

Welkom bij

Training Module 8: Eigenwaarde & Stemming

09/14 B

The use of the pictures in this module has been kindly permitted by artists and copyright holders, respectively. For details (artist, title), please refer to the end of this presentation.

© Moritz, Woodward, de Boer, Vermeer,
Wekking & Lemmers-Jansen
www.uke.de/mct

Symptomen van depressie?

???



Symptomen van depressie?

1. droevige, sombere stemming
2. minder energie
3. lage eigenwaarde, bang voor afwijzing
4. zorgen (bv. over de toekomst)
5. slaapproblemen, pijn, spanning
6. slechte concentratie en geheugenproblemen

Behandelopties bij depressie?

???

Behandelopties bij depressie?

- **Psychotherapie**
bv. cognitieve-gedragstherapie.

Interventies richten zich op hervinden van structuur en daginvulling en op herformuleren van negatieve gedachten.

Dit heeft op de **langere termijn** een positief effect op de stemming.



Behandelopties bij depressie?

- **Medicatie (antidepressiva)**
Belangrijk bij ernstige depressies. Medicatie helpt echter alleen bij regelmatig gebruik.
- **Combinatie** van medicatie en psychotherapie.



Waarom doen we dit?



Uit onderzoek blijkt dat veel [maar niet alle!] mensen met een psychotische kwetsbaarheid vaak een denkstijl hebben die **lage eigenwaarde en depressie** kan bevorderen.

Deze denkstijl kan worden veranderd door intensieve en regelmatige training.

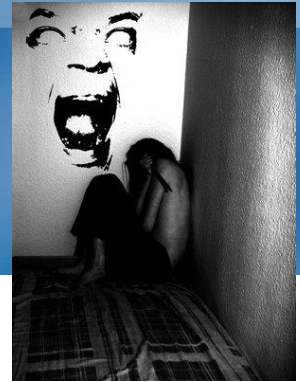
Psychose & Depressie





Effecten van wanen op eigenwaarde en stemming

 Negatieve effecten	 Positieve <u>korte-termijn</u> effecten
???	???
???	???
???	???

Psychose & Depressie





Effecten van wanen op eigenwaarde en stemming

 Negatieve effecten	 Positieve <u>korte-termijn</u> effecten
Tijdens psychose: voortdurend gevoel van bedreiging en angst.	???
Tijdens psychose: horen van beledigende stemmen.	???
Na psychose: schaamtegevoelens, somber toekomstperspectief.	???

Psychose & Depressie

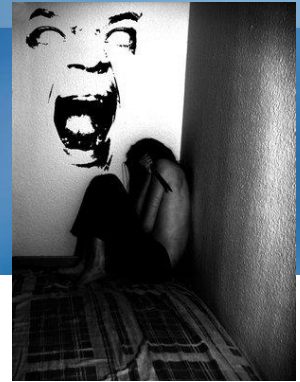


Effecten van wanen op eigenwaarde en stemming

 Negatieve effecten	 Positieve <u>korte-termijn</u> effecten
Tijdens psychose: voortdurend gevoel van bedreiging en angst.	Tijdens psychose: spanning, opwinding, “er gebeurt eindelijk iets”
Tijdens psychose: horen van beledigende stemmen.	Tijdens psychose: horen van stemmen die je ophemelen en vleien
Na psychose: schaamtegevoelens, somber toekomstperspectief.	Tijdens (grootheids)wanen: gevoelens van macht, talent, belangrijkheid en voorbestemd zijn.

Psychose & Depressie

Effecten van wanen op eigenwaarde en stemming



De **positieve effecten** van psychose wegen vaak niet op tegen de **negatieve gevolgen** op lange termijn.

Negatieve gevolgen:

- schulden: als je ten onrechte gelooft dat je rijk of beroemd bent.
- eenzaamheid: vrienden kunnen je de rug toegekeerd hebben.
- werkeloosheid: verlies van werk vanwege ongepast gedrag.

Het is riskant om zonder overleg met je dokter te stoppen met medicatie om weer spannende psychotische ervaringen te beleven.

Kenmerkende gedachten

Kenmerkende gedachten en denkstijlen van mensen met **depressie** en **lage eigenwaarde** worden veroorzaakt en versterkt door **denkfouten**.



1. Overgeneralisaties

Wat zou een realistischere en behulpzamere beoordeling zijn?

Negatieve stickers plakken: "Een keer fout, altijd fout"

Gebeurtenis	Onterechte gedachte
	Positieve/realistische gedachte
"Ik weeg te veel", "Mijn neus staat scheef"	"Ik ben lelijk" ???
Een sollicitatiegesprek ging niet zoals verwacht	"Ik zal nooit weer werk vinden" ???

1. Overgeneralisaties

Wat zou een realistischere en behulpzamere beoordeling zijn?

Negatieve stickers plakken: "Een keer fout, altijd fout"

Gebeurtenis	Onterechte gedachte
	Positieve/realistische gedachte
"Ik weeg te veel", "Mijn neus staat scheef"	"Ik ben lelijk" "Ik ben niet lelijk vanwege een enkele onvolkomenheid; er zijn dingen waar ik best trots op ben, bijvoorbeeld mijn ogen"
Een sollicitatiegesprek ging niet zoals verwacht	"Ik zal nooit weer werk vinden" ???

1. Overgeneralisaties

Wat zou een realistischere en behulpzamere beoordeling zijn?

Negatieve stickers plakken: "Een keer fout, altijd fout"

Gebeurtenis	Onterechte gedachte
	Positieve/realistische gedachte
"Ik weeg te veel", "Mijn neus staat scheef"	"Ik ben lelijk" "Ik ben niet lelijk vanwege een enkele onvolkomenheid; er zijn dingen waar ik best trots op ben, bijvoorbeeld mijn ogen"
Een sollicitatiegesprek ging niet zoals verwacht	"Ik zal nooit weer werk vinden" "Hoe kan ik mij verbeteren bij een volgend sollicitatiegesprek?"

1. Overgeneralisaties

Wat zou een realistischere en behulpzamere beoordeling zijn?

Negatieve stickers plakken: "Een keer fout, altijd fout"

Gebeurtenis	Onterechte gedachte
	Positieve/realistische gedachte
"Ik weeg te veel", "Mijn neus staat scheef"	"Ik ben lelijk" "Ik ben niet lelijk vanwege een enkele onvolkomenheid; er zijn dingen waar ik best trots op ben, bijvoorbeeld mijn ogen"
Een sollicitatiegesprek ging niet zoals verwacht	"Ik zal nooit weer werk vinden" "Hoe kan ik mij verbeteren bij een volgend sollicitatiegesprek?"

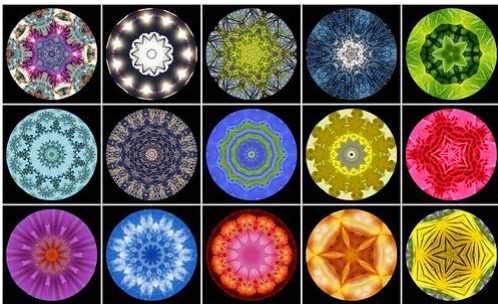
Sta fouten toe!: Niemand is perfect!

Als je af en toe wat hakkelt, betekent dat niet dat je je niet kunt uitdrukken.

Als je soms een fout maakt, betekent dat nog niet dat je slordig bent.

In plaats daarvan:

probeer genuanceerd te denken



Elk mens is uniek. We hebben allemaal slechte en goede kanten. Er zijn bovendien veel verschillende manieren om menselijke eigenschappen te omschrijven.

Wat is aantrekkelijkheid?

- Innerlijke of uiterlijke schoonheid; een perfect lichaam; gevoel voor humor?

Wat is succes?

- Een carrière; veel vrienden; tevredenheid met je zelf en je leven?

Het is als in bovenstaand mozaïek:
Wij hebben allemaal onze lichte en donkere kanten.

2. Selectieve waarneming: tunnelvisie

Wat zou een realistischere en behulpzamere beoordeling zijn?

Gebeurtenis	Selectieve beoordeling	Realistische beoordeling
Je hakkelt tijdens een discussie.	Boos op jezelf	???
Je hebt een toetje voorbereid dat niet lekker smaakte.	“Dat moet mij natuurlijk weer overkomen!”	



2. Selectieve waarneming: tunnelvisie

Wat zou een realistischer en behulpzamere beoordeling zijn?

Gebeurtenis	Selectieve beoordeling	Realistische beoordeling
Je hakkelt tijdens een discussie.	Boos op jezelf	"Dit gebeurt anderen ook en afgezien van het hakkelen werd mijn bijdrage gewaardeerd."
Je hebt een toetje voorbereid dat niet lekker smaakte.	"Dat moet mij natuurlijk weer overkomen!"	



2. Selectieve waarneming: tunnelvisie

Wat zou een realistischere en behulpzamere beoordeling zijn?

Gebeurtenis	Selectieve beoordeling	Realistische beoordeling
Je hakkelt tijdens een discussie.	Boos op jezelf	"Dit gebeurt anderen ook en afgezien van het hakkelen werd mijn bijdrage gewaardeerd."
Je hebt een toetje voorbereid dat niet lekker smaakte.	"Dat moet mij natuurlijk weer overkomen!"	???



2. Selectieve waarneming: tunnelvisie

Wat zou een realistischer en behulpzamere beoordeling zijn?

Gebeurtenis	Selectieve beoordeling	Realistische beoordeling
Je hakkelt tijdens een discussie.	Boos op jezelf	"Dit gebeurt anderen ook en afgezien van het hakkelen werd mijn bijdrage gewaardeerd."
Je hebt een toetje voorbereid dat niet lekker smaakte.	"Dat moet mij natuurlijk weer overkomen!"	"Het hoofdgerecht smaakte heerlijk, een goed gesprek gehad tijdens de maaltijd."



2. Selectieve waarneming: tunnelvisie

Wat zou een realistischer en behulpzamere beoordeling zijn?

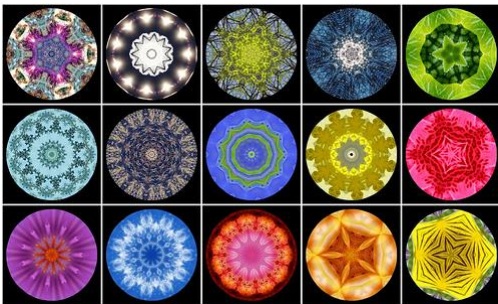
Gebeurtenis	Selectieve beoordeling	Realistische beoordeling
Je hakkelt tijdens een discussie.	Boos op jezelf	"Dit gebeurt anderen ook en afgezien van het hakkelen werd mijn bijdrage gewaardeerd."
Je hebt een toetje voorbereid dat niet lekker smaakte.	"Dat moet mij natuurlijk weer overkomen!"	"Het hoofdgerecht smaakte heerlijk, een goed gesprek gehad tijdens de maaltijd."



"Gedachten lezen": Vermijd verregaande interpretatie van andermans gedrag. Er zijn veel verklaringen mogelijk voor een situatie.

In plaats daarvan:

probeer genuanceerd te denken



Laat je niet leiden door één aspect van een gebeurtenis. Situaties hebben zowel positieve, neutrale als negatieve aspecten.

Bijvoorbeeld:

Hoewel je hakkelde tijdens een discussie, heb je toch je punt duidelijk kunnen maken. De anderen vonden dat je goede ideeën had. Iedereen hakkelt bovendien wel eens.

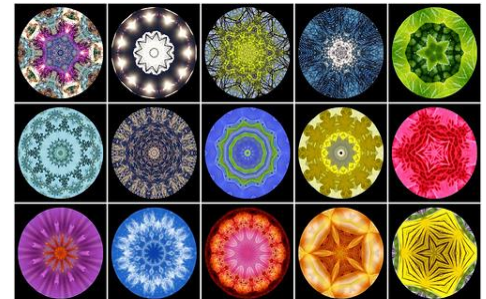
Dus: verbreed je blik!

3. Meten met jouw maat

Er is een verschil tussen mijn oordeel over mijzelf en het oordeel dat anderen over mij hebben.

- Als ik mijzelf als waardeloos, lelijk enz. beschouw, dan hoeven anderen het daar niet noodzakelijkerwijs mee eens te zijn.
- Er zijn altijd verschillende opvattingen. Niet iedereen verstaat onder intelligentie of aantrekkelijkheid hetzelfde als ik doe.

Anderen mogen het oneens zijn met mijn ideeën.



4. Afwijzen van positieve feedback & aanvaarden van negatieve feedback

Wat zou een realistischer en behulpzamere beoordeling zijn?

Gebeurtenis	Depressieve beoordeling
	Positieve/realistische beoordeling
Je krijgt complimenten voor je inzet. 	"Dat zegt ze alleen om aardig te zijn" "Alleen zij denkt er zo over..." ???
Je krijgt kritiek. 	"Zij heeft mij door, ik ben waardeloos..." ???

4. Afwijzen van positieve feedback & aanvaarden van negatieve feedback

Wat zou een realistischer en behulpzamere beoordeling zijn?

Gebeurtenis	Depressieve beoordeling
	Positieve/realistische beoordeling
Je krijgt complimenten voor je inzet. 	"Dat zegt ze alleen om aardig te zijn" "Alleen zij denkt er zo over..." "Fijn dat iemand mijn inzet erkent!"
Je krijgt kritiek. 	"Zij heeft mij door, ik ben waardeloos..." ???

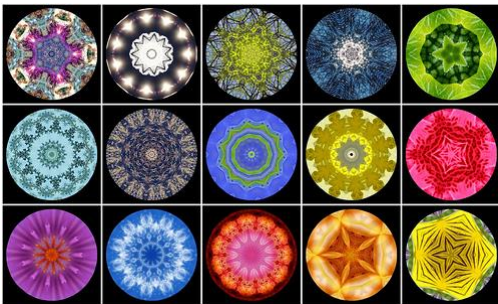
4. Afwijzen van positieve feedback & aanvaarden van negatieve feedback

Wat zou een realistischer en behulpzamere beoordeling zijn?

Gebeurtenis	Depressieve beoordeling
	Positieve/realistische beoordeling
<p>Je krijgt complimenten voor je inzet.</p> 	<p>"Dat zegt ze alleen om aardig te zijn" "Alleen zij denkt er zo over..." "Fijn dat iemand mijn inzet erkent!"</p>
<p>Je krijgt kritiek.</p> 	<p>"Zij heeft mij door, ik ben waardeloos..." "Zij heeft mogelijk een rotdag." "Kan ik wat leren van de kritiek?"</p>

In plaats daarvan:

probeer genuanceerd te denken



Loop niet op de feiten vooruit, maar bespreek je zorgen met iemand die je vertrouwt.

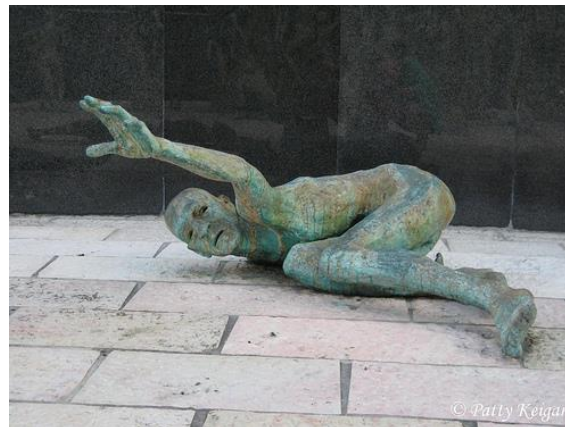
De wereld is niet zwart-wit. Er zijn meerdere tinten grijs: denk niet direct in extremen.

Iedereen maakt zich wel eens zorgen, maar vaak wijst de tijd uit dat deze zorgen onterecht waren.

5. Zwart-wit denken/ Catastroferen: doemdenken

Wat zou een realistischer en behulpzamere beoordeling zijn?

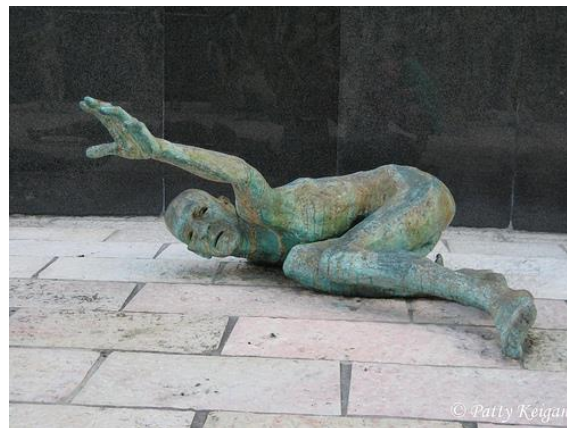
Gebeurtenis	Depressieve beoordeling
	Positieve/realistische beoordeling
Je baas zegt je niet gedag.	“Ik word vast ontslagen” ???



5. Zwart-wit denken/ Catastroferen: doemdenken

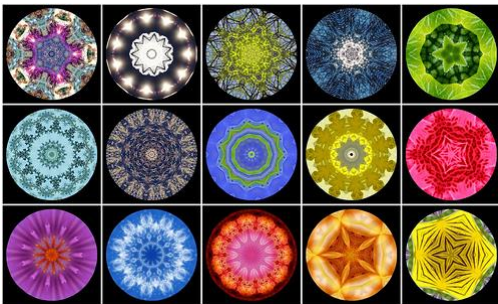
Wat zou een realistischere en behulpzamere beoordeling zijn?

Gebeurtenis	Depressieve beoordeling
	Positieve/realistische beoordeling
Je baas zegt je niet gedag.	"Ik word vast ontslagen" "Zag hij mij eigenlijk wel?" "Misschien heeft hij een slechte dag?"



In plaats daarvan:

probeer genuanceerd te denken



Loop niet op de feiten vooruit, maar bespreek je zorgen met iemand die je vertrouwt.

De wereld is niet zwart-wit. Er zijn meerdere tinten grijs: denk niet direct in extremen.

Iedereen maakt zich wel eens zorgen, maar vaak wijst de tijd uit dat deze zorgen onterecht waren.

6. Onderdrukken van negatieve gedachten

Wat zou een realistischer en behulpzamere beoordeling zijn?

(Innerlijke) Gebeurtenis	Problematische beoordeling
	Positieve/realistische beoordeling
Je hebt terugkerende negatieve gedachten (bv. "ik ben een idioot", "ik ben een loser", "ik ben zo lelijk").	"Ik moet deze negatieve gedachten niet denken"... maar dat lukt niet (→ zie de volgende oefening). ???



6. Onderdrukken van negatieve gedachten

Wat zou een realistischer en behulpzamere beoordeling zijn?

(Innerlijke) Gebeurtenis	Problematische beoordeling
	Positieve/realistische beoordeling
Je hebt terugkerende negatieve gedachten (bv. "ik ben een idioot", "ik ben een loser", "ik ben zo lelijk").	<p>"Ik moet deze negatieve gedachten niet denken"... maar dat lukt niet (→ zie de volgende oefening).</p> <p>Vraag je af of je gedachten terecht zijn. Wat spreekt deze gedachten tegen?</p> <p>Leid jezelf af door prettige dingen te doen.</p>



6. Onderdrukken van negatieve gedachten

Oefening

Het is onmogelijk om bewust hinderlijke gedachten te onderdrukken.

Proberen om ergens niet aan te denken leidt juist tot een toename van deze gedachten.

Probeer maar eens:

Denk de volgende minuut niet aan een ijsbeer!

6. Onderdrukken van negatieve gedachten

Werkt het? Nee!



De meesten van jullie hebben waarschijnlijk gedacht aan een ijsbeer en/of iets dat te maken had met een ijsbeer (bv. een dierentuin, sneeuw, Antartica etc.)

Dit effect wordt zelfs sterker als je bewust hinderlijke gedachten probeert te onderdrukken ("Ik ben een loser" etc.). Dit soort gedachten kunnen zo sterk worden dat ze je raar voor komen en buiten je controle lijken te ontstaan!

In plaats daarvan:

Wanneer je wordt gehinderd door sterk negatieve gedachten, probeer deze niet actief te onderdrukken, dan nemen ze alleen maar toe.

Observeer de gedachten zonder actief ingrijpen, zoals je vanachter het raam veilig naar een storm kan kijken.



De gedachten zullen minder worden, net als de zware donderwolven.

7. Meer disfunctionele denkgewoonten

- **Vergelijken met andere mensen:**
 - Vergelijk jezelf niet te veel met anderen.
 - Er zijn altijd mensen die aantrekkelijker, succesvoller en geliefder zijn. Maar ook deze “gelukvogels” hebben hun zwakheden en problemen.

7. Meer disfunctionele denkgewoonten

- **Vergelijken met andere mensen:**
 - Vergelijk jezelf niet te veel met anderen.
 - Er zijn altijd mensen die aantrekkelijker, succesvoller en geliefder zijn. Maar ook deze “gelukvogels” hebben hun zwakheden en problemen.
- **Onhaalbare eisen stellen:**
 - Stel jezelf geen onrealistisch hoge eisen, zoals:



- “Ik moet er altijd goed uitzien”
- “Ik moet altijd slim lijken”
- “Ik moet voortdurend onderhoudend zijn”

optioneel: videoclip

- optioneel: videoclips die betrekking hebben op het onderwerp van vandaag zijn beschikbaar op de volgende webpagina:
http://www.uke.de/mct_videos
- Na de video kunnen jullie discussiëren over de link met het onderwerp van vandaag.

[voor trainers: in een aantal videoclips wordt taal gebezigd die mogelijk ongeschikt is voor toehoorders uit sommige culturen. Bekijk eerst zelf de video's voordat u ze laat zien]



Wees je bewust van je sterke kanten



- Benadruk je sterke kanten, in plaats van al je aandacht te richten op je zwakheden.
- Elk mens heeft sterke kanten of krachten die niet iedereen bezit en waar hij/zij trots op kan zijn.

Het is niet nodig dat dit wereldrecords zijn of baanbrekende uitvindingen.

Wees je bewust van je sterke kanten



1. Denk na over je eigen sterke kanten.
*Wat lukt mij goed? Waarvoor heb ik eerder
complimenten gekregen?*
bv. Ik kan goed luisteren.

Wees je bewust van je sterke kanten



- 1. Denk na over je eigen sterke kanten.**
Wat lukt mij goed? Waarvoor heb ik eerder complimenten gekregen?
bv. Ik kan goed luisteren.
- 2. Denk terug aan concrete situaties.**
Wanneer en waar? Wat deed ik toen concreet en wie gaf me feedback?
bv. Ik had een afspraak met een vriendin. We zijn niet uit gegaan maar thuis gebleven omdat zij ergens mee zat. Ze was blij en opgelucht dat ze haar verhaal bij mij kwijt kon.

Wees je bewust van je sterke kanten



- 1. Denk na over je eigen sterke kanten.**
Wat lukt mij goed? Waarvoor heb ik eerder complimenten gekregen?
bv. Ik kan goed luisteren.
- 2. Denk terug aan concrete situaties.**
Wanneer en waar? Wat deed ik toen concreet en wie gaf me feedback?
bv. Ik hielp vorige week een vriendin met het opknappen van haar woning. Ik was een enorme hulp voor haar.
- 3. Schrijf het op.**
Lees dit regelmatig en vul het aan.
Haal deze herinneringen op wanneer je je niet goed voelt.
Schrijf dingen op die goed gingen, of complimenten die je kreeg.

Tips om een gedeprimeerde stemming/ lage eigenwaarde te verbeteren

- Schrijf elke avond een aantal dingen op, die die goed zijn gegaan die dag. Laat deze daarna in gedachten nog eens de revue passeren.



Tips om een gedeprimeerde stemming/ lage eigenwaarde te verbeteren

- Schrijf elke avond een aantal dingen op, die die goed zijn gegaan die dag. Laat deze daarna in gedachten nog eens de revue passeren.
- Zeg staande voor de spiegel: "Ik mag mijzelf" of "Ik mag jou"! Probeer ook te beschrijven wat je leuk vindt aan jezelf (in het begin kun je dit wat raar vinden).



Tips om een gedeprimeerde stemming/ lage eigenwaarde te verbeteren



- Schrijf elke avond een aantal dingen op, die die goed zijn gegaan die dag. Laat deze daarna in gedachten nog eens de revue passeren.
- Zeg staande voor de spiegel: "Ik mag mijzelf" of "Ik mag jou"! Probeer ook te beschrijven wat je leuk vindt aan jezelf (in het begin kun je dit wat raar vinden).
- Accepteer complimenten en schrijf ze op, zodat je ze als hulpbron kan gebruiken in moeilijke tijden.

Tips om een gedeprimeerde stemming/ lage eigenwaarde te verbeteren

- Denk eens terug aan situaties waarin je je heel goed voelde, probeer deze zo levendig mogelijk voor de geest te halen (beeld, gevoel, geur, geluid...), gebruik eventueel een fotoalbum.



Tips om een gedeprimeerde stemming/ lage eigenwaarde te verbeteren

- Denk eens terug aan situaties waarin je je heel goed voelde, probeer deze zo levendig mogelijk voor de geest te halen (beeld, gevoel, geur, geluid...), gebruik eventueel een fotoalbum.
- Doe dingen waar je echt van geniet - het liefst met anderen (bv. film, cafébezoek).



Tips om een gedeprimeerde stemming/ lage eigenwaarde te verbeteren

- Denk eens terug aan situaties waarin je je heel goed voelde, probeer deze zo levendig mogelijk voor de geest te halen (beeld, gevoel, geur, geluid...), gebruik eventueel een fotoalbum.
- Doe dingen waar je echt van geniet - het liefst met anderen (bv. film, cafébezoek).
- Ga sporten, wandelen of doe lichamelijke oefeningen (minimaal 20 minuten).



Tips om een gedeprimeerde stemming/ lage eigenwaarde te verbeteren



- Denk eens terug aan situaties waarin je je heel goed voelde, probeer deze zo levendig mogelijk voor de geest te halen (beeld, gevoel, geur, geluid...), gebruik eventueel een fotoalbum.
- Doe dingen waar je echt van geniet - het liefst met anderen (bv. film, cafébezoek).
- Ga sporten, wandelen of doe lichamelijke oefeningen (minimaal 20 minuten).
- Luister naar je lievelingsmuziek.

Betekenis voor het dagelijks leven

Leerdoelen:

- Een depressieve stemming en een lage eigenwaarde zijn te verbeteren.

Betekenis voor het dagelijks leven

Leerdoelen:

- Een depressieve stemming en een lage eigenwaarde zijn te verbeteren.
- Blijf je bewust van de besproken denkfouten en probeer deze te veranderen.

Betekenis voor het dagelijks leven

Leerdoelen:

- Een depressieve stemming en een lage eigenwaarde zijn te verbeteren.
- Blijf je bewust van de besproken denkfouten en probeer deze te veranderen.
- Gebruik regelmatig een paar van de aangereikte tips om een gedeprimeerde stemming en de eigenwaarde te verbeteren.

Betekenis voor het dagelijks leven

Leerdoelen:

- Een depressieve stemming en een lage eigenwaarde zijn te verbeteren.
- Blijf je bewust van de besproken denkfouten en probeer deze te veranderen.
- Gebruik regelmatig een paar van de aangereikte tips om een gedeprimeerde stemming en de eigenwaarde te verbeteren.
- Neem bij ernstige depressieve symptomen contact op met een psycholoog of psychiater.

Wat heeft dit met psychose te maken?

Mensen met psychose hebben vaak van doen met een lage eigenwaarde, met name *na* een psychotische periode (bv. uit schaamte; angst voor verlies van vrienden).

Wat heeft dit met psychose te maken?

Mensen met psychose hebben vaak van doen met een lage eigenwaarde, met name *na* een psychotische periode (bv. uit schaamte; angst voor verlies van vrienden).

Tijdens een acute psychose worden naast angst ook andere emoties gerapporteerd:

- Opwinding (“eindelijk gebeurt er iets”)
- Besef van bestemming (missie te vervullen, belangrijkheid)

Wat heeft dit met psychose te maken?

Mensen met psychose hebben vaak van doen met een lage eigenwaarde, met name *na* een psychotische periode (bv. uit schaamte; angst voor verlies van vrienden). Daarnaast kunnen er tijdens een psychose ook andere emoties worden ervaren:

Voorbeeld: De computer-hacker Karl Koch geloofde dat een geheim genootschap hem achtervolgde. Een van de 'bewijzen': hij kwam vaak het getal 23 tegen – volgens hem het geheime getal van het genootschap.

Gevoelens: Angst en bedreiging. Maar ook een gevoel van belangrijkheid en hij raakte vastbesloten om de samenzwering van dit genootschap te bevechten.

Maar: Karl raakte toenemend verstrikt in zijn samenzweringtheorieën. Door zijn vernauwde blik op de wereld realiseerde hij zich niet dat het getal even vaak voorkomt als andere getallen en geen speciale betekenis heeft.

Module Stemming & Eigenwaarde

Wat heeft dit met psychose te maken?

Mensen met psychose hebben vaak van doen met een lage eigenwaarde, met name *na* een psychotische periode (bv. uit schaamte; angst voor verlies van vrienden). Daarnaast kunnen er tijdens een psychose ook andere emoties worden ervaren:

Voorbeeld: De computer-hacker Karl Koch geloofde dat een geheim genootschap hem achtervolgde. Een van de 'bewijzen': hij kwam vaak het getal 23 tegen – volgens hem het geheime getal van het genootschap.

Gevoelens: Angst en bedreiging. Maar ook een gevoel van belangrijkheid en hij raakte vastbesloten om de samenzwering van dit genootschap te bevechten.

Maar: Karl raakte toenemend verstrikt in zijn samenzweringstheorieën. Door zijn vernauwde blik op de wereld realiseerde hij zich niet dat het getal even vaak voorkomt als andere getallen en geen speciale betekenis heeft.

Probeer met behulp van de besproken technieken je gevoel van eigenwaarde te vergroten.

Bedankt voor je aandacht!

For trainers: please hand out
worksheets (www.uke.de/mct)

09/14 B

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
lonesome:cyclcr	flickr	Tell me when, I'll meet you there, by the trees	CC	Dark clouds/dunkle Wolken
Saschapohflepp	flickr	Freud's couch, genuine article	CC	Freud's couch/Freud's Sofa
Viciarg http://viciarg.deviantart.com/		bare	PP (only for use in MCT/ausschließlich für die Verwendung im MKT)	Psychosis & Depression/Psychose & Depression
a c h a n	flickr	despair....	CC	Desperate man/verzweifelter Mann
Lady-bug	flickr	Kaleidoscope Mosaic	CC	Mosaic/ Mosaik
Matteo_dudek	flickr	Tunnel of nothing	CC	Tunnel/Tunnel
studio 520	flickr	Austin says thumbs up!	CC	Thumbs up/Daumen hoch
studio 520	flickr	Austin says thumbs down!	CC	Thumbs down/Daumen runter
P Keigan	flickr	Sadness	CC	Catastrophic thinking/Katastrophendenken
Tarnishedrose	flickr	:: Coulrophobia VII ::	CC	Fear of clowns/Angst vor Clown

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
Itshears	flickr	Polar Bear	CC	Polar bear/Eisbär
Brenda Anderson	flickr	storm through a dirty window	CC	Window with thunderclouds/Fenster mit Gewitterwolken
Saffy	flickr	Goodbye Dandelion. Sorry for delays i'm a bit overwhelmed.	CC	Barbie doll/ Barbiepuppe
c.a.muller	flickr	JUMPING	CC	Jumping/Springen
GreyArea	flickr	Smiley Face	CC	Smiley