



Μεταγνωστική Θεραπεία (ΜΓΘ)

ΜΓΘ 9 I – Αυτοεκτίμηση

© Moritz, Woodward, Georgiou & Bozikas (2|22)

www.uke.de/mct

Η χρήση εικόνων σε αυτή την ενότητα επιτράπηκε ευγενικά σε εμάς, από τους καλλιτέχνες, δηλ. τους κατόχους πνευματικών δικαιωμάτων για αυτές τις εικόνες. Για λεπτομέρειες (καλλιτέχνης, τίτλος εικόνας) παρακαλούμε ανατρέξτε στο τέλος αυτής της παρουσίασης.



Αυτοεκτίμηση: Τι είναι;



...



Αυτοεκτίμηση: Τι είναι;



- Η αξία που αποδίδουμε στον εαυτό μας.



Αυτοεκτίμηση: Τι είναι;



- Η αξία που αποδίδουμε στον εαυτό μας.
- Η υποκειμενική εκτίμηση που έχουμε για τον εαυτό μας.



Αυτοεκτίμηση: Τι είναι;



- Η αξία που αποδίδουμε στον εαυτό μας.
- Η υποκειμενική εκτίμηση που έχουμε για τον εαυτό μας.
- Αυτό δεν σχετίζεται κατ' ανάγκη με το πώς οι άλλοι σας αντιλαμβάνονται.



Η χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να επηρεάσει την ψυχική σας υγεία

- Άνθρωποι με ψυχικές νόσους συχνά υποφέρουν από χαμηλή αυτοεκτίμηση.
- Η χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να συμβάλλει σε ψυχολογικά προβλήματα όπως:
 - Αμφιβολία για τον εαυτό
 - Φόβο
 - Καταθλιπτικά συμπτώματα
 - Μοναξιά



Διαφορά μεταξύ υπερβολικής αυτοεκτίμησης και υγιούς αυτοεκτίμησης

Κατά τη διάρκεια της ψύχωσης, πολλοί από αυτούς που έχουν προσβληθεί (αλλά όχι όλοι) αισθάνονται ότι καταδιώκονται και πιέζονται. Αυτό το αίσθημα μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη αυτοεκτίμηση. Αντίθετα, κάποιος μπορεί να αισθάνεται αυξημένη αυτοεκτίμηση εάν έχει την αίσθηση ότι προορίζεται για ξεχωριστά καθήκοντα ή πιστεύει πως έχει επιλεγεί για μια σπουδαία αποστολή.



ΠΡΟΣΟΧΗ: Μεγαλομανιακού τύπου ιδέες (όπως πεποιθήσεις ότι είμαστε πιο ισχυροί ή πιο σημαντικοί από ότι οι άλλοι) μπορεί προσωρινά να αυξήσουν την αίσθηση αξίας του εαυτού μας αλλά δεν έχουν καμία σχέση με την «υγιή» αυτοεκτίμηση!

- Αυτό το αίσθημα δεν θα διαρκέσει πολύ
- ... και δεν βασίζεται στην πραγματικότητα και σε πραγματικά δυνατά σημεία!



Αλλά...

- Όλοι οι άνθρωποι έχουν πραγματικά δυνατά σημεία που απλώς περιμένουν να ανακαλυφτούν.
- Μπορείτε και πρέπει να είστε περήφανοι για αυτά τα δυνατά σημεία!
- Γνώση αυτών των δυνατών σημείων σχηματίζει τη βάση της αυτοεκτίμησής σας.



Γιατί το κάνουμε αυτό;

Πολλοί άνθρωποι (αλλά όχι όλοι!) με ψύχωση έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, συχνά λόγω αρνητικών διαπροσωπικών εμπειριών. Βελτιώνοντας την αυτοεκτίμηση και τα άλλα καταθλιπτικά συμπτώματα αυξάνει την ψυχική σταθερότητα. Αυτό μπορεί, επίσης, να βοηθήσει στη μείωση των ψυχωτικών συμπτωμάτων.



Πηγές αυτοεκτίμησης

- Η αυτοεκτίμηση δεν είναι σταθερή, αλλά μπορεί να εμφανιστεί σε διάφορους τομείς της ζωής σας και σε διάφορες μορφές (συμβολίζεται ως ράφι στα δεξιά).





Πηγές αυτοεκτίμησης

- Η αυτοεκτίμηση δεν είναι σταθερή, αλλά μπορεί να εμφανιστεί σε διάφορους τομείς της ζωής σας και σε διάφορες μορφές (συμβολίζεται ως ράφι στα δεξιά).
- Αυτό που έχει σημασία είναι αν εστιάζουμε μόνο στις δικές μας αδυναμίες (άδεια τμήματα στα ράφια) ή αν λαμβάνουμε, επίσης, υπόψη τις ικανότητες και τα δυνατά σημεία μας (πλήρη τμήματα).





Άνθρωποι με χαμηλή αυτοεκτίμηση...

- ... έχουν την τάση να επικεντρώνονται στα δικά τους άδεια τμήματα αλλά και στα γεμάτα τμήματα των άλλων.





Άνθρωποι με χαμηλή αυτοεκτίμηση...

- ... έχουν την τάση να επικεντρώνονται στα δικά τους άδεια τμήματα αλλά και στα γεμάτα τμήματα των άλλων.
- ... έχουν την τάση να κάνουν γενικευμένες αρνητικές κρίσεις για τον εαυτό τους (π.χ. «Είμαι άχρηστος»).





Άνθρωποι με χαμηλή αυτοεκτίμηση...

- ... έχουν την τάση να επικεντρώνονται στα δικά τους άδεια τμήματα αλλά και στα γεμάτα τμήματα των άλλων.
- ... έχουν την τάση να κάνουν γενικευμένες αρνητικές κρίσεις για τον εαυτό τους (π.χ. «Είμαι άχρηστος»).
- ... δεν διαφοροποιούν μεταξύ ενός προσώπου ως σύνολο και μιας συμπεριφοράς (π.χ. «Αν δεν τα καταφέρω σε ένα πράγμα, αυτό σημαίνει ότι είμαι ένας αποτυχημένος»).





Μην ξεχνάτε...

Είμαι καλός ακροατής, πολύ αξιόπιστος· είμαι σε θέση να διατηρήσω τις φιλίες μου και κάνω τους άλλους να γελούν...

Είμαι άνεργος αυτή τη στιγμή· απέτυχα στο τελευταία διαγώνισμα

Είμαι ικανοποιημένος με τα μαλλιά μου και μου αρέσουν τα μάτια μου, αλλά θα ήθελα να είναι πιο ψηλός...



Σχέσεις

Αθλήματα

Εργασία

Εμφάνιση

Χόμπι

Επιλέχθηκα τελευταίος για την αθλητική ομάδα του σχολείου μου· είμαι κακός στο να ρίχνω μια μπάλα, αλλά είμαι καλός στον χορό...

Μου αρέσει το μαγείρεμα και ξέρω πολλά για μουσική και πολιτική· ενδιαφέρομαι για την λογοτεχνία και τις ταινίες...



Μην ξεχνάτε...

Είμαι καλός ακροατής, πολύ αξιόπιστος· είμαι σε θέση να διατηρήσω τις φιλίες μου και κάνω τους άλλους να γελούν...

Είμαι άνεργος αυτή τη στιγμή· απέτυχα στο τελευταία διαγώνισμα

Είμαι ικανοποιημένος με τα μαλλιά μου και μου αρέσουν τα μάτια μου, αλλά θα ήθελα να είναι πιο ψηλός...



Επιλέχθηκα τελευταίος για την αθλητική ομάδα του σχολείου μου· είμαι κακός στο να ρίχνω μια μπάλα, αλλά είμαι καλός στον χορό...

Μου αρέσει το μαγείρεμα και ξέρω πολλά για μουσική και πολιτική· ενδιαφέρομαι για την λογοτεχνία και τις ταινίες...

Σε ποιο τμήμα δεν έχετε ψάξει για αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα; Τι κρυμμένοι θησαυροί μπορεί να υπάρχουν εκεί;



Τι προσδιορίζει τους ανθρώπους με υψηλή αυτοεκτίμηση

- Φωνή: ;;;
- Έκφρασεις προσώπου/Χειρονομίες: ;;;
- Στάσεις σώματος: ;;;





Τι προσδιορίζει τους ανθρώπους με υψηλή αυτοεκτίμηση

- Φωνή: καθαρή, καλή άρθρωση, κατάλληλη ένταση
- Έκφρασεις προσώπου/Χειρονομίες: βλεμματική επαφή· εμφάνιση αυτοπεποίθησης
- Στάσεις σώματος: όρθια στάση

Όπως με οτιδήποτε: μην το παρακάνετε (π.χ. κοιτάζοντας επίμονα τους άλλους ανθρώπους, διακόπτοντας τους άλλους συνεχώς, κάνοντας το «αφεντικό» στους άλλους γύρω).





Χαρακτηριστικά υψηλής αυτοεκτίμησης που δεν είναι άμεσα εμφανή

⋮





Χαρακτηριστικά υψηλής αυτοεκτίμησης που δεν είναι άμεσα εμφανή

- Εμπιστοσύνη κάποιου στις ικανότητές του.
- Αποδοχή των λαθών ή των αποτυχιών του (χωρίς υποτίμηση του εαυτού του).
- Τάση για ενδοσκόπηση, έτοιμος να μάθει (από τα δικά του λάθη/παραλείψεις).
- Θετική στάση προς τον εαυτό του, για παράδειγμα, έπαινος στον εαυτό σας για μια επιτυχία.





Αξιοποίηση δυνατών σημείων

Γιατί είναι μερικές φορές ο προσδιορισμός των δικών μας δυνατών σημείων τόσο δύσκολος;

- Συνήθης παραδοχή: «Αν παινέσω τον εαυτό μου, είναι ματαιοδοξία».
- Κατά τη διάρκεια της οξείας φάσης της νόσου, είναι δυσκολότερο να δείτε ή να δείξετε τα δυνατά σας σημεία.



Αξιοποίηση δυνατών σημείων



Ξανακερδίζοντας τους «χαμένους θησαυρούς»:

- Απλά ρωτήστε τους φίλους ή την οικογένειά σας ποια είναι τα πλεονεκτήματα που εκτιμούν ότι έχετε.
- Σκεφτείτε συγκεκριμένες καταστάσεις στις οποίες χειριστήκατε κάτι καλά και μπορεί ακόμα και να σας έχουν παινέσει γι αυτό (ακόμη και μικρά πράγματα μετράνε).
- ... γράψτε αυτές τις εμπειρίες σε ένα «ημερολόγιο χαράς»*, έτσι ώστε να τις θυμόμαστε σε δύσκολες περιόδους.

* Στο «ημερολόγιο χαράς» θα πρέπει να καταγράφονται μόνο θετικές πλευρές της ημέρας



Άσκηση 1

Τι σας αρέσει στον εαυτό σας;

Σε τι είστε καλός;

Σκεφτείτε ένα δυνατό σας σημείο!



Άσκηση 2

- Σηκωθείτε και αφήστε το κεφάλι σας να κρέμεται κάτω.
- Κοιτάξτε κάτω, αφήστε τους ώμους σας και τα χέρια σας να κρέμονται, κυρτώστε λίγο την πλάτη σας.



Άσκηση 2

- Σηκωθείτε και αφήστε το κεφάλι σας να κρέμεται κάτω.
- Κοιτάξτε κάτω, αφήστε τους ώμους σας και τα χέρια σας να κρέμονται, κυρτώστε λίγο την πλάτη σας.
- Περπατήστε σε αυτή τη στάση μέσα στο δωμάτιο!



Άσκηση 2

- Σηκωθείτε και αφήστε το κεφάλι σας να κρέμεται κάτω.
- Κοιτάξτε κάτω, αφήστε τους ώμους σας και τα χέρια σας να κρέμονται, κυρτώστε λίγο την πλάτη σας.
- Περπατήστε σε αυτή τη στάση μέσα στο δωμάτιο!

Πώς αισθάνεστε;



Άσκηση 2

- Τώρα παρακαλώ αφήστε ολόκληρο το πάνω μέρος του σώματος σας να κρέμεται κάτω με έναν χαλαρό τρόπο και στη συνέχεια πολύ αργά ευθυγραμμίστε το σώμα σας σε όρθια θέση, σπόνδυλο με σπόνδυλο. Φανταστείτε κάποιον να τραβάει προς τα πάνω από τις άκρες των μαλλιών σας.



Άσκηση 2

- Τώρα παρακαλώ αφήστε ολόκληρο το πάνω μέρος του σώματος σας να κρέμεται κάτω με έναν χαλαρό τρόπο και στη συνέχεια πολύ αργά ευθυγραμμίστε το σώμα σας σε όρθια θέση, σπόνδυλο με σπόνδυλο. Φανταστείτε κάποιον να τραβάει προς τα πάνω από τις άκρες των μαλλιών σας.
- Περπατήστε σε αυτή τη στάση μέσα στο δωμάτιο!



Άσκηση 2

- Τώρα παρακαλώ αφήστε ολόκληρο το πάνω μέρος του σώματος σας να κρέμεται κάτω με έναν χαλαρό τρόπο και στη συνέχεια πολύ αργά ευθυγραμμίστε το σώμα σας σε όρθια θέση, σπόνδυλο με σπόνδυλο. Φανταστείτε κάποιον να τραβάει προς τα πάνω από τις άκρες των μαλλιών σας.
- Περπατήστε σε αυτή τη στάση μέσα στο δωμάτιο!

Πώς αισθάνεστε;



Άσκηση 2

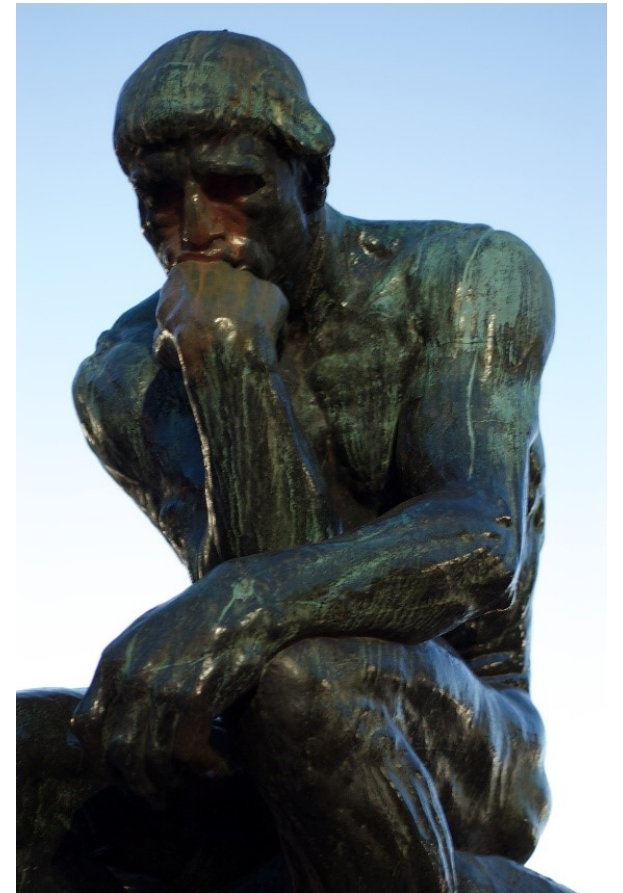
- Μπορεί να παρατηρήσατε ότι είχατε μια πιο όρθια στάση σώματος και αισθανόσασταν πιο ασφαλής.
- Μια σταθερή θέση και μια όρθια στάση σώματος δεν δείχνει μόνο περισσότερη εμπιστοσύνη στους άλλους ανθρώπους, έχουν, επίσης, θετική επίδραση στην αυτοεκτίμηση.
- Αναπτύσσοντας μια νέα εσωτερική διάθεση με τη σωστή στάση του σώματος: Η γλώσσα του σώματος που λέει «Έχω αυτοπεποίθηση» (ευθεία στάση, βλεμματική επαφή, καθαρή φωνή) προωθεί την πραγματική δύναμη και αυτοπεποίθηση μέσα σας.

Ότι αρχίζει με «στάση του σώματος» μετατρέπεται στην υιοθέτηση μιας στάσης συμπεριφοράς!



Μηρυκάζοντας: Κάνοντας κύκλους αλλά χωρίς να κινείσαι προς τα εμπρός

- Πολλοί άνθρωποι με ψυχικά συμπτώματα πάσχουν από ατέλειωτο «μηρυκασμό» ή «μελαγχολία»
- Έχετε παρατηρήσει τον εαυτό σας να μυρηκάζει;

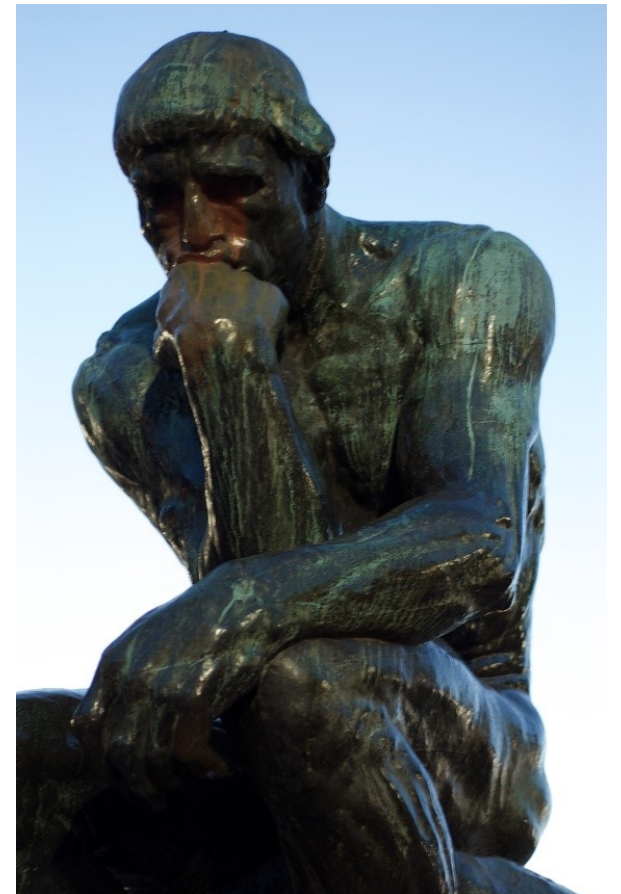




Προβλήματα

Ο μυρηκασμός είναι προβληματικός για διάφορους λόγους:

- Οι σκέψεις τρέχουν σε κύκλους: Τα προβλήματα παραμένουν, χωρίς να επιλύονται.
- Η αυτοεκτίμηση υποσκάπτεται περισσότερο γιατί δεν γίνονται αντιληπτές ή δεν δίνεται προσοχή σε χρήσιμες και όμορφες σκέψεις ή ενέργειες.
- Σε αντίθεση με την στοχοκατευθυνόμενη σκέψη, ο μυρηκασμός χαρακτηρίζεται από την επανάληψη των ίδιων αποτυχημένων σκέψεων και αυτό-κατηγοριών.





Τι να κάνετε;

Το πρώτο και περισσότερο σημαντικό βήμα είναι να αναγνωρίσετε το μηρυκασμό ως ένα πρόβλημα παρά ως μια επιβιοηθητική στρατηγική. Ο μηρυκασμός, αντί να λύνει προβλήματα, ξεκάθαρα οδηγεί σε περισσότερα.

- Οι μυρηκαστικές σκέψεις είναι απλώς σκέψεις... δεν είναι η πραγματικότητα!
- Προσπαθήστε να τις παρατηρήσετε, αλλά μην δίνεται πάρα πολύ αξία σε αυτές τις σκέψεις.



Αντί-μηρυκαστική Άσκηση 1: Ψάχνοντας για εσωτερικό διαχωρισμό...

- Σκεφτείτε τι συμβαίνει μέσα σας χωρίς να παρεμβαίνετε ή να υποτιμάτε («Είμαι ηλίθιος, δεν μπορώ να σταματήσω τον μηρυκασμό»· «Γιατί έχω αυτό το πρόβλημα;»)
- Παρακολουθήστε τις σκέψεις σαν να ήταν τρένα που φεύγουν από το σταθμό, κινούμενα σύννεφα στον ουρανό ή φύλλα που μεταφέρονται από τον άνεμο.

Αυτές οι προβληματικές σκέψεις δεν είναι επίμονες γιατί είναι αληθινές αλλά επειδή σας τρομάζουν. Και αυτός είναι ο λόγος που τις σκέφτεστε επανειλημμένα.





Αντί-μηρυκαστική Άσκηση 2: Σωματική απόσπαση της προσοχής

Σωματική άσκηση

1. Σηκωθείτε!
2. Βάλτε το αριστερό σας χέρι στον δεξί σας ώμο
3. Βάλτε το δεξί σας χέρι στον αριστερό σας ώμο
4. Σηκώστε το ένα πόδι σας...
5. ... και περιστρέψτε το



Αντί-μηρυκαστική Άσκηση 2: Σωματική απόσπαση της προσοχής

Σωματική άσκηση

1. Σηκωθείτε!
2. Βάλτε το αριστερό σας χέρι στον δεξί σας ώμο
3. Βάλτε το δεξί σας χέρι στον αριστερό σας ώμο
4. Σηκώστε το ένα πόδι σας...
5. ... και περιστρέψτε το

Τι σκέφτεστε;



Αντί-μηρυκαστική Άσκηση 2: Σωματική απόσπαση της προσοχής

Σωματική άσκηση

1. Σηκωθείτε!
2. Βάλτε το αριστερό σας χέρι στον δεξί σας ώμο
3. Βάλτε το δεξί σας χέρι στον αριστερό σας ώμο
4. Σηκώστε το ένα πόδι σας...
5. ... και περιστρέψτε το

Επειδή επικεντρωθήκατε στην άσκηση, Αυτό σας βοήθησε να σπάσει ο κύκλος του ατέλειωτου μηρυκασμού.



Συμβουλές που βοηθούν στην αύξηση της αυτοεκτίμησης ενός ατόμου

- Εκφράστε τις επιθυμίες σας σε άλλους ανθρώπους.



Συμβουλές που βοηθούν στην αύξηση της αυτοεκτίμησης ενός ατόμου

- Εκφράστε τις επιθυμίες σας σε άλλους ανθρώπους.
- Προσπαθήστε να μιλάτε δυνατά και καθαρά.



Συμβουλές που βοηθούν στην αύξηση της αυτοεκτίμησης ενός ατόμου

- Εκφράστε τις επιθυμίες σας σε άλλους ανθρώπους.
- Προσπαθήστε να μιλάτε δυνατά και καθαρά.
- Κάντε επαφή με τα μάτια (δοκιμάστε αυτό να το ξεκινήσετε με τους ανθρώπους που ξέρετε, στη συνέχεια προχωρήστε σε τους ξένους).



Συμβουλές που βοηθούν στην αύξηση της αυτοεκτίμησης ενός ατόμου

- Εκφράστε τις επιθυμίες σας σε άλλους ανθρώπους.
- Προσπαθήστε να μιλάτε δυνατά και καθαρά.
- Κάντε επαφή με τα μάτια (δοκιμάστε αυτό να το ξεκινήσετε με τους ανθρώπους που ξέρετε, στη συνέχεια προχωρήστε σε τους ξένους).
- Σταθείτε όρθιοι: Θυμηθείτε τις επιπτώσεις της όρθιας στάσης του σώματος στη δική σας αυτοεκτίμηση και στους ανθρώπους γύρω σας!



Εργασία στο σπίτι

Συμβουλές για το πώς να εκτιμήσετε τα θετικά πράγματα που συμβαίνουν καθημερινά:

- Όταν φεύγετε από το σπίτι, πάρτε μια χούφτα μικρών σφαιριδίων στη δεξιά τσέπη του σακακιού σας (π.χ. φασόλια)
- Κάθε φορά που συμβαίνει κάτι θετικό (π.χ., ένα χαμόγελο από έναν φίλο, μια ωραία κουβέντα, ένα νόστιμο γεύμα κλπ ...), μετακινήστε το ένα σφαιρίδιο από την δεξιά στην αριστερή τσέπη σας.
- Όταν γυρίσετε πίσω στο σπίτι το βράδυ, πάρτε τα σφαιρίδια από την αριστερή τσέπη και θυμηθείτε όλα τα όμορφα πράγματα που βιώσατε κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Με τον τρόπο αυτό, μπορείτε να παρακολουθείτε όλα τα θετικά, τις όμορφες αναμνήσεις και να απολαμβάνετε την στιγμή. Δυστυχώς, πολύ συχνά αφήνουμε τα ευχάριστα πράγματα απαρατήρητα επιτρέποντας να περάσουν πολύ γρήγορα.



Εργασία στο σπίτι

Συμβουλές για το πώς να εκτιμήσετε τα θετικά πράγματα που συμβαίνουν καθημερινά:

- Όταν φεύγετε από το σπίτι, πάρτε μια χούφτα μικρών σφαιριδίων στη δεξιά τσέπη του σακακιού σας (π.χ. φασόλια)
- Κάθε φορά που συμβαίνει κάτι θετικό (π.χ., ένα χαμόγελο από έναν φίλο, μια ωραία κουβέντα, ένα νόστιμο γεύμα κλπ ...), μετακινήστε το ένα σφαιρίδιο από την δεξιά στην αριστερή τσέπη σας.
- Όταν γυρίσετε πίσω στο σπίτι το βράδυ, πάρτε τα σφαιρίδια από την αριστερή τσέπη και θυμηθείτε όλα τα όμορφα πράγματα που βιώσατε κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Με τον τρόπο αυτό, μπορείτε να παρακολουθείτε όλα τα θετικά, τις όμορφες αναμνήσεις και να απολαμβάνετε την στιγμή. Δυστυχώς, πολύ συχνά αφήνουμε τα ευχάριστα πράγματα απαρατήρητα επιτρέποντας να περάσουν πολύ γρήγορα.

Γνωρίζετε άλλους τρόπους για να απολαμβάνετε και να θυμάστε ωραία πράγματα κατά τη διάρκεια της ημέρας;



Μεταφορά στην καθημερινή ζωή

Εκπαιδευτικοί στόχοι:

- Η αυτοεκτίμηση είναι η αξία που ένα άτομο αποδίδει στον εαυτό του.
- Ενημερωθείτε για τα δυνατά σημεία σας σε διάφορους τομείς της ζωής σας και προσπαθήστε να βελτιώσετε την αυτοεκτίμησή σας χρησιμοποιώντας τις στρατηγικές που συζητήθηκαν.
- Αναζητήστε ξεχασμένα δυνατά σημεία («κρυμμένους θησαυρούς») ρωτώντας τους φίλους σας ή διατηρείστε ένα ημερήσιο «ημερολόγιο χαράς».
- Να λαμβάνετε υπόψη σας τις θετικές στιγμές που συμβαίνουν καθημερινά!



Πώς σχετίζεται αυτό με την ψύχωση;

Πολλοί άνθρωποι (αλλά όχι όλοι!) με ψύχωση έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση καθώς και αρνητικά πρότυπα σκέψης (π.χ., τάση να υπεραναλύουν), τα οποία μπορούν να μειώσουν περαιτέρω την αυτοεκτίμησή τους.



Πώς σχετίζεται αυτό με την ψύχωση;

Πολλοί άνθρωποι (αλλά όχι όλοι!) με ψύχωση έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση καθώς και αρνητικά πρότυπα σκέψης (π.χ., τάση να υπεραναλύουν), τα οποία μπορούν να μειώσουν περαιτέρω την αυτοεκτίμησή τους.

Παράδειγμα: Ο Χάρης λαμβάνει μια αρνητική αξιολόγηση στην τελική εξέταση στο τέλος της άσκησής του.

Εκτίμηση: Κατ' αρχάς, αμφισβητεί τον εαυτό του ως εργαζόμενο αλλά σταδιακά απαξιώνει τον εαυτό του και ως άτομο. Αισθάνεται καταθλιπτικός και αμφιβάλλει για τον εαυτό του.

Αλλά: Φίλοι του Χάρη, τις επόμενες μέρες, του κατέστησαν καθαρό ότι το τεστ δεν τον αξιολογεί ως άτομο αλλά ότι είναι ένα στιγμιότυπο της απόδοσής του σε έναν μόνο τομέα από τους πολλούς που έχει. Δεν πρέπει να πάρει τα αποτελέσματα ελαφρά, αλλά είναι, επίσης, σημαντικό να έχει στο μυαλό του τα δυνατά του σημεία (στην εργασία άλλα και σε άλλους τομείς) και να μην είναι πολύ σκληρός με τον εαυτό του.

Σημαντικό: Ακόμα και αν βιώσετε μια αποτυχία, δεν πρέπει ποτέ να αγνοείτε τα πράγματα που πηγαίνουν καλά στη ζωή σας.



Σας ευχαριστούμε για την προσοχή σας

για τους εκπαιδευτές:

Παρακαλείστε να μοιράσετε φύλλα εργασίας. Παρουσιάστε την εφαρμογή μας COGITO (κατεβάστε την δωρεάν).



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/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 |
|--|-------------------|----------------------------------|---|--|
| Images Money | flickr | Money from around the world | CC | banknotes/Geldscheine |
| DonkeyHotey | flickr | Stop Sign | CC | stop sign/Stoppschild |
| Michael Fielitz | flickr | Neues Regal | CC | bookshelf/Bücherregal |
| Steve Wilson | flickr | Business Woman | CC | businesswoman/Geschäftsfrau |
| Steve Wilson | flickr | Smiling businessman | CC | portrait of a smiling man/Portrait eines lächelnden Mannes |
| Denver Vender | flickr | Old Jewelry Box | CC | old jewelry box/Alter Schmuckkasten |
| Beatrice Murch | flickr | El pensador | CC | the thinker/Der Denker |
| gianni del buffalo | flickr | Ancona, Marche, Italy - Clouds 4 | CC | clouded sky/Wolkenhimmel |