi, da proti njemu hitro teče pes

Ponos!



1. Fant je na pogrebu
2. Družinska fotografija
3. Fant je ravnokar ujel veliko ribo
4. Fant vidi, da proti njemu hitro teče pes

Kako se ta oseba počuti ali kaj dela? Kako prepričani ste v svojo oceno?

Del slike!



1. Zaključne besede na sodišču
2. Sindikalni vodja nagovarja svoje kolege (v 20. letih)
3. Prepirl na tržnici
4. Glasbenik poje ljubezensko pesem

Strast!



1. Zaključne besede na sodišču
2. Sindikalni vodja nagovarja svoje kolege (v 20. letih)
3. Prepir na tržnici
4. Glasbenik poje ljubezensko pesem (v domu ostarelih)

Kako se ta oseba počuti ali kaj dela? Kako prepričani ste v svojo oceno?

Del slike!



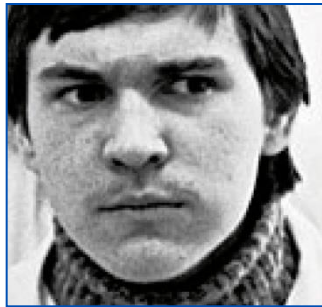
1. Fantu hrana ne tekne
2. Fant se spogleduje z natararico
3. Fant se bo ravno udeležil pretepa
4. Fant praznuje s svojimi prijatelji

Veselje!



1. Fantu hrana ne tekne
2. Fant se spogleduje z natararico
3. Fant se bo ravno udeležil pretepa
4. Fant praznuje s svojimi prijatelji

Kako se ta oseba počuti ali kaj dela? Kako prepričani ste v svojo oceno?



1. Po izreku kazni na sodišču
2. Kuhar poskuša jed
3. Fanta dražijo prijatelji
4. Podjetnik predava



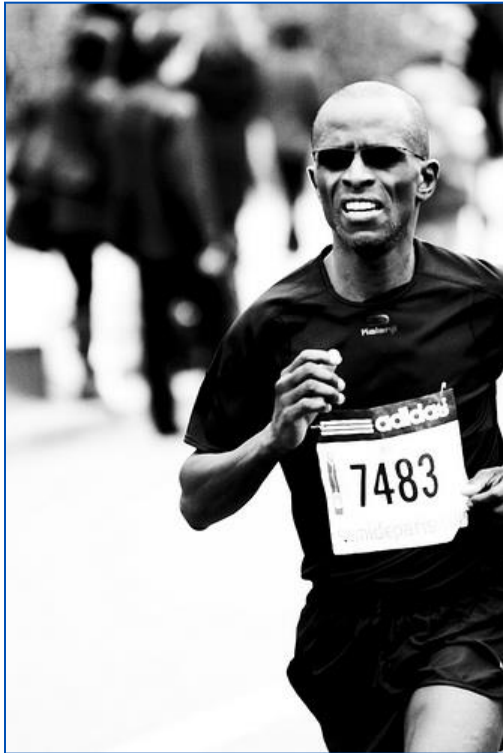
1. Po izreku kazni na sodišču
2. Kuhar poskuša jed
3. Fanta dražijo prijatelji
4. Podjetnik predava

Kako se ta oseba počuti ali kaj dela? Kako prepričani ste v svojo oceno?

Del slike!



1. Fotografija znanega afriškega zločinca (General Dbeki)
2. Moški teče na maratonu
3. Zmeden slep moški
4. Ameriški politik, ki teče med svojimi varnostniki



1. Fotografija znanega afriškega zločinca (General Dbeki)
2. Moški teče na maratonu
3. Zmeden slep moški
4. Ameriški politik, ki teče med svojimi varnostniki

Kako se ta oseba počuti ali kaj dela? Kako prepričani ste v svojo oceno?

Del slike!



1. Gospa je žalostna zaradi bolne mame
2. Gospa je ravno postala mama
3. Gospa sedi v avtu in se pogovarja s svojim voznikom
4. Gospa čaka, da bo vlakec smrti speljal

Veselje!



1. Gospa je žalostna zaradi bolne mame
2. *Gospa je ravno postala mama*
3. Gospa sedi v avtu in se pogovarja s svojim voznikom
4. Gospa čaka, da bo vlakec smrti speljal

Kako se ta oseba počuti ali kaj dela? Kako prepričani ste v svojo oceno?

Del slike!



1. Igralec daje znak svoji skupini
2. Slep menih
3. Sumničav pogled
4. Lokostrelec meri na cilj

Koncentracija!

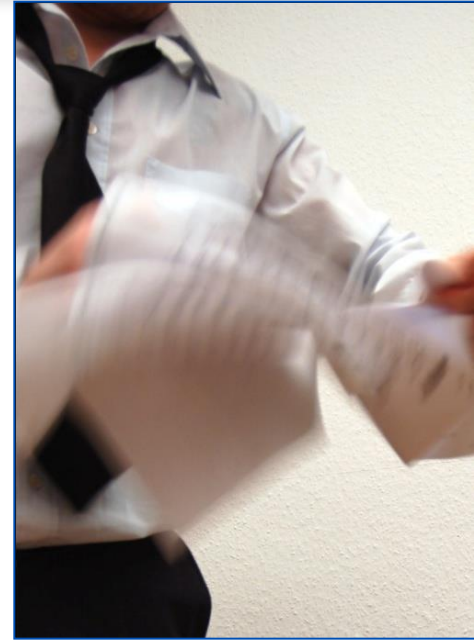
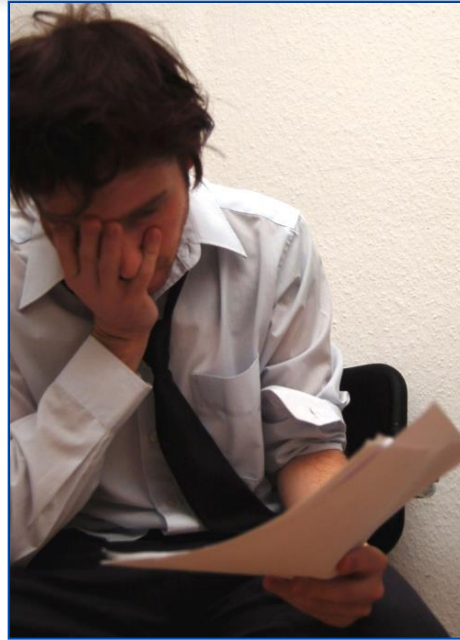


1. Igralec daje znak svoji skupini
2. Slep menih
3. Sumničav pogled
4. Lokostrelec meri na cilj



Moški bere:

1. Žalostno ljubezensko pismo (jokanje na naslednji sliki)
2. Zanimiv članek (pisanje zapiskov na naslednji sliki)
3. Pisno zavrnitev (izbruh jeze na naslednji sliki)
4. Šale (smejanje na naslednji sliki)



Moški bere:

1. Žalostno ljubezensko pismo (jokanje na naslednji sliki)
2. Zanimiv članek (pisanje zapiskov na naslednji sliki)
3. Pisno zavrnitev (izbruh jeze na naslednji sliki)
4. Šale (smejanje na naslednji sliki)

- Modul čustvovanje I -
Uporaba v vsakodnevnem življenju

Kaj smo se naučili:

- Modul čustvovanje I -
Uporaba v vsakodnevnem življenju

Kaj smo se naučili:

Vaje so bile predstavljene kot prikaz:

- Izraz na obrazu ali geste človeka predstavljajo pomembne znake njegovih občutkov. Vendar se lahko hitro zmotimo!

- Modul čustvovanje I -
Uporaba v vsakodnevnem življenju

Kaj smo se naučili:

Vaje so bile predstavljene kot prikaz:

- Izraz na obrazu ali geste človeka predstavljajo pomembne znake njegovih občutkov. Vendar se lahko hitro zmotimo!

Npr. Veliko ljudi ima naravno ali zaradi bolezni (npr. Parkinsonova bolezen) šibko izrazno mimiko, zato težje sklepamo o njihovem notranjem doživljanju.

- Modul čustvovanje I - Uporaba v vsakodnevnem življenju

Kaj smo se naučili:

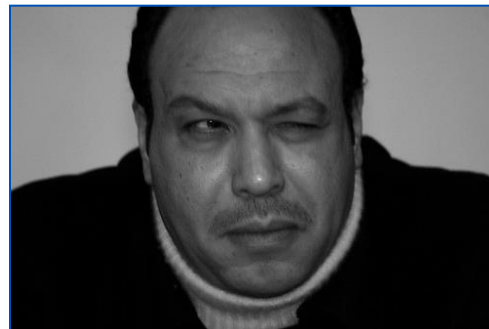
Vaje so bile predstavljene kot prikaz:

- Izraz na obrazu ali geste človeka predstavljajo pomembne znake njegovih občutkov. Vendar se lahko hitro zmotimo!

Npr. Veliko ljudi ima naravno ali zaradi bolezni (npr. Parkinsonova bolezen) šibko izrazno mimiko, zato težje sklepamo o njihovem notranjem doživljanju.

- Naše trenutno razpoloženje vpliva na naše zaznavanje.

Kateri od teh 4 gospodov je igralec, športnik, psihiater oziroma serijski morilec?



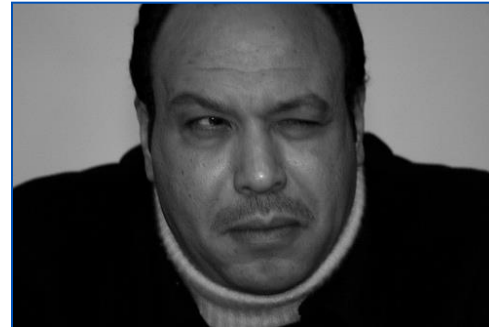
Ste prav uganili?!?

Pogosto so prvi vtisi pod vplivom stereotipov, npr. niso vsi igralci lepi, niti vsi morilci ne zgedajo kruti!

Jeffrey Dahmer:
Serijski morilec



Khaled Saleh:
Igralec



Aaron Beck:
Psihiater



Babe Ruth:
Igralec basebala



Vprašanja?

???

Najlepša hvala za vašo pozornost!

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
Feastoffools	flickr	dahmer	CC	Jeffrey Dahmer (serial killer)/Jeffrey Dahmer (Serienmörder)
madmonk	flickr	Egyptian Actor Khaled Saleh	CC	Khaled Saleh (actor)/Khaled Saleh (Schauspieler)
---	---	---	PP	Aaron Beck (Psychologe)/Aaron Beck (psychologist)
[<i>unknown photographer</i>]	wikipedia	---	Public domain	Babe Ruth (athlete)/Babe Ruth (Sportler)
allspice 1	flickr	Headache coming on	CC	Woman touches her temple/Frau fasst sich an die Schläfe
pumpkincat210	Flickr	Sunny self portrait	CC	Smiling women / lächelnde Frau
Leszek.Leszczynski	flickr	Surprise	CC	Surprised woman / überraschte Frau
Orin Zebest	flickr	Surprised? More or Less	CC	Surprised woman / überraschte Frau
phlubdr	flickr	Surprised	CC	Surprised woman / überraschte Frau
Aaron Jack	Flickr	Matt's Pink Glasses	CC	Man with glasses / Mann mit Brille
Brit.	Flickr	saying goodbye	CC	Two women in mourning/Zwei Frauen in Trauer
Dr Phil	Flickr	Who's the bully	CC	Anger (Zidane at the world cup in 2006)/Wut (Zidane WM 06)

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
Carol^-^	Flickr	The happy couple	CC	Happiness (marriage)/Freude (Hochzeit)
ben-millet	flickr	Day 64 Rotten potatoes	CC	Disgust (rotten potatoes)/Ekel (vergammelte Kartoffeln)
manville	flickr	SURPRISE	CC	Surprise (baby looks at himself in the mirror)/Überraschung (Baby sieht überrascht in d. Spiegel)
electricnerve	http://www.flickr.com/photos/electricnerve/298169162/	pet photography	CC	Fear / Angst vor Hund
stuandgravy	flickr	5emotions	CC	Five different facial expressions/5 verschiedene Gesichtsausdrücke
Ruth Klinge	- - -	Schuhsohle	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	sole of a shoe/Schuhsohle
Andreanna	Flickr	Thumbs up!	CC	A little girl puts her thumb up/kleines Mädchen hält den Daumen hoch
Xflickrx	Flickr	Generation Gap	CC	Old lady and punk/Alte Dame und Punker
Despite persistent efforts, we were unable to find the source of this photo and for this reason regrettably we cannot acknowledge the photographer. We are confident that the fair use policy applies for the reproduction of the photo as it used solely for noncommercial and educational nonprofit purposes. Since it displays an event that has happened years ago we hope that its display does not negatively impact on the copyright holder. If you are the copyright holder or you know his/her name please contact us so that we can credit the photographer and ask for official permission to reproduce.				Angry man/ Wütender Mann
cambodia4kidsorg	flickr	Beth's 52nd Birthday"	CC	
coftoncountry	flickr	Carl Hodge Cofton Holidays	CC	

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
Vladimir Rolov	fotocommunity	Das Lied der Liebe	PP	Singing accordion player/singender Akkordeonspieler
Silveira Neto	flickr	OSUM Pizza Party do CEJUG	CC	
Frédéric de Villamil	flickr	[untitled] Semi Marathon de Paris 2008 – Selection	CC	Marathon runner/Marathonläufer
Klaus-Peter Hüskes	fotocommunity	Konzentriert - mittig - ins Schwarze	PP	Archer/Bogenschütze
Jens Mittelsdorf	fotocommunity	sich schwarz ärgern2	PP	Rejection letter/Ablehnungsbescheid
Friedrich Althausen	http://friedrichalthausen.de/?page_id=411	Schriftart: "Vollkorn"	Open-Font-Lizenz	Schriftart Vollkorn