मेटाकौगनिनिटभ प्रनिक्षण (MCT)

MCT 4 A – समानुभूत

© Moritz & Woodward (8|22)
www.uke.de/mct

इस प्रभाग मेंजिन जित्रोंका इस्तेमाल हुआ हैउनके इस्तेमाल की अनुमजत कृ पापूर्वक कलाकाररोंतथा मुद्रजिकाररओं(कॉपीराईट हरल्डर) द्वारा क्रमशः जिया गया है. अजिक िानकारी (कलाकार, शीर्वक) इस प्रस्तुजत के अोंत मेंजिया गया है.

मैं दुसरे व्यक्ति के लिए किस प्रकार से समानुभूति महसूस कर सकता हूँ?

???

मैं दुसरे व्यक्ति के लिए किस प्रकार से समानुभूति महसूस कर सकता हूँ?

उदाहरण: कोई व्यक्ति अपने माथे पर हाथ रखता है.

मैं दुसरे व्यक्ति के लिए किस प्रकार से समानुभूति महसूस कर सकता हूँ?

उदाहरण: कोई व्यक्ति अपने माथे पर हाथ रखता है.

क्यों?

मैं दुसरे व्यक्ति के लिए किस प्रकार से समानुभूति महसूस कर सकता हूँ?

उदाहरण: कोई व्यक्ति अपने माथे पर हाथ रखता है.

क्यों? उदासी की वजह से, ध्यान लगाने के लिए, थकानवश, सरदर्द की वजह से?

मैं दुसरे व्यक्ति के लिए किस प्रकार से समानुभूति महसूस कर सकता हूँ?

उदाहरण: कोई व्यक्ति अपने माथे पर हाथ रखता है.

क्यों? उदासी की वजह से, ध्यान लगाने के लिए, थकानवश, सरदर्द की वजह से?

इन प्रश्नों के उत्तर को जानने में हमें किन चीजों से मदद मिल सकती है

मैं दुसरे व्यक्ति के लिए किस प्रकार से समानुभूति महसूस कर सकता हूँ?

उदाहरण: कोई व्यक्ति अपने माथे पर हाथ रखता है.

क्यों? उदासी की वजह से, ध्यान लगाने के लिए, थकानवश, सरदर्द की वजह से?

इन प्रश्नों के उत्तर को जानने में हमें किन चीजों से मदद मिल सकती है

- व्यक्ति के बारे में जानकारी- क्या उस व्यक्ति को किसी खास प्रकार का सरदर्द है?

मैं दुसरे व्यक्ति के लिए किस प्रकार से समानुभूति महसूस कर सकता हूँ?

उदाहरण: कोई व्यक्ति अपने माथे पर हाथ रखता है.

क्यों? उदासी की वजह से, ध्यान लगाने के लिए, थकानवश, सरदर्द की वजह से?

इन प्रश्नों के उत्तर को जानने में हमें किन चीजों से मदद मिल सकती है

- व्यक्ति के बारे में जानकारी- क्या उस व्यक्ति को किसी खास प्रकार का सरदर्द है?
- वातावरण/परिस्थिति- क्या व्यक्ति रात भर किसी पार्टी या ज़श्न में व्यस्त था?

मैं दुसरे व्यक्ति के लिए किस प्रकार से समानुभूति महसूस कर सकता हूँ?

उदाहरण: कोई व्यक्ति अपने माथे पर हाथ रखता है.

क्यों? उदासी की वजह से, ध्यान लगाने के लिए, थकानवश, सरदर्द की वजह से?

इन प्रश्नों के उत्तर को जानने में हमें किन चीजों से मदद मिल सकती है

- व्यक्ति के बारे में जानकारी- क्या उस व्यक्ति को किसी खास प्रकार का सरदर्द है?
- वातावरण/परिस्थिति- क्या व्यक्ति रात भर किसी पार्टी या ज़श्न में व्यस्त था?
- स्व-अवलोकन- मैं किस स्थिति या परिस्थिति में अपने सर पर हाथ रखता हूँ?

मैं दुसरे व्यक्ति के लिए किस प्रकार से समानुभूति महसूस कर सकता हूँ?

उदाहरण: कोई व्यक्ति अपने माथे पर हाथ रखता है.

क्यों? उदासी की वजह से, ध्यान लगाने के लिए, थकानवश, सरदर्द की वजह से?

इन प्रश्नों के उत्तर को जानने में हमें किन चीजों से मदद मिल सकती है

- व्यक्ति के बारे में जानकारी- क्या उस व्यक्ति को किसी खास प्रकार का सरदर्द है?
- वातावरण/परिस्थिति- क्या व्यक्ति रात भर किसी पार्टी या ज़श्न में व्यस्त था?
- स्व-अवलोकन- मैं किस स्थिति या परिस्थिति में अपने सर पर हाथ रखता हूँ?
- चेहरे की अभिव्यक्ति- क्या व्यक्ति थका हुआ दिखाई दे रहा है, किसी सोच में डूबा है, दुखी है, इत्यादि.

हम यह क्यों कर रहे हैं?

अध्ययन यह बताते हैं की मानसिक रूप से बिमार व्यक्ति (अधिकतर पर सभी नहीं) को निम्न क्षेत्रों में परेशानियाँ हो सकती हैं:

हम यह क्यों कर रहे हैं?

अध्ययन यह बताते हैं की मानसिक रूप से बिमार व्यक्ति (अधिकतर पर सभी नहीं) को निम्न क्षेत्रों में परेशानियाँ हो सकती हैं:

- दूसरों के चेहरे के भावों को पहचानने एवं मूल्याकन करने में (जैसे ख़ुशी, दुःख, क्रोध आदि)

हम यह क्यों कर रहे हैं?

अध्ययन यह बताते हैं की मानसिक रूप से बिमार व्यक्ति (अधिकतर पर सभी नहीं) को निम्न क्षेत्रों में परेशानियाँ हो सकती हैं:

- दूसरों के चेहरे के भावों को पहचानने एवं मूल्याकन करने में (जैसे ख़ुशी, दुःख, क्रोध आदि)
- भावों को देखकर व्यक्ति के उद्देश्य को समझने में.

मानसिक बीमारी के दौरान किस प्रकार “भावों को समझने में दिक्कत” बीमारी को और बढ़ावा देती है- कुछ उदाहरण

हर वक्त किसी खतरे के भाव में रहने से व्यक्ति दुसरे व्यक्ति के बारे में गलत भाव विकसित कर लेता है:

- चिकित्सक की मुस्कुराहट को व्यक्ति मुँह चिढाना समझ लेता है.

मानसिक बीमारी के दौ्रान किस प्रकार् “भावों को समझने में दिक्कत” बीमारी को और बढ़ावा देती है- कुछ उदाहरण

हर वक्त किसी खतरे के भाव में रहने से व्यक्ति दुसरे व्यक्ति के बारे में गलत भाव विकसित कर लेता है:

- चिकित्सक की मुस्कुराहट को व्यक्ति मुँह चिढाना समझ लेता है.
- अचंभित या आश्चर्य भरा चेहरा गुस्से वाला चेहरा समझ लिया जाता है.

मानसिक बीमारी के दौरान किस प्रकार “भावों को समझने में दिक्कत” बीमारी को और बढ़ावा देती है- कुछ उदाहरण

हर वक्त किसी खतरे के भाव में रहने से व्यक्ति दुसरे व्यक्ति के बारे में गलत भाव विकसित कर लेता है:

- चिकित्सक की मुस्कुराहट को व्यक्ति मुँह चिढाना समझ लेता है.
- अचंभित या आश्चर्य भरा चेहरा गुस्से वाला चेहरा समझ लिया जाता है.
- यहाँ तक की चिकित्सक के एकाग्रचित्त चेहरे की गलत व्याख्या कर यह समझ लिया जाता है की वह मरीज के प्रति आक्रामक है.

क्या आपमें से कोई किसी व्यक्तिगत अनुभव को साझा कर सकता है?

प्रथम अभ्यास

कुछ भावों के नाम बताएं जो सामान्यतः हम सभी महसूस करते हैं.

???

कुछ भावों के नाम बताएं जो सामान्यतः हम सभी महसूस करते हैं.

- ख़ुशी
- आश्चर्य
- भय
- शोक
- दुःख
- क्रोध
- घृणा
- रुचि
- दर्द

भाव

कई बार जाब स्थिति मालूम हो तो व्यक्ति के लिए यह समझना आसन हो जाता है की सामने वाला व्यक्ति क्या महसूस कर रहा है.

???

???

???

???

???

???

भाव

कई बार जाब स्थिति मालूम हो तो व्यक्ति के लिए यह समझना आसन हो जाता है की सामने वाला व्यक्ति क्या महसूस कर रहा है.

दुःख

क्रोध

ख़ुशी

घृणा

आश्चर्य

दर्द

1. 2. 3. 4. 5.

यह बता पाना कि व्यक्ति क्या महसूस कर रहा है और भी मुश्किल हो जाता है ज़ब न तो स्थिति मालूम हो और न ही व्यक्ति के बारे में कोई जानकारी हो.

कृपया चित्र १ से ५ में दिए गए भावों को पहचानने का प्रयास करें.

अपने उत्तर के प्रति आप कितना आश्वस्त हैं?

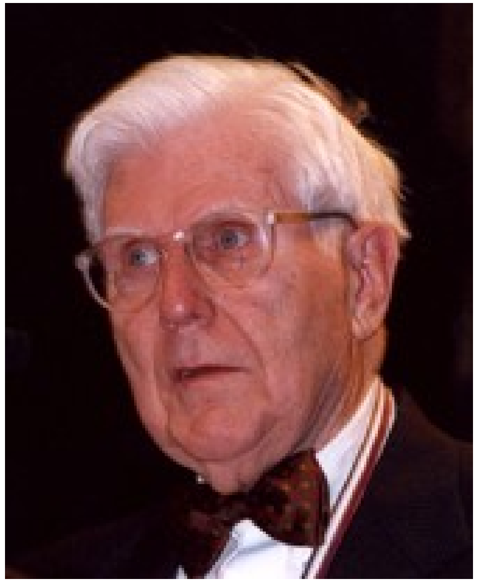
1. 2. 3. 4. 5.

दुःख क्रोध आश्चर्य भय ख़ुशी

यह बता पाना कि व्यक्ति क्या महसूस कर रहा है और भी मुश्किल हो जाता है ज़ब न तो स्थिति मालूम हो और न ही व्यक्ति के बारे में कोई जानकारी हो.

क्या व्यक्ति के रूप-रंग मात्र से ही उसका व्यक्तित्व या चरित्र के बारे में समझा जा सकता है?

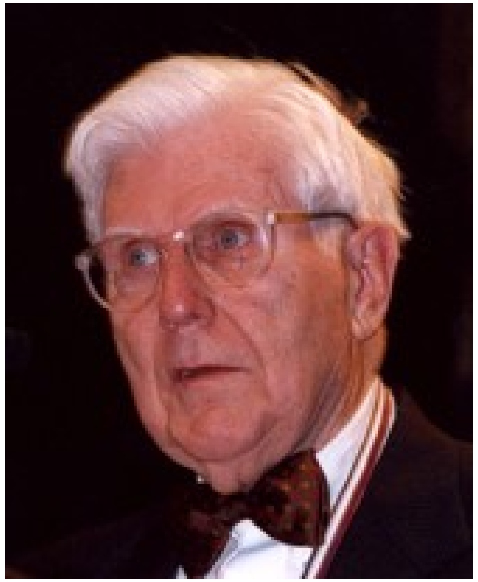
इन चित्रों में कौन सा व्यक्ति कलाकार है, कौन खिलाडी है, कौन मनोवैज्ञानिक है एवं कौन कातिल है? आप कितना आश्वस्त हैं?



क्या आप जानते हैं?

अधिकतर हमारी पहले से बनी हुई मानसिकता हमारी सोंच को काफी प्रभावित करती हैं. उदाहरण के लिए न तो सभी कलाकार खूबसूरत होते हैं और न ही सभी कातिल भयानक दिखते हैं.

जैफरी दहर:
एक चालाक कातिल



एरोन बेक:
एक मनोवैज्ञानिक

बैब रूथ:
फूटबाल खिलाडी

खालेद सालेह:
एक कलाकार

जैसा देश वैसा भेष
भाव-भंगिमा से सम्बंधित सामान्य गलतफहमियां

भाव-भंगिमा	यह भाव यहाँ या कहीं और कैसे समझा जाएगा?
	???
	???
भाषा	???

जैसा देश वैसा भेष
भाव-भंगिमा से सम्बंधित सामान्य गलतफहमियां

भाव-भंगिमा	यह भाव यहाँ या कहीं और कैसे समझा जाएगा?
	यूरोप/ उत्तर अमेरिका- यह सूचित करता है कि व्यक्ति अभी आराम कर रहा है; किन्तु कुछ अरब देशों में जूते का निचला हिस्सा शरीर के सबसे गंदे भाग का सूचक होता है और इसलिए इस भाग को दिखने का अर्थ दुसरे कि बेईज्ज़ती करना होता है.
	???
भाषा	???

जैसा देश वैसा भेष
भाव-भंगिमा से सम्बंधित सामान्य गलतफहमियां

भाव-भंगिमा	यह भाव यहाँ या कहीं और कैसे समझा जाएगा?
	यूरोप/ उत्तर अमेरिका- यह सूचित करता है कि व्यक्ति अभी आराम कर रहा है; किन्तु कुछ अरब देशों में जूते का निचला हिस्सा शरीर के सबसे गंदे भाग का सूचक होता है और इसलिए इस भाग को दिखने का अर्थ दुसरे कि बेईज्ज़ती करना होता है.
	अमेरिका तथा कई देशों में अंगूठा दिखलाना शाबाशी का सूचक माना जाता है; किन्तु कुछ **अफ्रीकन देशों** में “चले जाओ” कहने का सूचक!
भाषा	???

जैसा देश वैसा भेष
भाव-भंगिमा से सम्बंधित सामान्य गलतफहमियां

भाव-भंगिमा	यह भाव यहाँ या कहीं और कैसे समझा जाएगा?
	यूरोप/ उत्तर अमेरिका- यह सूचित करता है कि व्यक्ति अभी आराम कर रहा है; किन्तु कुछ अरब देशों में जूते का निचला हिस्सा शरीर के सबसे गंदे भाग का सूचक होता है और इसलिए इस भाग को दिखने का अर्थ दुसरे कि बेईज्ज़ती करना होता है.
	अमेरिका तथा कई देशों में अंगूठा दिखलाना शाबाशी का सूचक माना जाता है; किन्तु कुछ **अफ्रीकन देशों** में “चले जाओ” कहने का सूचक!
भाषा	**ग्रीस** में “मलाका” शब्द दोस्ताना संबंधों का सूचक है; किन्तु अनेक जगहों पर इस शब्द का इस्तेमाल किसी को बेईज्ज़त करने के लिए किया जाता है.

दूसरा अभ्यास

निचे आप कुछ चित्र देखेंगे (या उसका कुछ हिस्सा/भाग) कृपया यह पहचानने का प्रयास करें कि व्यक्ति क्या सोंच या कर रहा है.

कृपया समूह के साथ इस बात की चर्चा करें की आप अपने मूल्यांकनों के प्रति कितना आश्वस्त हैं.

यह व्यक्ति क्या करता है या कैसा महसूस करता है? आप किस हद तक आश्वस्त हैं?

हिस्सा/ भाग !

1. व्यक्ति दौड़ ख़त्म कर रहा है.
2. व्यक्ति गुस्से में है
3. व्यक्ति मदद के लिए पुकार कर रहा है क्योंकि उसका शर्ट चोरी हो गया है.
4. व्यक्ति सूरज कि उपासना कर रहा है.

क्रोध!

1. व्यक्ति दौड़ ख़त्म कर रहा है.
2. व्यक्ति गुस्से में है
3. व्यक्ति मदद के लिए पुकार कर रहा है क्योंकि उसका शर्ट चोरी हो गया है.
4. व्यक्ति सूरज कि उपासना कर रहा है.

यह व्यक्ति क्या करता है या कैसा महसूस करता है? आप किस हद तक आश्वस्त हैं?

हिस्सा/ भाग !

1. कोर्ट में अंतिम सुनवाई
2. मजदूर नेता जनता को संबोधित करता हुआ
3. बाज़ार में झगड़े का दृश्य
4. गायक प्रेमगीत गाता हुआ

प्रेमगीत!

1. कोर्ट में अंतिम सुनवाई
2. मजदूर नेता जनता को संबोधित करता हुआ
3. बाज़ार में झगड़े का दृश्य
4. गायक प्रेमगीत गाता हुआ

यह व्यक्ति क्या करता है या कैसा महसूस करता है? आप किस हद तक आश्वस्त हैं?

हिस्सा/ भाग !

1. एक अफ़्रीकी (जेनेरल बेकी) युद्ध अपराधी का फोटो
2. मेराथन दौड़ता हुआ धावक
3. बेचैन नेत्रहीन व्यक्ति
4. अपने अंगरक्षकों के बीच जॉगिंग करता हुआ एक राजनीतिज्ञ

1. एक अफ़्रीकी (जेनेरल बेकी) युद्ध अपराधी का फोटो
2. मेराथन दौड़ता हुआ धावक
3. बेचैन नेत्रहीन व्यक्ति
4. अपने अंगरक्षकों के बीच जॉगिंग करता हुआ एक राजनीतिज्ञ

यह व्यक्ति क्या करता है या कैसा महसूस करता है? आप किस हद तक आश्वस्त हैं?

हिस्सा/ भाग !

1. खिलाडी अपने साथियों को इशारा करता हुआ
2. अँधा भिक्षुक
3. शक या संदेह भरी नज़र
4. तीरंदाजी

एकाग्रचित्त!

1. खिलाडी अपने साथियों को इशारा करता हुआ
2. अँधा भिक्षुक
3. शक या संदेह भरी नज़र
4. तीरंदाजी

यह व्यक्ति क्या करता है या कैसा महसूस करता है? आप किस हद तक आश्वस्त हैं?

हिस्सा/ भाग !

1. मैखाने में शराबी
2. कोच अपनी टीम को हौसला देता हुआ
3. जोश में एक दलाल
4. व्यक्ति किसी झगडे में फंसा हुआ

1. मैखाने में शराबी
2. कोच अपनी टीम को हौसला देता हुआ
3. जोश में एक दलाल
4. व्यक्ति किसी झगडे में फंसा हुआ

वैकल्पिक: विडिओ क्लिप

वैकल्पिक: आज के विषय से सम्बंधित विडिओ क्लिप निम्नांकित वेब साईट पर उपलब्ध है:

http://www.uke.de/mct_videos

विडिओ देखने के बाद आप इस बात पर चर्चा कर सकते हैं कि यह आज के विषय से किस प्रकार सम्बंधित है.

[*प्रशिक्षकों के लिए:*
कुछ विडिओ क्लिप्स में ऐसे भाषा या संवाद हो सकते हैं जो हर आयु तथा हर संस्कृति के लोगों के लिए उपयुक्त न हों. कृपया विडिओ को दिखलाने के पहले स्वयं इसकी उपयुक्तता, जिन लोगों को आप इसे दिखलाने जा रहे हैं उनके सन्दर्भ में, सुनिश्चित कर लें.]

यह व्यक्ति क्या करता है या कैसा महसूस करता है? आप किस हद तक आश्वस्त हैं?

हिस्सा/ भाग !

1. महिला गीत गा रही है
2. महिला प्रार्थना कर रही है
3. महिला बेमन से कुछ खा रही है
4. महिला शर्मिंदा है

घृणा!

1. महिला गीत गा रही है
2. महिला प्रार्थना कर रही है
3. महिला बेमन से कुछ खा रही है
4. महिला शर्मिंदा है

यह व्यक्ति क्या करता है या कैसा महसूस करता है? आप किस हद तक आश्वस्त हैं?

हिस्सा/ भाग !

1. घूंसे मारने को तैयार एक व्यक्ति
2. महिला को आकर्षित करने का प्रयास कर रहा है
3. किसी कि बेईज्ज़ती कर रहा है
4. कविता सुना रहा है

1. घूंसे मारने को तैयार एक व्यक्ति
2. महिला को आकर्षित करने का प्रयास कर रहा है
3. किसी कि बेईज्ज़ती कर रहा है
4. कविता सुना रहा है

यह व्यक्ति क्या करता है या कैसा महसूस करता है? आप किस हद तक आश्वस्त हैं?

हिस्सा/भाग!

1. दुल्हन अपनी शादी में आनंदित है
2. अध्यापिका पढ़ा रही है
3. महिला दोस्तों के साथ दावत में है
4. महिला झगडा कर रही है

ख़ुशी!

1. दुल्हन अपनी शादी में आनंदित है
2. अध्यापिका पढ़ा रही है
3. महिला दोस्तों के साथ दावत में है
4. महिला झगडा कर रही है

यह व्यक्ति क्या करता है या कैसा महसूस करता है? आप किस हद तक आश्वस्त हैं?

हिस्सा/ भाग !

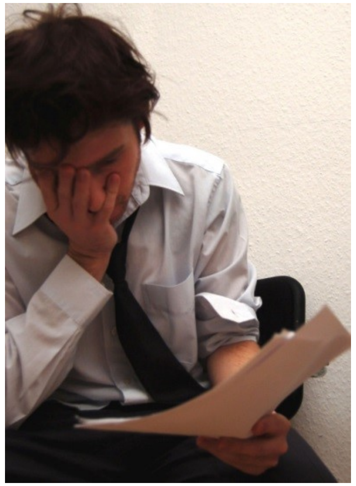
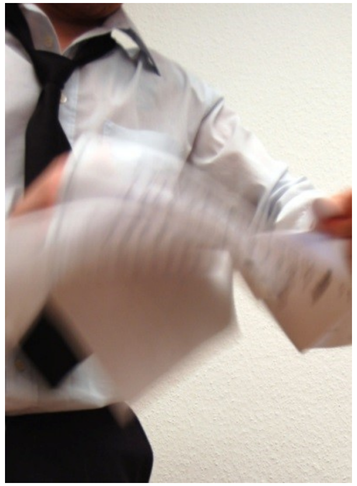
1. खदान दुर्घटना में बचा जीवित व्यक्ति
2. असफल हड़ताल
3. एक फैंसी पोशाक
4. कार्य के पश्चात विश्राम करता मजदूर

1. खदान दुर्घटना में बचा जीवित व्यक्ति
2. असफल हड़ताल
3. एक फैंसी पोशाक
4. कार्य के पश्चात विश्राम करता मजदूर

यह व्यक्ति क्या करता है या कैसा महसूस करता है? आप किस हद तक आश्वस्त हैं?

व्यक्ति पढता हुआ

- प्रेम पत्र (अगले दृश्य में शर्मा जाएगा)
- कोई खास खबर पढ़ रहा है (अगले दृश्य में उसके बारे में लिखेगा)
- निलंबन पत्र (अगले दृश्य में गुस्से से झल्ला जायेगा)
- चुटकुला (अगले दृश्य में खूब हँसेगा)

व्यक्ति पढता हुआ

- प्रेम पत्र (अगले दृश्य में शर्मा जाएगा)
- कोई खास खबर पढ़ रहा है (अगले दृश्य में उसके बारे में लिखेगा)
- निलंबन पत्र (अगले दृश्य में गुस्से से झल्ला जायेगा)
- चुटकुला (अगले दृश्य में खूब हँसेगा)

पहला निष्कर्ष!

- चेहरे कि भाव-भंगिमा हमेशा निश्चित नहीं होते

पहला निष्कर्ष!

- चेहरे कि भाव-भंगिमा हमेशा निश्चित नहीं होते
- कई व्यक्ति स्वभाववश या बीमारी (जैसे पार्किन्सन रोग) से भाव-भंगिमा को नहीं दर्शा पाते हैं. ऐसे लोगों के अन्तःभाव को समझना कठिन होता है.

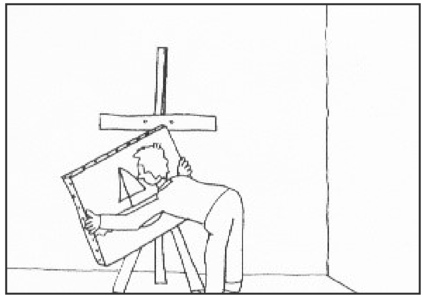
पहला निष्कर्ष!

- चेहरे कि भाव-भंगिमा हमेशा निश्चित नहीं होते.
- कई व्यक्ति स्वभाववश या बीमारी (जैसे पार्किन्सन रोग) से भाव-भंगिमा को नहीं दर्शा पाते हैं. ऐसे लोगों के अन्तःभाव को समझना कठिन होता है.
- अतिरिक्त सूचनाएं (परिस्थिति, व्यक्ति के बारे में पहले कि जानकारी, यदि संभव हो तो व्यक्ति से सीधा पूछ लेना) संकलित कर उन पर ध्यान देना किसी व्यक्ति के भाव-भंगिमा को समझने के लिए आव्यशक होता है.

तृतीय अभ्यास

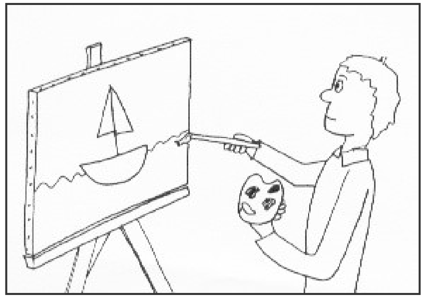
- नीचे कुछ चित्र दिखाए जायेंगे.
- चित्र १- ३ आपको उल्टा दिखया जाएगा. जैसे चित्र ३ पहले दिखाया जा रहा है.
- हर चित्र के बाद आपको बताना है कौन सा उत्तर चित्र को पूरा कर रहा है.

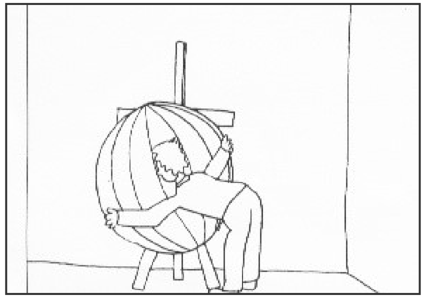
व्यक्ति क्या करने कि योजना बना रहा है?

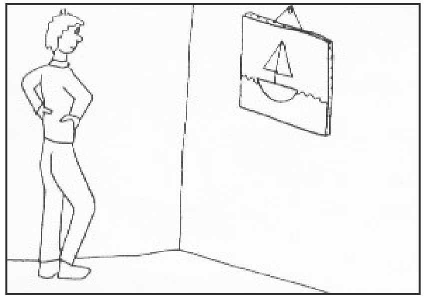

3

उक्त कहानी किस तरह आगे बढ़ेगी

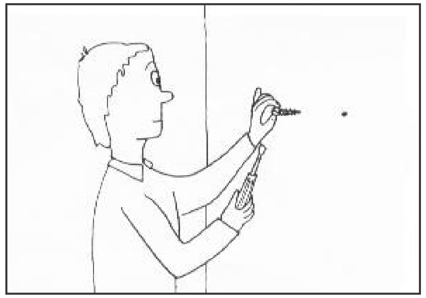
कृपया चर्चा करें कि कौन सा ज़वाब सही हो सकता है


4a?

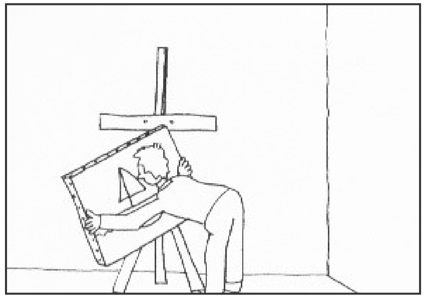

4b?


4c?

व्यक्ति क्या करने कि योजना बना रहा है?



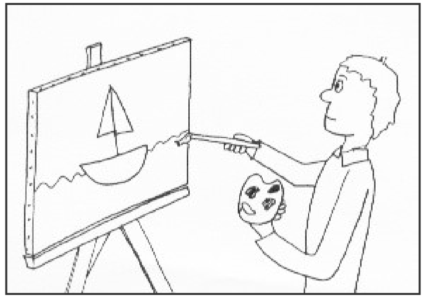
2



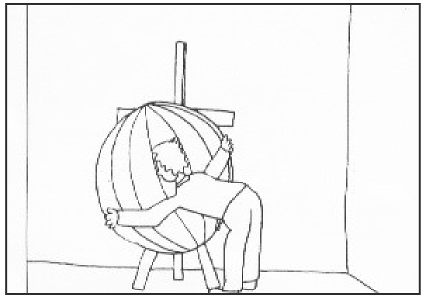
3

उक्त कहानी किस तरह आगे बढ़ेगी

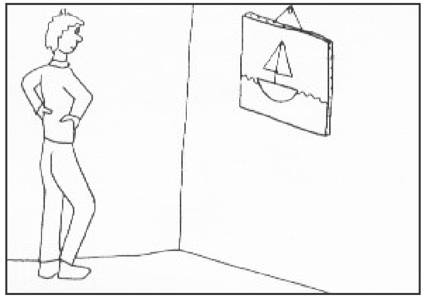
कृपया चर्चा करें कि कौन सा ज़वाब सही हो सकता है



4a?

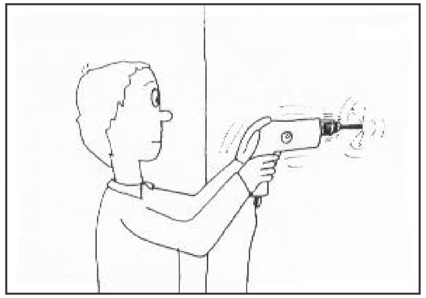


4b?

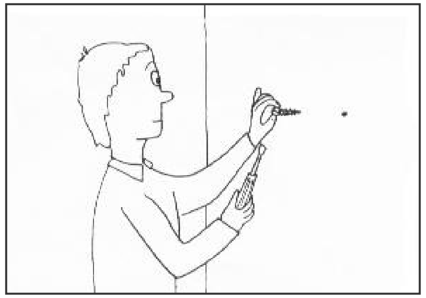


4c?

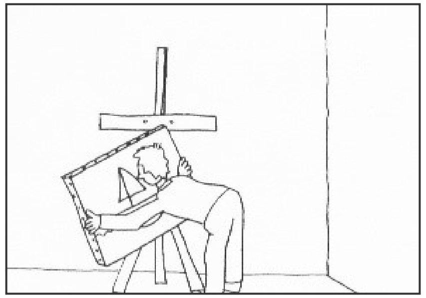
व्यक्ति क्या करने कि योजना बना रहा है?



1



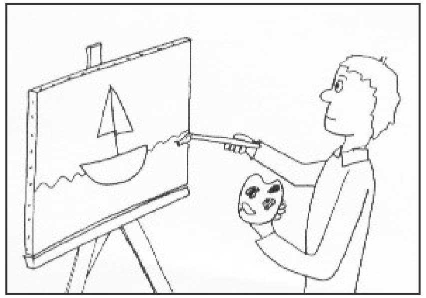
2



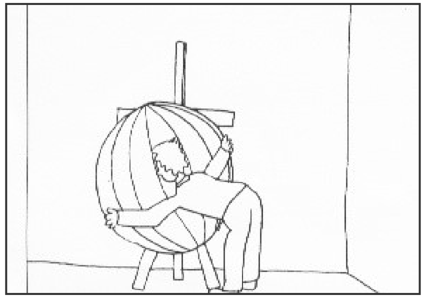
3

उक्त कहानी किस तरह आगे बढ़ेगी

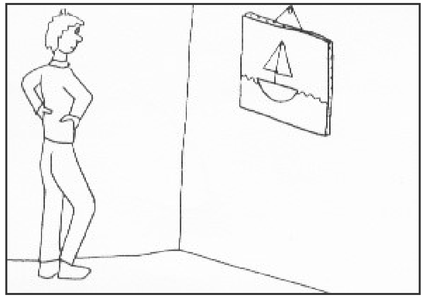
कृपया चर्चा करें कि कौन सा ज़वाब सही हो सकता है



4a?

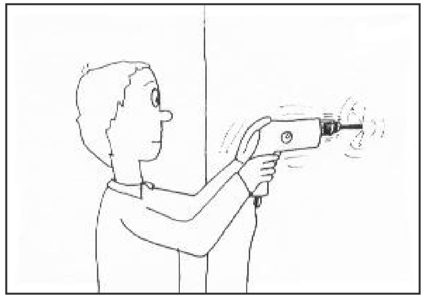


4b?

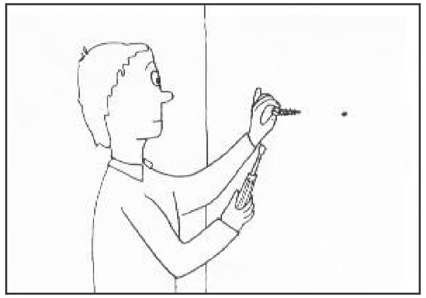


4c?

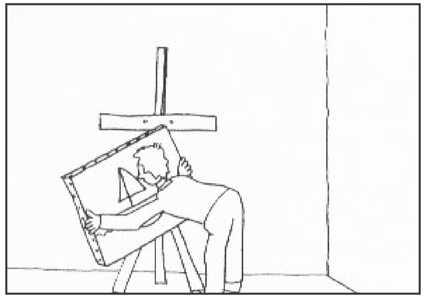
सही ज़वाब है 4c



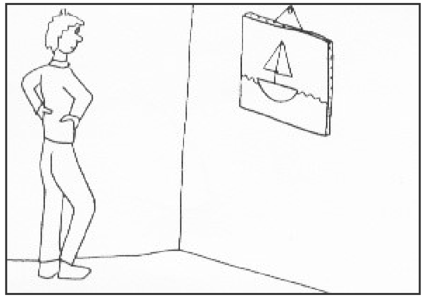
1



2

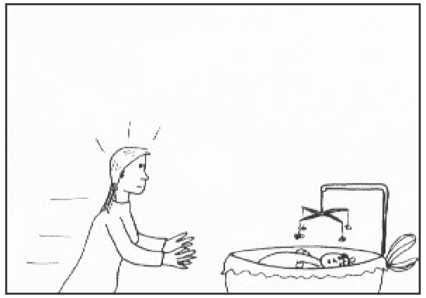


3



4c

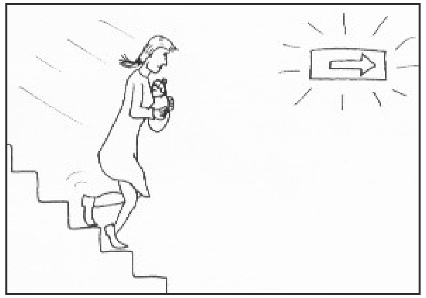
चित्र में दिखाई गयी महिला का मकसद क्या है?



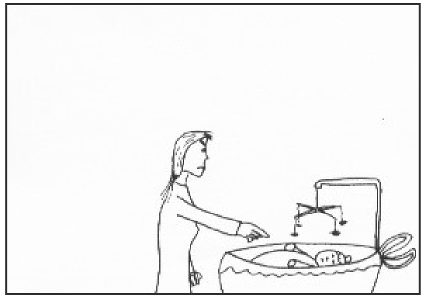
3

उक्त कहानी किस तरह आगे बढ़ेगी

कृपया चर्चा करें कि कौन सा ज़वाब सही हो सकता है



4a?

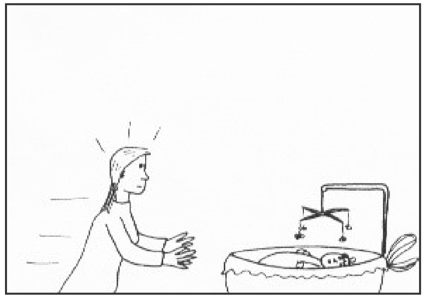


4b?

4c?

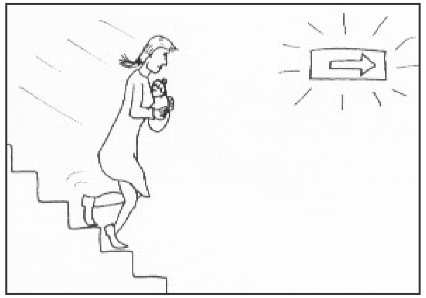
चित्र में दिखाई गयी महिला का मकसद क्या है?

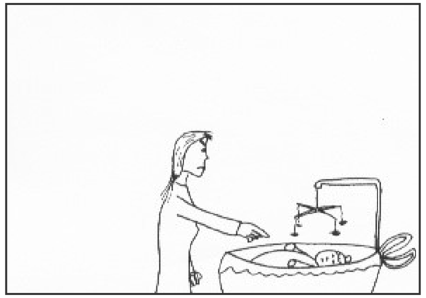
2


3

उक्त कहानी किस तरह आगे बढ़ेगी

कृपया चर्चा करें कि कौन सा ज़वाब सही हो सकता है


4a?

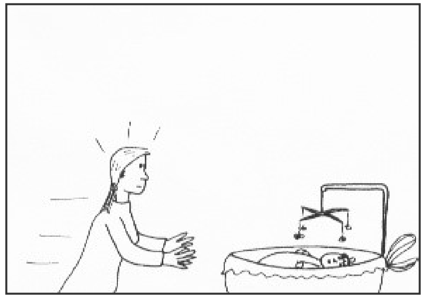

4b?

4c?

चित्र में दिखाई गयी महिला का मकसद क्या है?

1

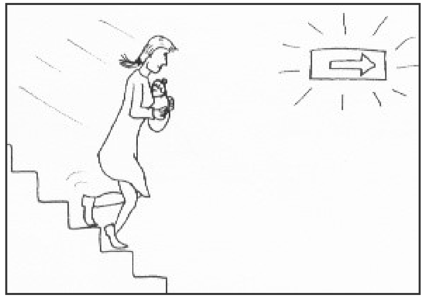
2



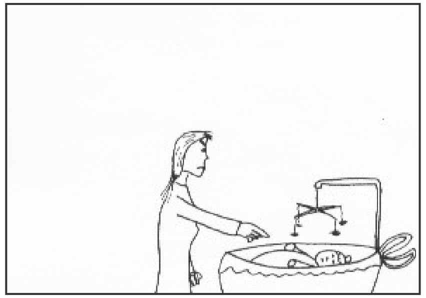
3

उक्त कहानी किस तरह आगे बढ़ेगी

कृपया चर्चा करें कि कौन सा ज़वाब सही हो सकता है



4a?



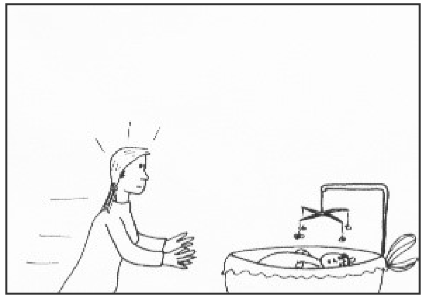
4b?

4c?

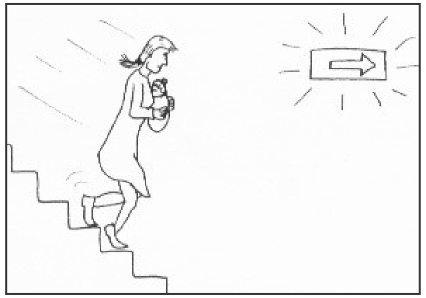
सही ज़वाब है 4a

1

2

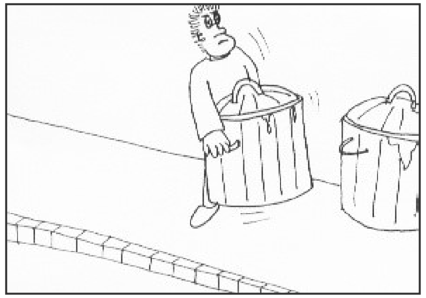


3



4a

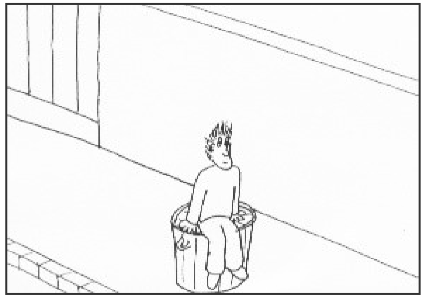
चित्र में दिखाए गए व्यक्ति का क्या उद्देश्य है?



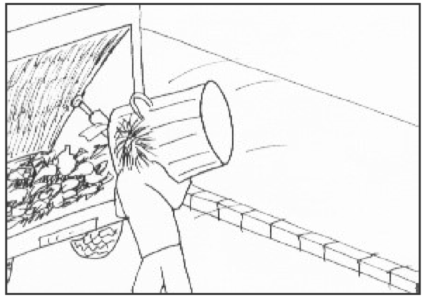
3

उक्त कहानी किस तरह आगे बढ़ेगी

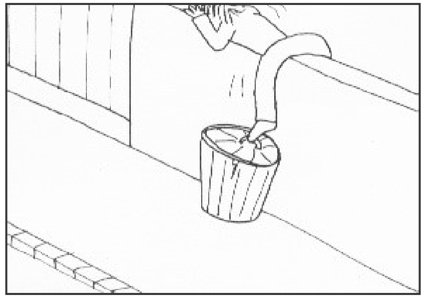
कृपया चर्चा करें कि कौन सा ज़वाब सही हो सकता है



4a?



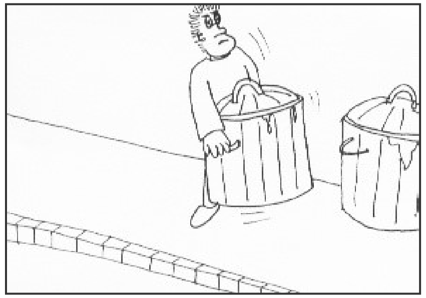
4b?



4c?

चित्र में दिखाए गए व्यक्ति का क्या उद्देश्य है?

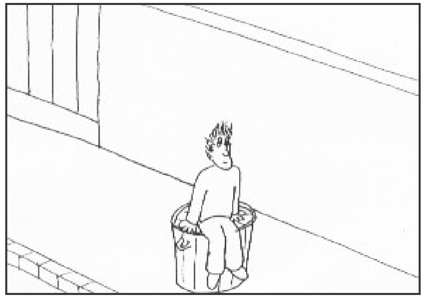
2



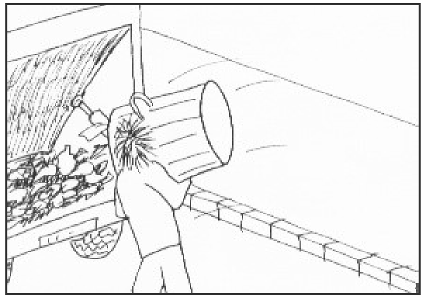
3

उक्त कहानी किस तरह आगे बढ़ेगी

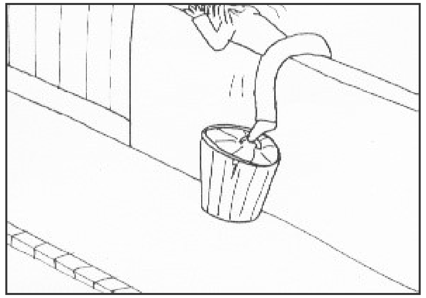
कृपया चर्चा करें कि कौन सा ज़वाब सही हो सकता है



4a?

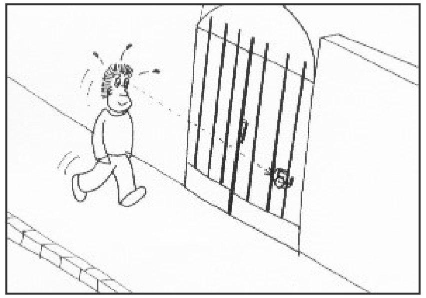


4b?

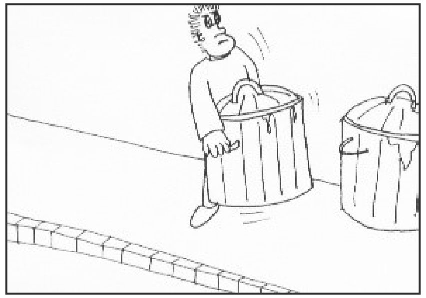


4c?

चित्र में दिखाए गए व्यक्ति का क्या उद्देश्य है?

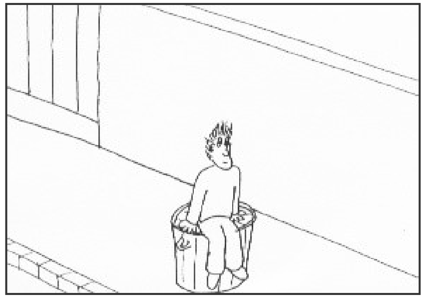

1

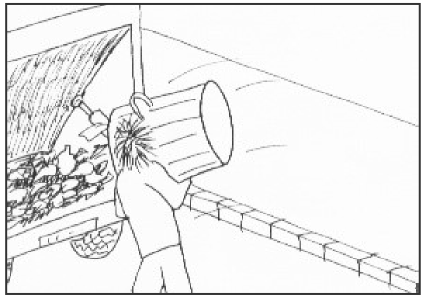
2

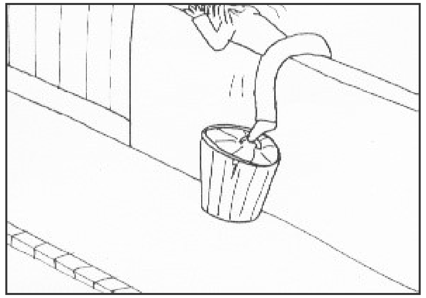

3

उक्त कहानी किस तरह आगे बढ़ेगी

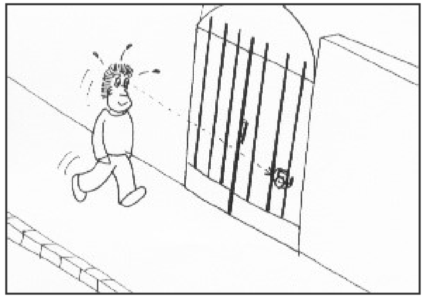
कृपया चर्चा करें कि कौन सा ज़वाब सही हो सकता है


4a?


4b?

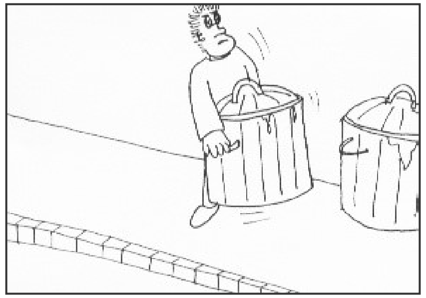

4c?

सही ज़वाब है 4c

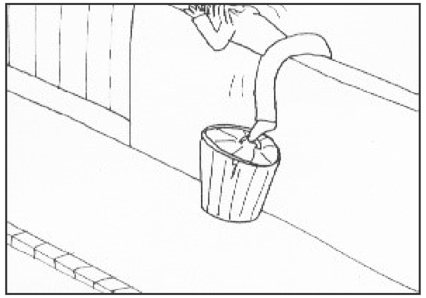


1

2

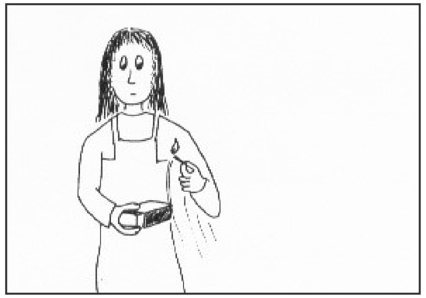


3



4c

चित्र में दिखाई गई महिला क्या योजना बना रही है?

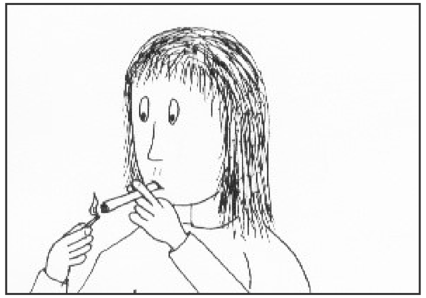


3

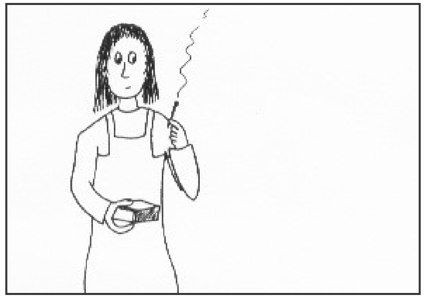
उक्त कहानी किस तरह आगे बढ़ेगी

कृपया चर्चा करें कि कौन सा ज़वाब सही हो सकता है

4a?

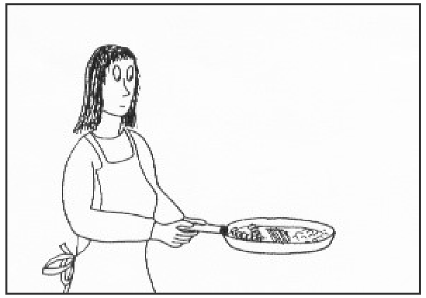


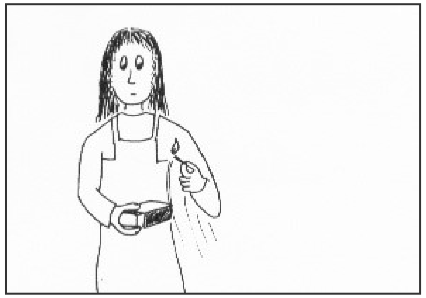
4b?



4c?

चित्र में दिखाई गई महिला क्या योजना बना रही है?

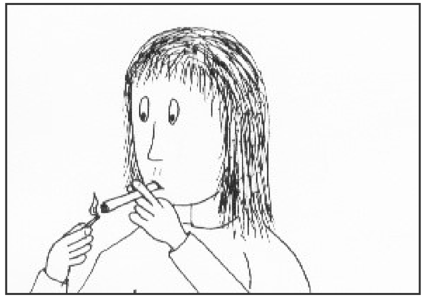

2

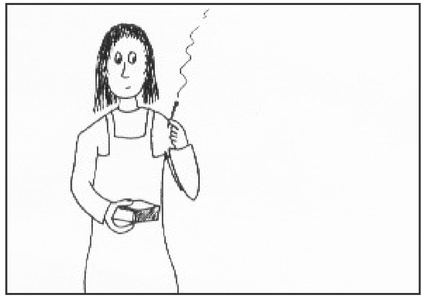

3

उक्त कहानी किस तरह आगे बढ़ेगी

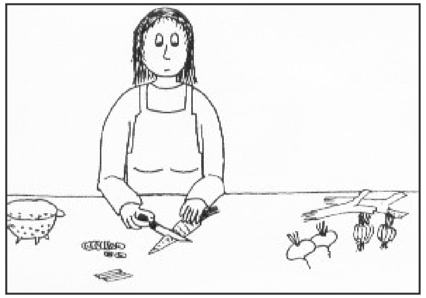
कृपया चर्चा करें कि कौन सा ज़वाब सही हो सकता है

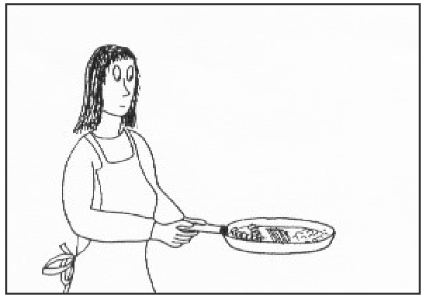
4a?

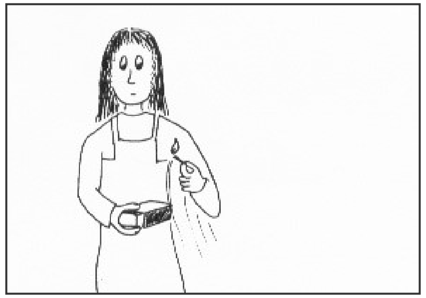

4b?


4c?

चित्र में दिखाई गई महिला क्या योजना बना रही है?


1

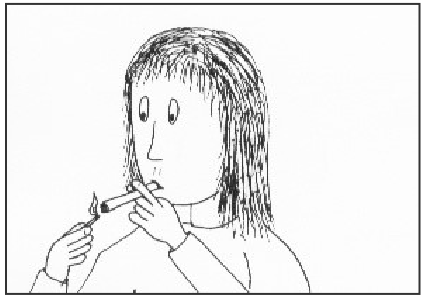

2

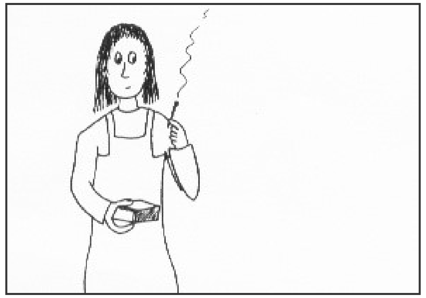

3

उक्त कहानी किस तरह आगे बढ़ेगी

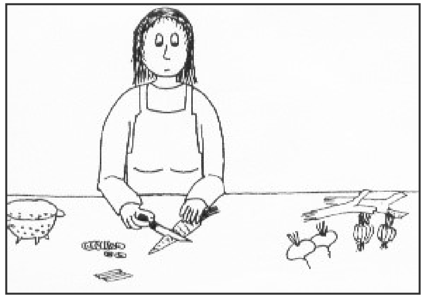
कृपया चर्चा करें कि कौन सा ज़वाब सही हो सकता है

4a?

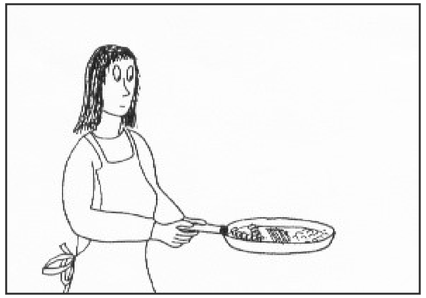

4b?


4c?

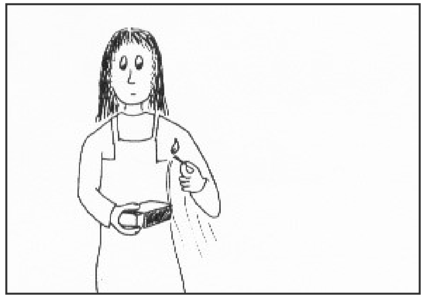
सही ज़वाब है 4a



1



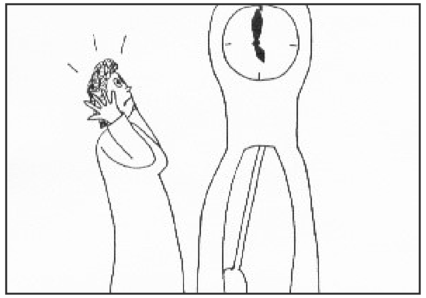
2



3

4a

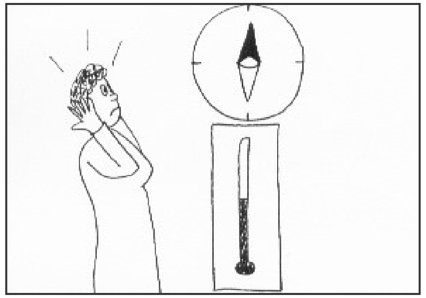
महिला का क्या उद्देश्य है?



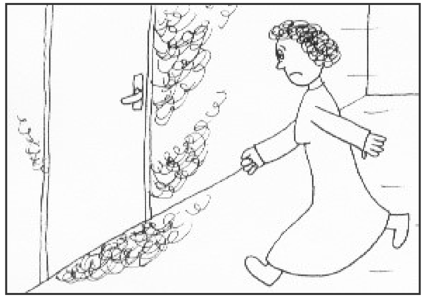
3

उक्त कहानी किस तरह आगे बढ़ेगी

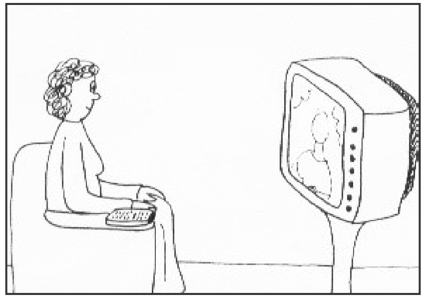
कृपया चर्चा करें कि कौन सा ज़वाब सही हो सकता है



4a?

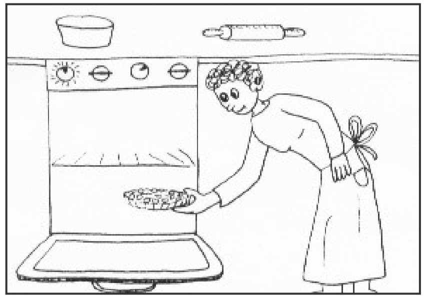


4b?

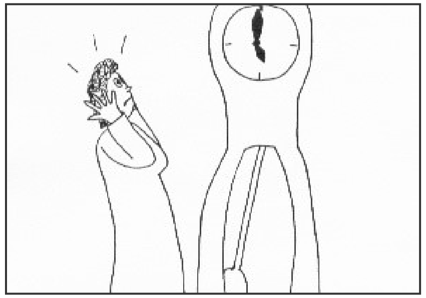


4c?

महिला का क्या उद्देश्य है?



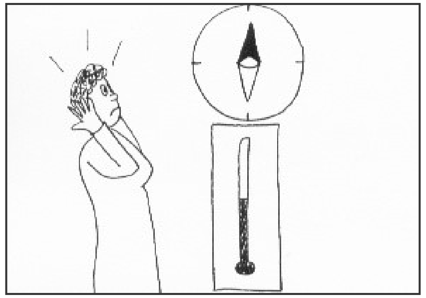
2



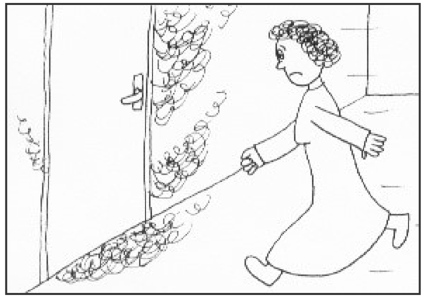
3

उक्त कहानी किस तरह आगे बढ़ेगी

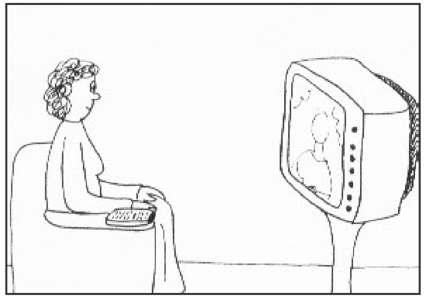
कृपया चर्चा करें कि कौन सा ज़वाब सही हो सकता है



4a?

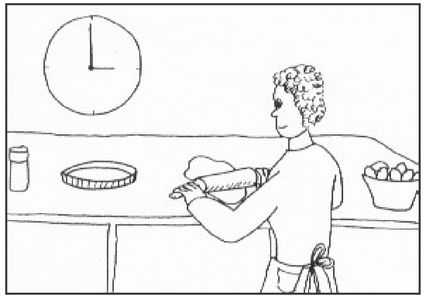


4b?

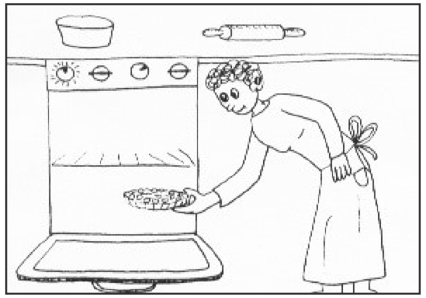


4c?

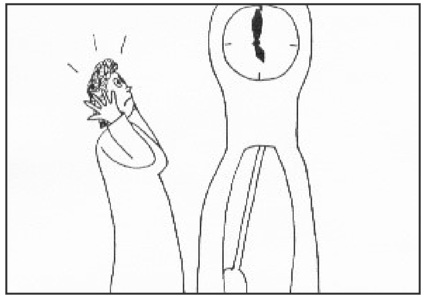
महिला का क्या उद्देश्य है?



1



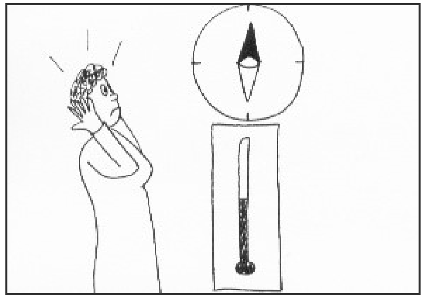
2



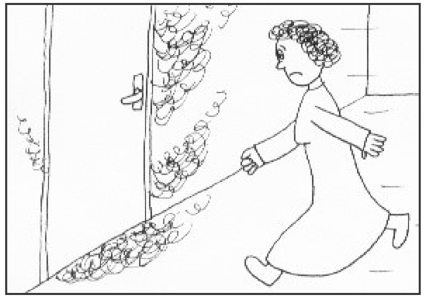
3

उक्त कहानी किस तरह आगे बढ़ेगी

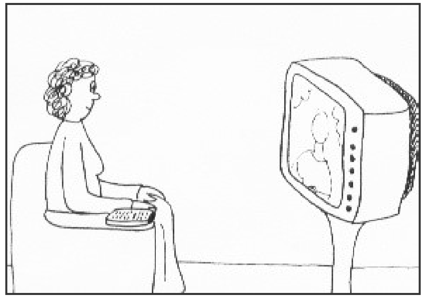
कृपया चर्चा करें कि कौन सा ज़वाब सही हो सकता है



4a?

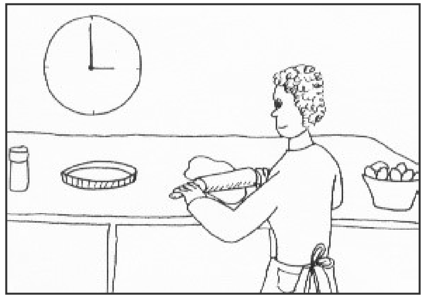


4b?

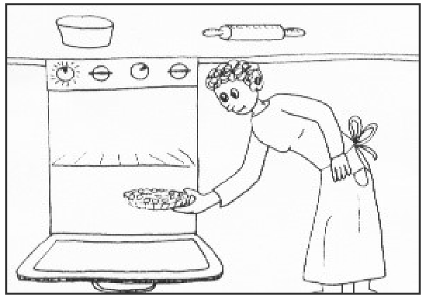


4c?

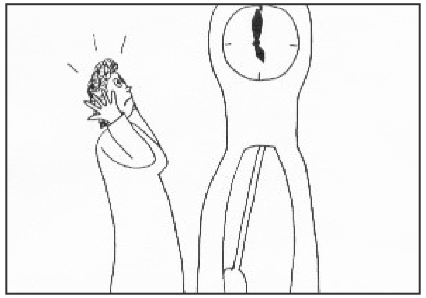
सही ज़वाब है 4b



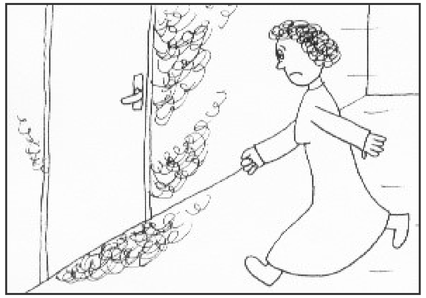
1



2

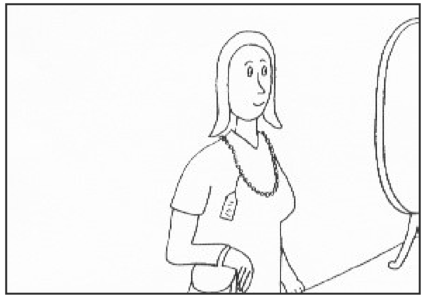


3



4b

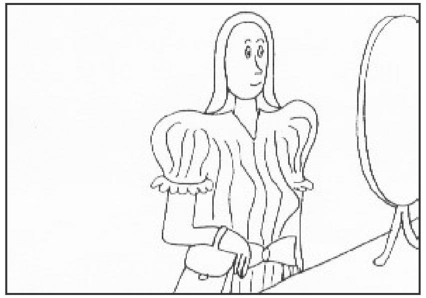
चित्र में दिखाई गई महिला क्या योजना बना रही है?



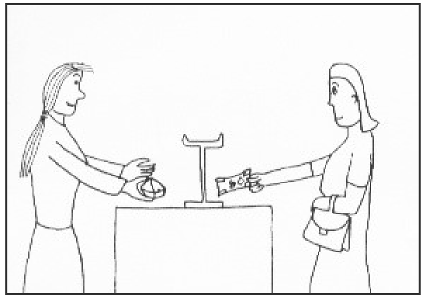
3

उक्त कहानी किस तरह आगे बढ़ेगी

कृपया चर्चा करें कि कौन सा ज़वाब सही हो सकता है



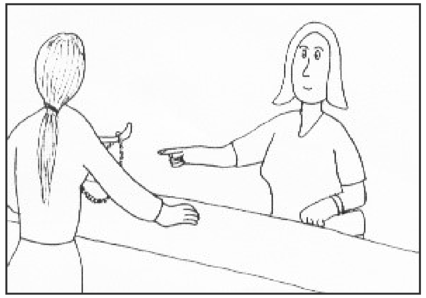
4a?



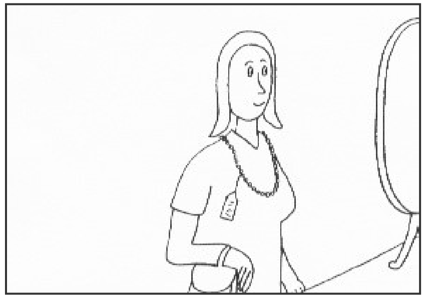
4b?

4c?

चित्र में दिखाई गई महिला क्या योजना बना रही है?



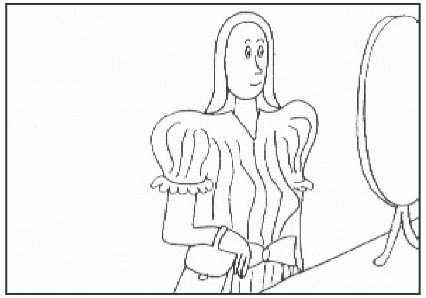
2



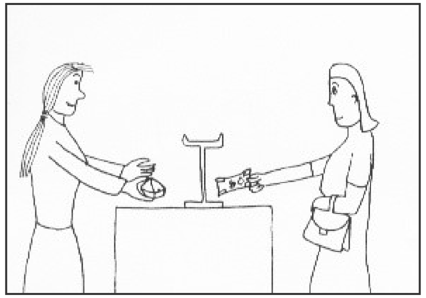
3

उक्त कहानी किस तरह आगे बढ़ेगी

कृपया चर्चा करें कि कौन सा ज़वाब सही हो सकता है



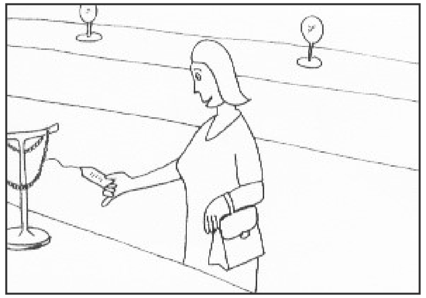
4a?



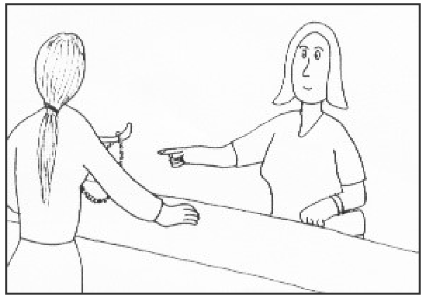
4b?

4c?

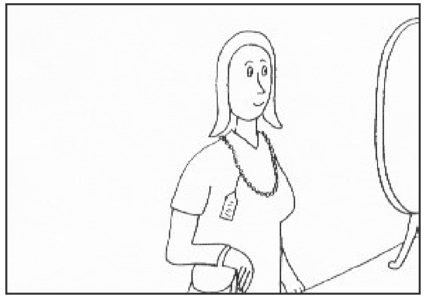
चित्र में दिखाई गई महिला क्या योजना बना रही है?



1



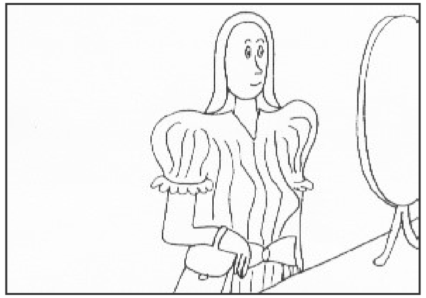
2



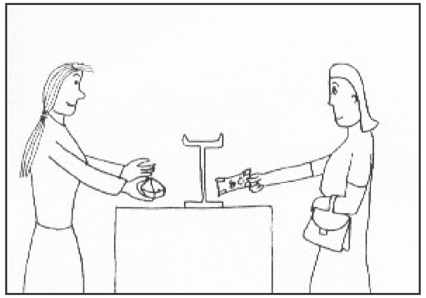
3

उक्त कहानी किस तरह आगे बढ़ेगी

कृपया चर्चा करें कि कौन सा ज़वाब सही हो सकता है



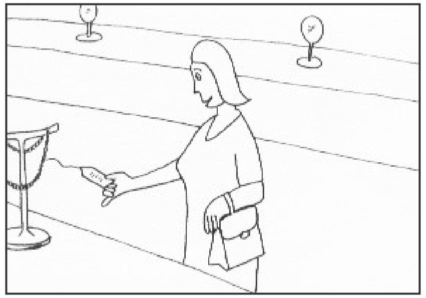
4a?



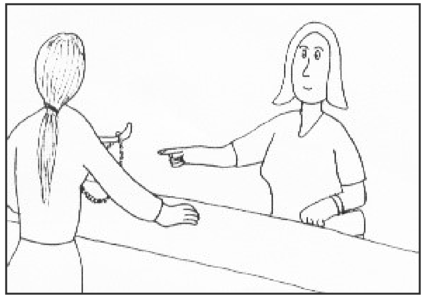
4b?

4c?

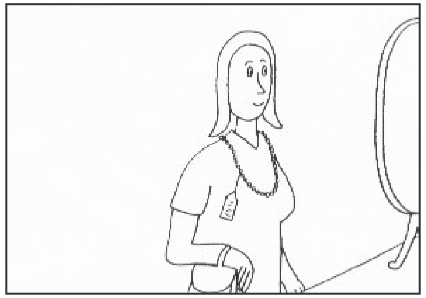
सही ज़वाब है 4b



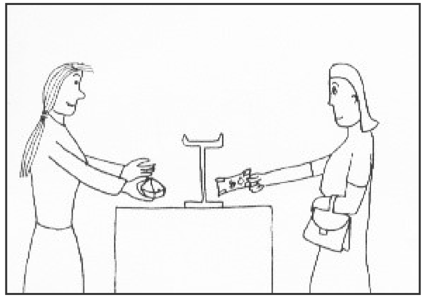
1



2

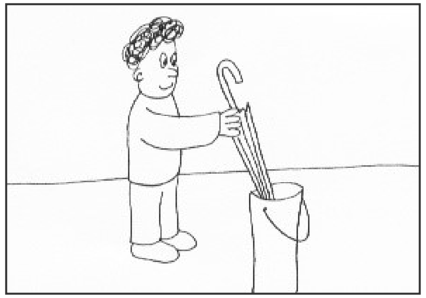


3



4b

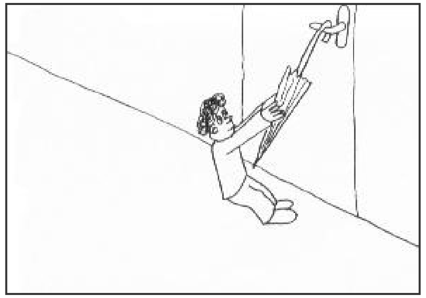
चित्र में दिखाए गए बच्चे का क्या उदेश्य है?



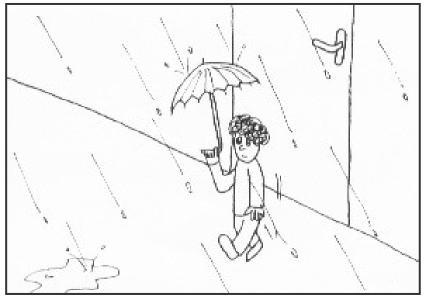
3

उक्त कहानी किस तरह आगे बढ़ेगी

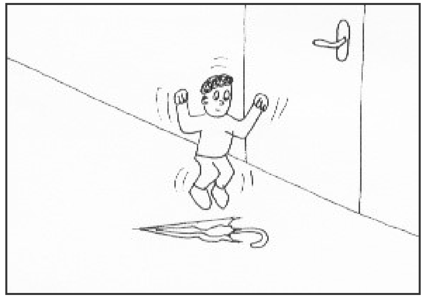
कृपया चर्चा करें कि कौन सा ज़वाब सही हो सकता है



4a?

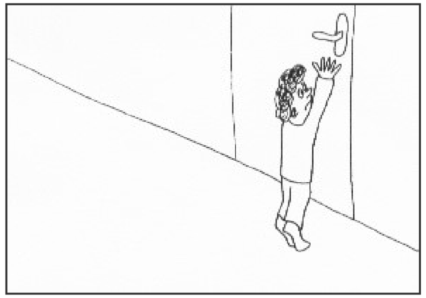


4b?

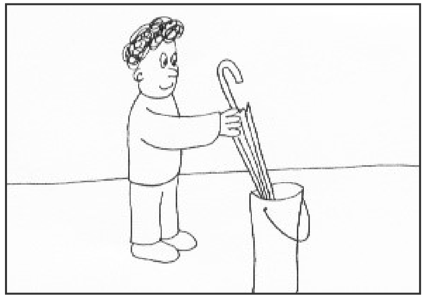


4c?

चित्र में दिखाए गए बच्चे का क्या उदेश्य है?



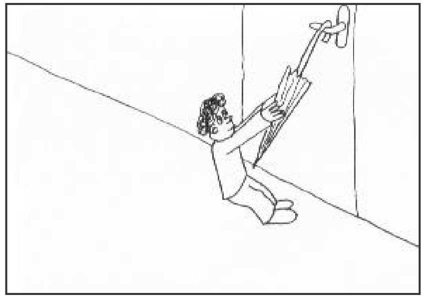
2



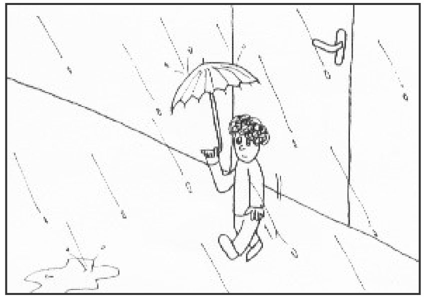
3

उक्त कहानी किस तरह आगे बढ़ेगी

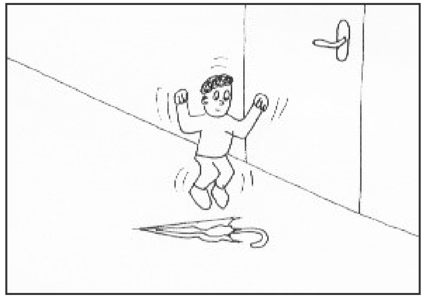
कृपया चर्चा करें कि कौन सा ज़वाब सही हो सकता है



4a?

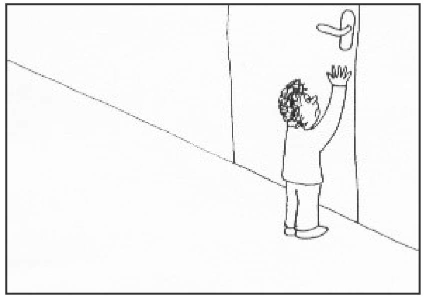


4b?

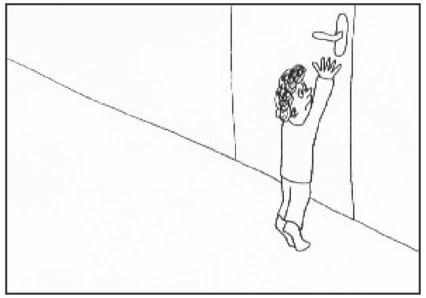


4c?

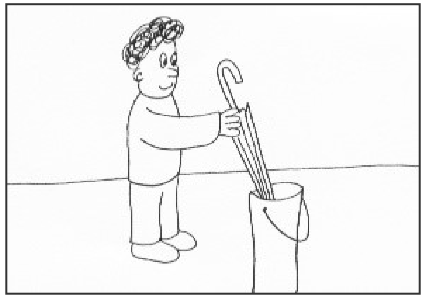
चित्र में दिखाए गए बच्चे का क्या उदेश्य है?



1



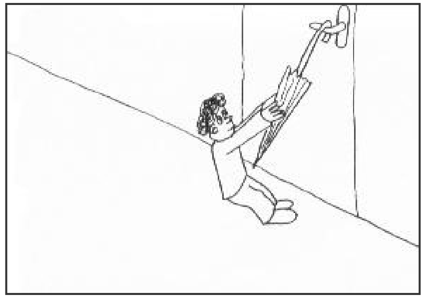
2



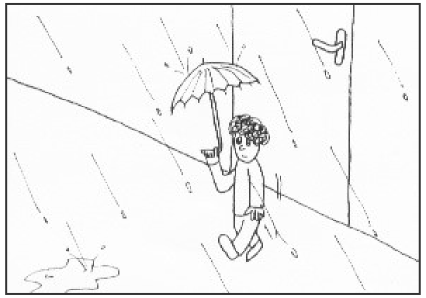
3

उक्त कहानी किस तरह आगे बढ़ेगी

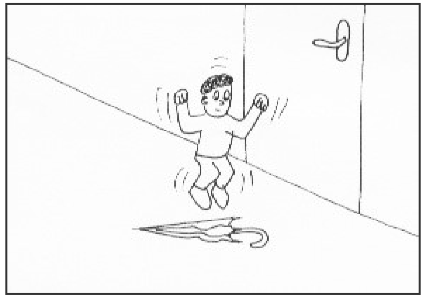
कृपया चर्चा करें कि कौन सा ज़वाब सही हो सकता है



4a?

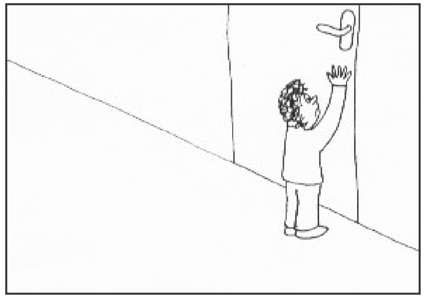


4b?

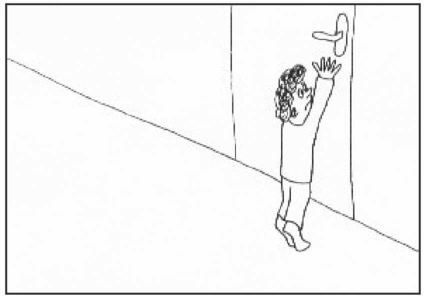


4c?

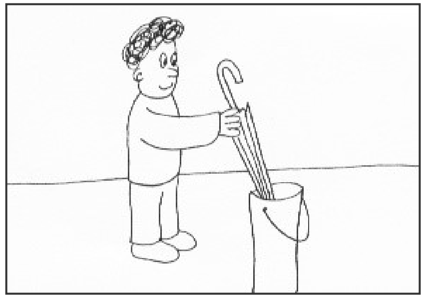
सही ज़वाब है 4a



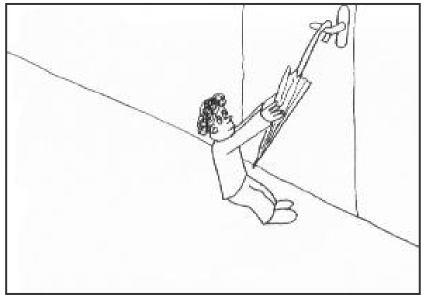
1



2



3



4a

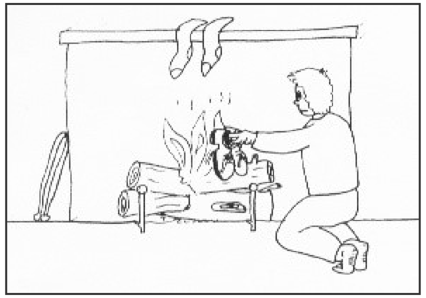
चित्र में दिखाए गए व्यक्ति का क्या उद्देश्य है?

3

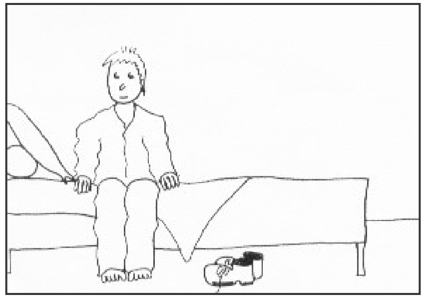
उक्त कहानी किस तरह आगे बढ़ेगी

कृपया चर्चा करें कि कौन सा ज़वाब सही हो सकता है

4a?

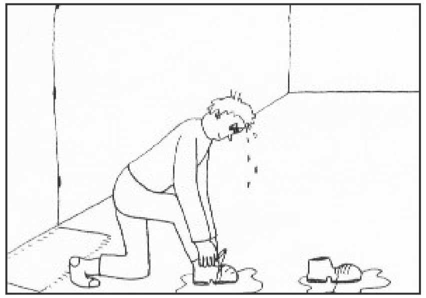


4b?



4c?

चित्र में दिखाए गए व्यक्ति का क्या उद्देश्य है?



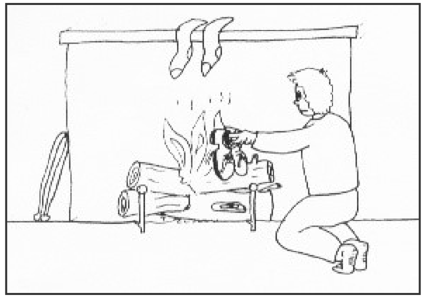
2

3

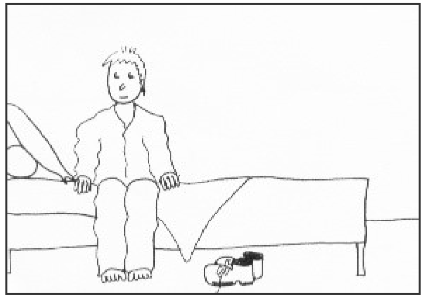
उक्त कहानी किस तरह आगे बढ़ेगी

कृपया चर्चा करें कि कौन सा ज़वाब सही हो सकता है

4a?

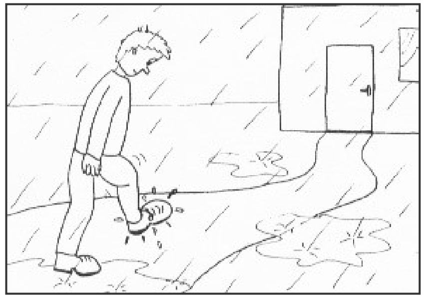


4b?

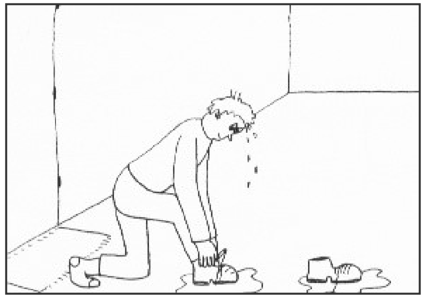


4c?

चित्र में दिखाए गए व्यक्ति का क्या उद्देश्य है?



1



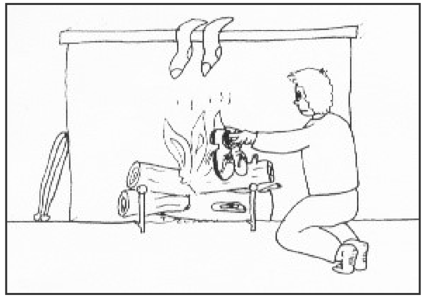
2

3

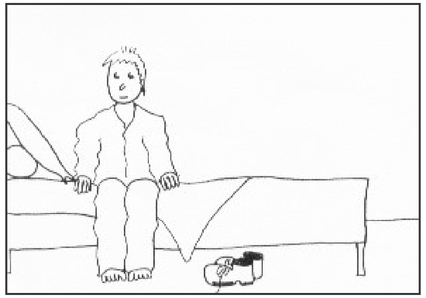
उक्त कहानी किस तरह आगे बढ़ेगी

कृपया चर्चा करें कि कौन सा ज़वाब सही हो सकता है

4a?

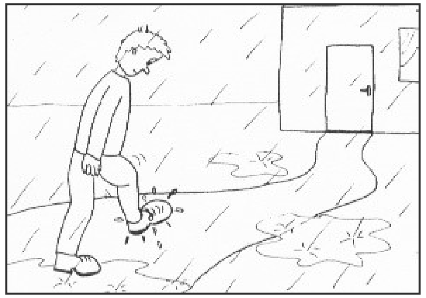


4b?

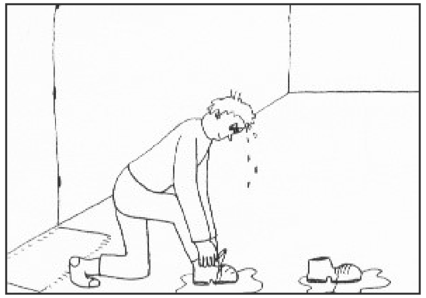


4c?

सही ज़वाब है 4b

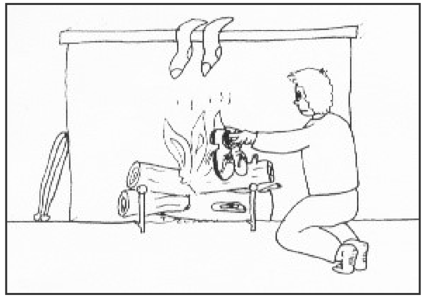


1



2

3



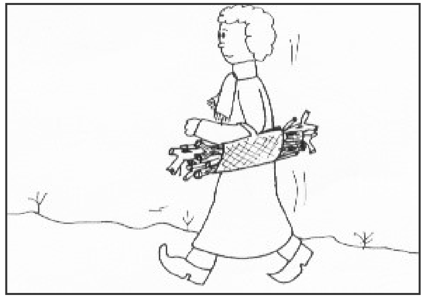
4b

महिला का क्या उद्देश्य है?

3

उक्त कहानी किस तरह आगे बढ़ेगी

कृपया चर्चा करें कि कौन सा ज़वाब सही हो सकता है

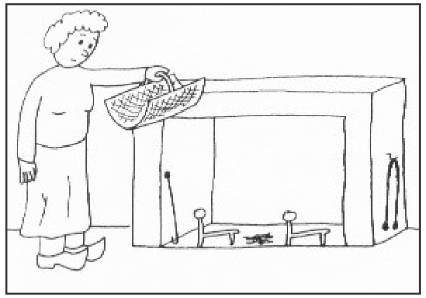


4a?

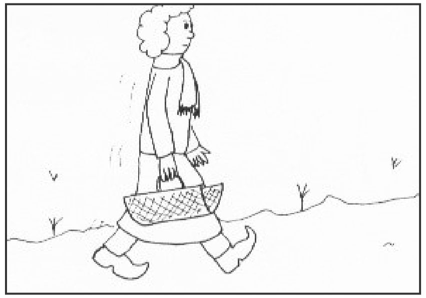
4b?

4c?

महिला का क्या उद्देश्य है?



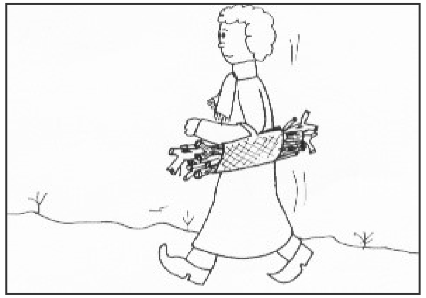
2



3

उक्त कहानी किस तरह आगे बढ़ेगी

कृपया चर्चा करें कि कौन सा ज़वाब सही हो सकता है

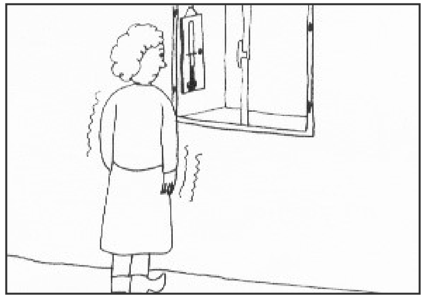


4a?

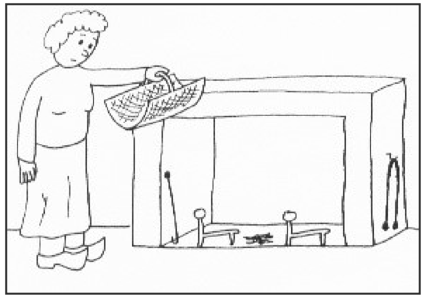
4b?

4c?

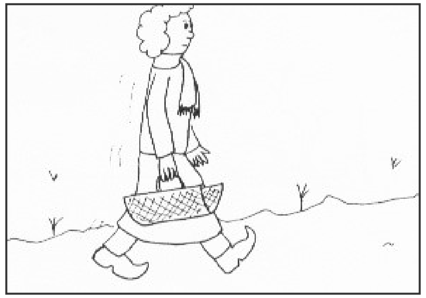
महिला का क्या उद्देश्य है?



1



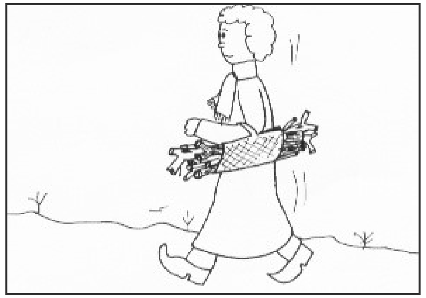
2



3

उक्त कहानी किस तरह आगे बढ़ेगी

कृपया चर्चा करें कि कौन सा ज़वाब सही हो सकता है

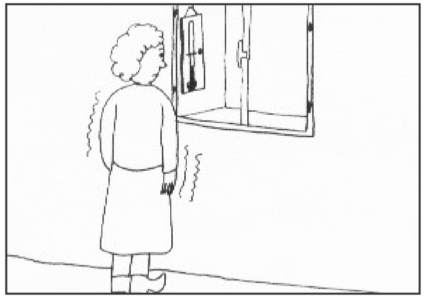


4a?

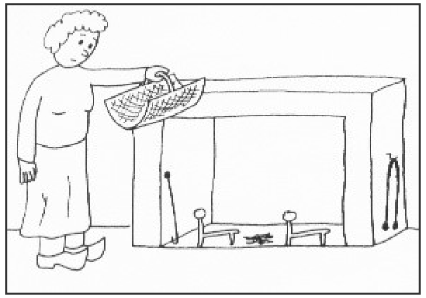
4b?

4c?

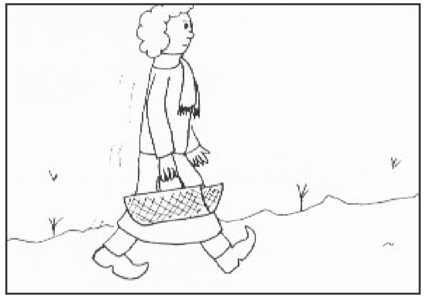
सही ज़वाब है 4a



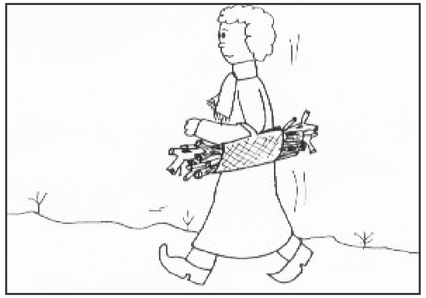
1



2

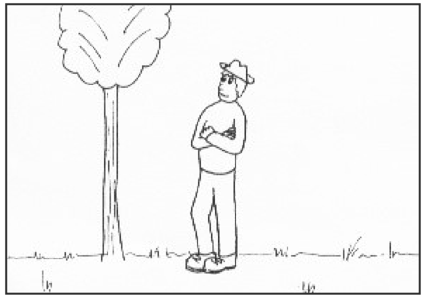


3



4a

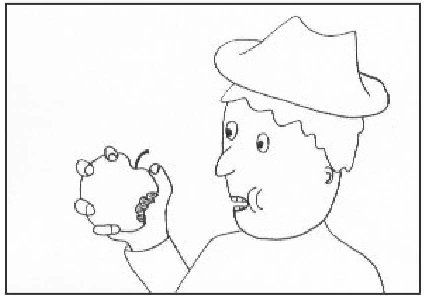
चित्र में दिखाए गए व्यक्ति का मकसद क्या है?



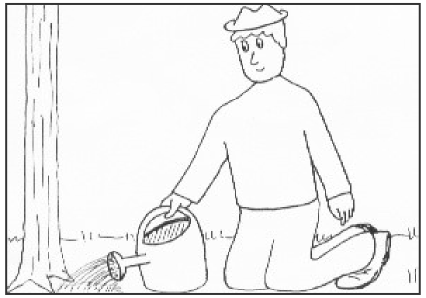
3

उक्त कहानी किस तरह आगे बढ़ेगी

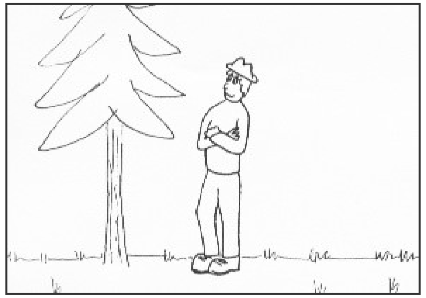
कृपया चर्चा करें कि कौन सा ज़वाब सही हो सकता है



4a?

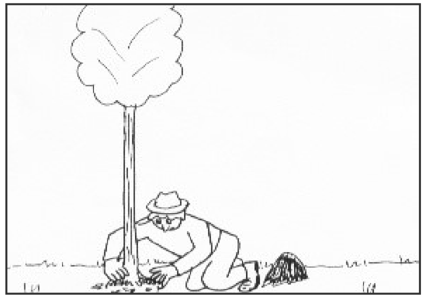


4b?

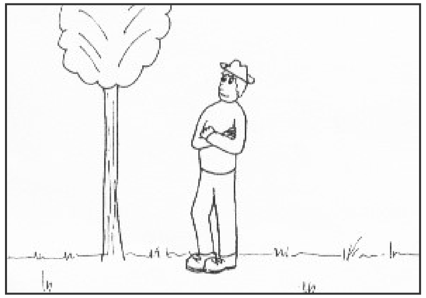


4c?

चित्र में दिखाए गए व्यक्ति का मकसद क्या है?



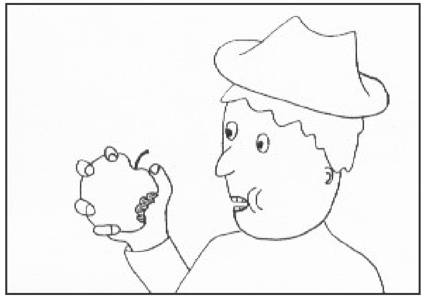
2



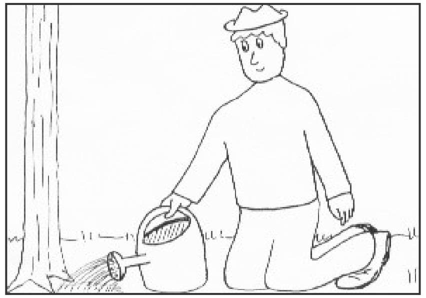
3

उक्त कहानी किस तरह आगे बढ़ेगी

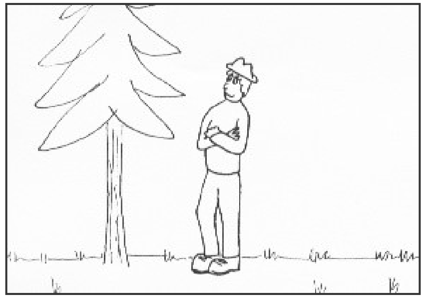
कृपया चर्चा करें कि कौन सा ज़वाब सही हो सकता है



4a?

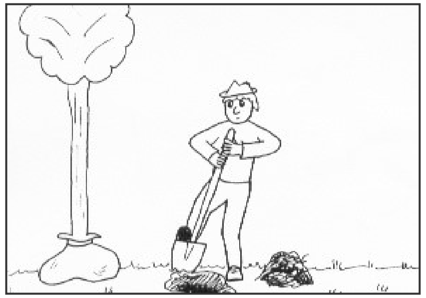


4b?

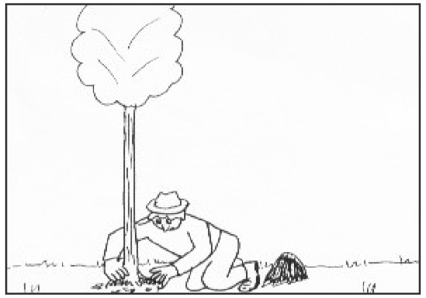


4c?

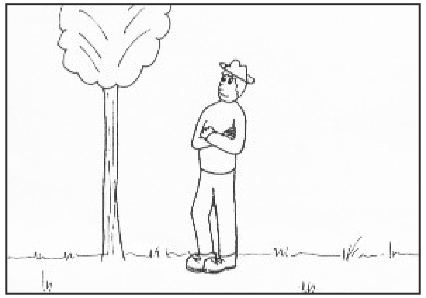
चित्र में दिखाए गए व्यक्ति का मकसद क्या है?



1



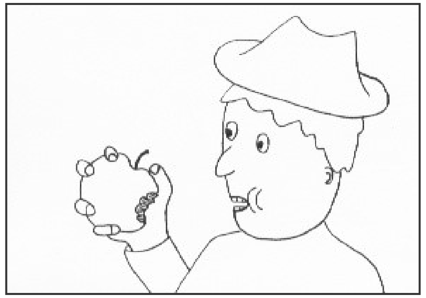
2



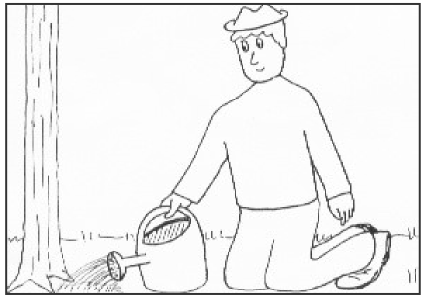
3

उक्त कहानी किस तरह आगे बढ़ेगी

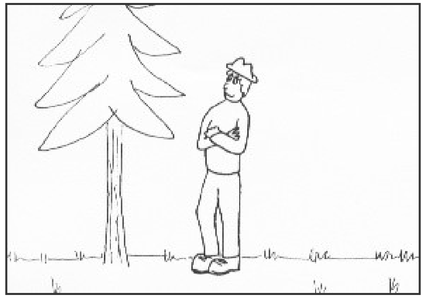
कृपया चर्चा करें कि कौन सा ज़वाब सही हो सकता है



4a?

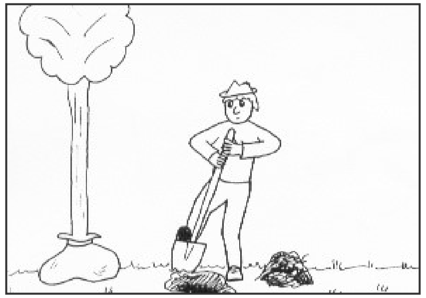


4b?

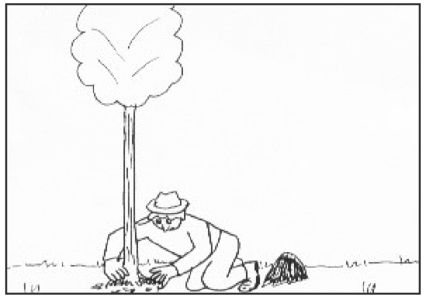


4c?

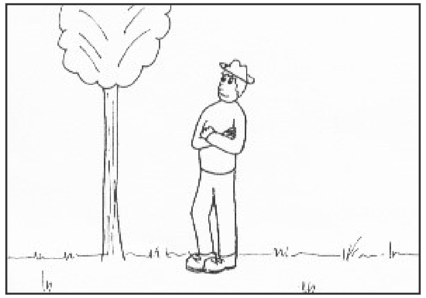
सही ज़वाब है 4b



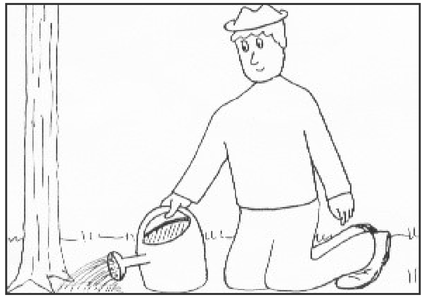
1



2



3



4b

सार

- किसी व्यक्ति के बारे में निष्कर्ष तभी निकालें ज़ब आप उस व्यक्ति को जानते हों एवं उसे काफी करीब से देखा हो.

सार

- किसी व्यक्ति के बारे में निष्कर्ष तभी निकालें ज़ब आप उस व्यक्ति को जानते हों एवं उसे काफी करीब से देखा हो.
- किसी जटिल स्थिति का मूल्यांकन करते समय (जैसा कि अभी दिखाया गया), यह ज़रूरी है कि सारे मौजूद तथ्यों पर विचार अवश्य किया जाए.

सार

- किसी व्यक्ति के बारे में निष्कर्ष तभी निकालें ज़ब आप उस व्यक्ति को जानते हों एवं उसे काफी करीब से देखा हो.
- किसी जटिल स्थिति का मूल्यांकन करते समय (जैसा कि अभी दिखाया गया), यह ज़रूरी है कि सारे मौजूद तथ्यों पर विचार अवश्य किया जाए.
- मौजूद तथ्यों पर जितना ज्यादा विचार किया जाएगा उतना सही निर्णय लिया जा सकेगा.

चतुर्थ अभ्यास

- आपको कुछ चित्र दिखाए जायेंगे जो एक कहानी दर्शाते हैं.
- उन चित्रों के साथ तीन संभावित परिणाम दर्शाए जायेंगे.
- आपको बस इतना बताना है कि उन तीन संभावित परिणामों में कौन सा परिणाम कहानी का उत्तम निष्कर्ष हो सकता है या है.

दर्शाए गए चित्र में लड़के क्या योजना बना रहे हैं?

A. दुसरे लड़के को संग खेलने का न्योता देने के विषय में

B. कुछ शरारत करने के विषय में

C. फुटबौल खिलाडी से उसका औटोग्राफ लेने के सम्बन्ध में

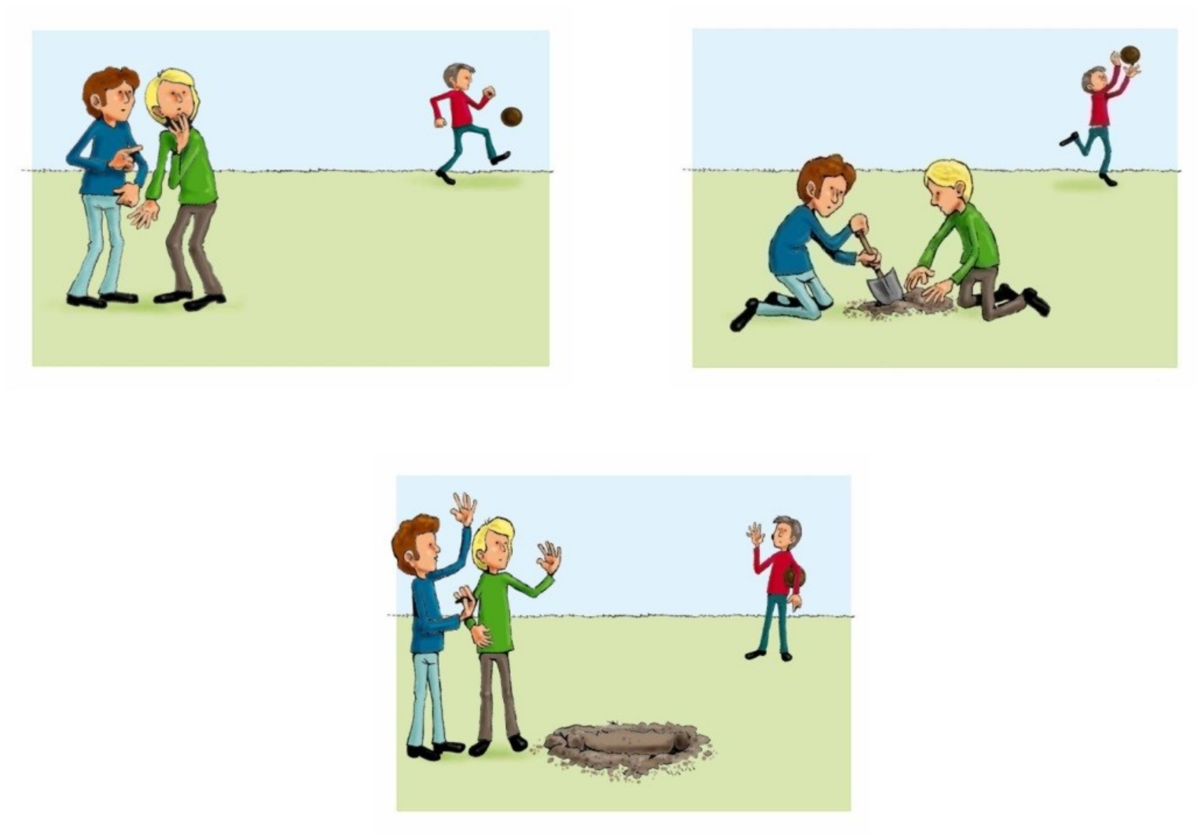
दर्शाए गए चित्र में लड़के क्या योजना बना रहे हैं?

A. दुसरे लड़के को संग खेलने का न्योता देने के विषय में

B. कुछ शरारत करने के विषय में

C. फुटबौल खिलाडी से उसका औटोग्राफ लेने के सम्बन्ध में

दर्शाए गए चित्र में लड़के क्या योजना बना रहे हैं?

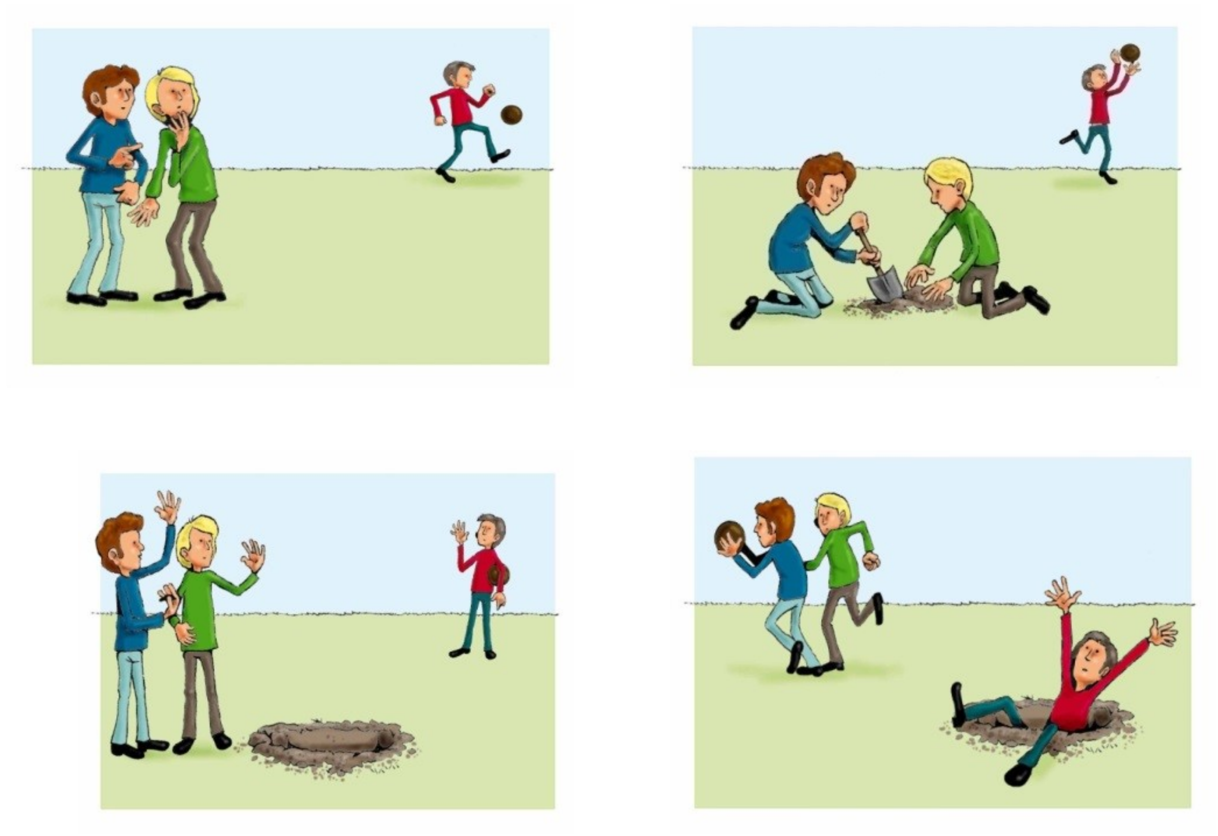


A. दुसरे लड़के को संग खेलने का न्योता देने के विषय में

B. कुछ शरारत करने के विषय में

C. फुटबौल खिलाडी से उसका औटोग्राफ लेने के सम्बन्ध में

दर्शाए गए चित्र में लड़के क्या योजना बना रहे हैं?

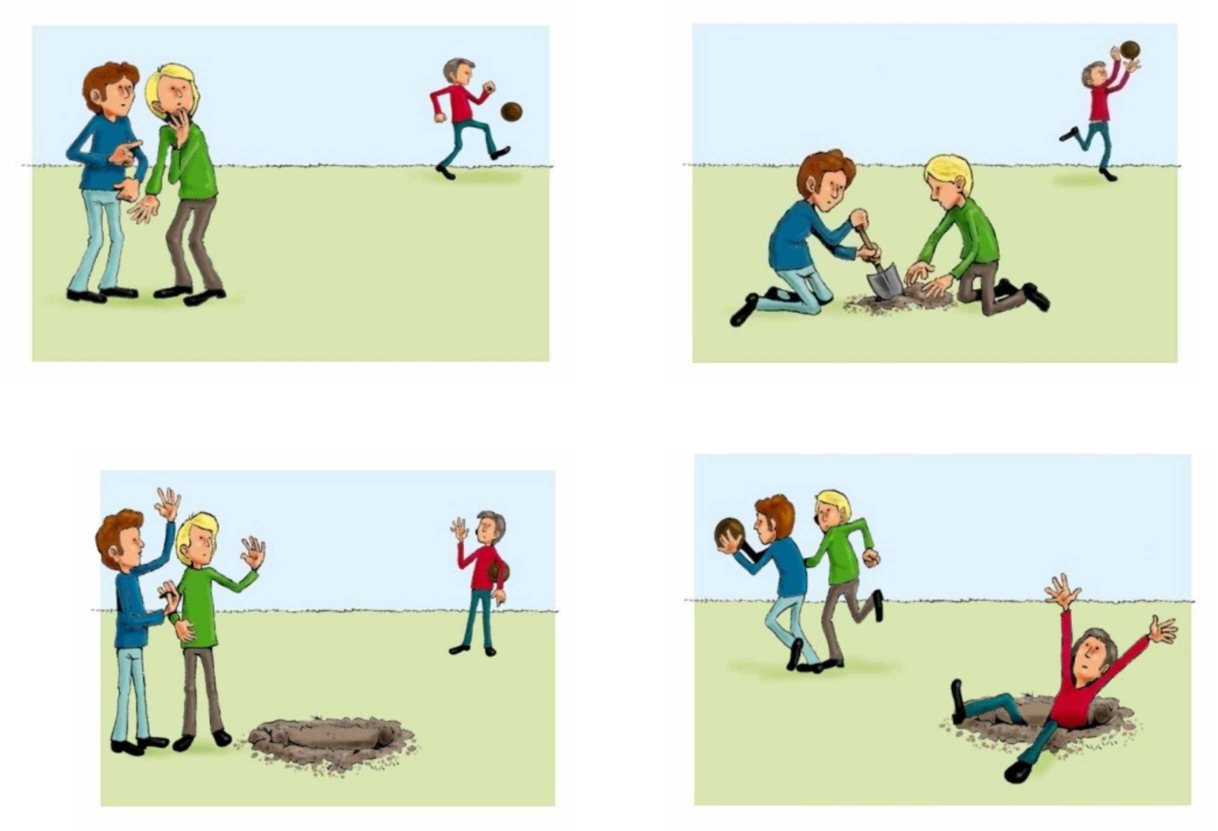


A. दुसरे लड़के को संग खेलने का न्योता देने के विषय में

B. कुछ शरारत करने के विषय में

C. फुटबौल खिलाडी से उसका औटोग्राफ लेने के सम्बन्ध में

दर्शाए गए चित्र में लड़के क्या योजना बना रहे हैं?

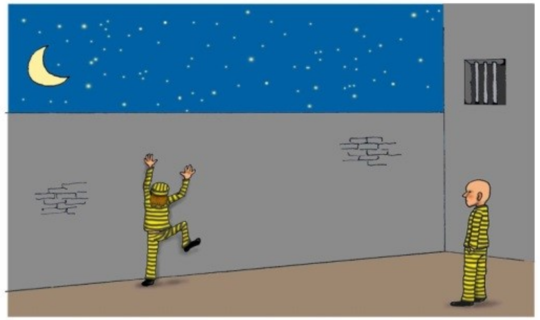


A. दुसरे लड़के को संग खेलने का न्योता देने के विषय में

B. कुछ शरारत करने के विषय में

C. फुटबौल खिलाडी से उसका औटोग्राफ लेने के सम्बन्ध में

दिखाए गए चित्र में व्यक्ति क्या करने का प्रयास कर रहा है



A. एक खास तरह का नृत्य कर रहा है

B. व्यक्ति भागने का प्रयास कर रहा है

C. व्यक्ति व्यायाम कर रहा है

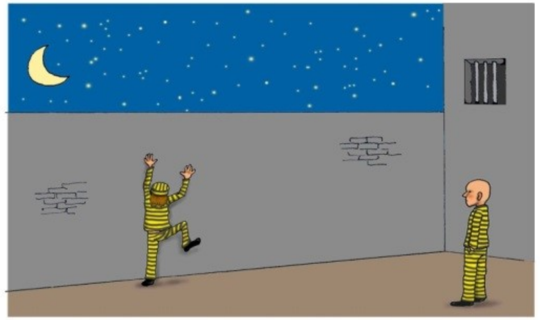
दिखाए गए चित्र में व्यक्ति क्या करने का प्रयास कर रहा है

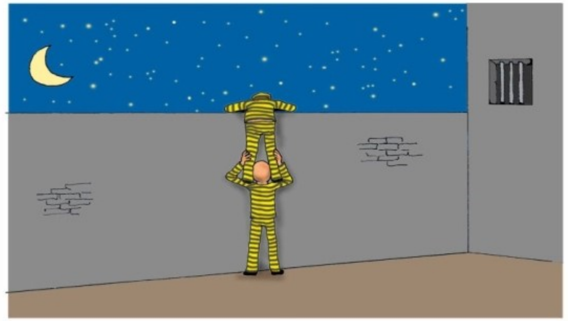
A. एक खास तरह का नृत्य कर रहा है

B. व्यक्ति भागने का प्रयास कर रहा है

C. व्यक्ति व्यायाम कर रहा है

दिखाए गए चित्र में व्यक्ति क्या करने का प्रयास कर रहा है

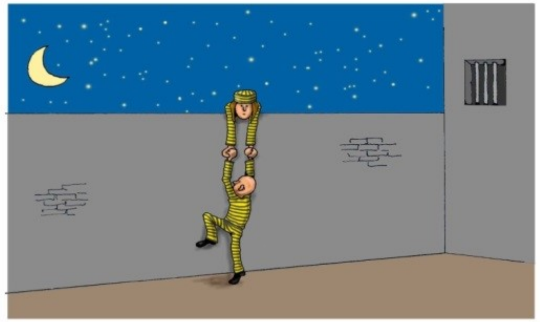




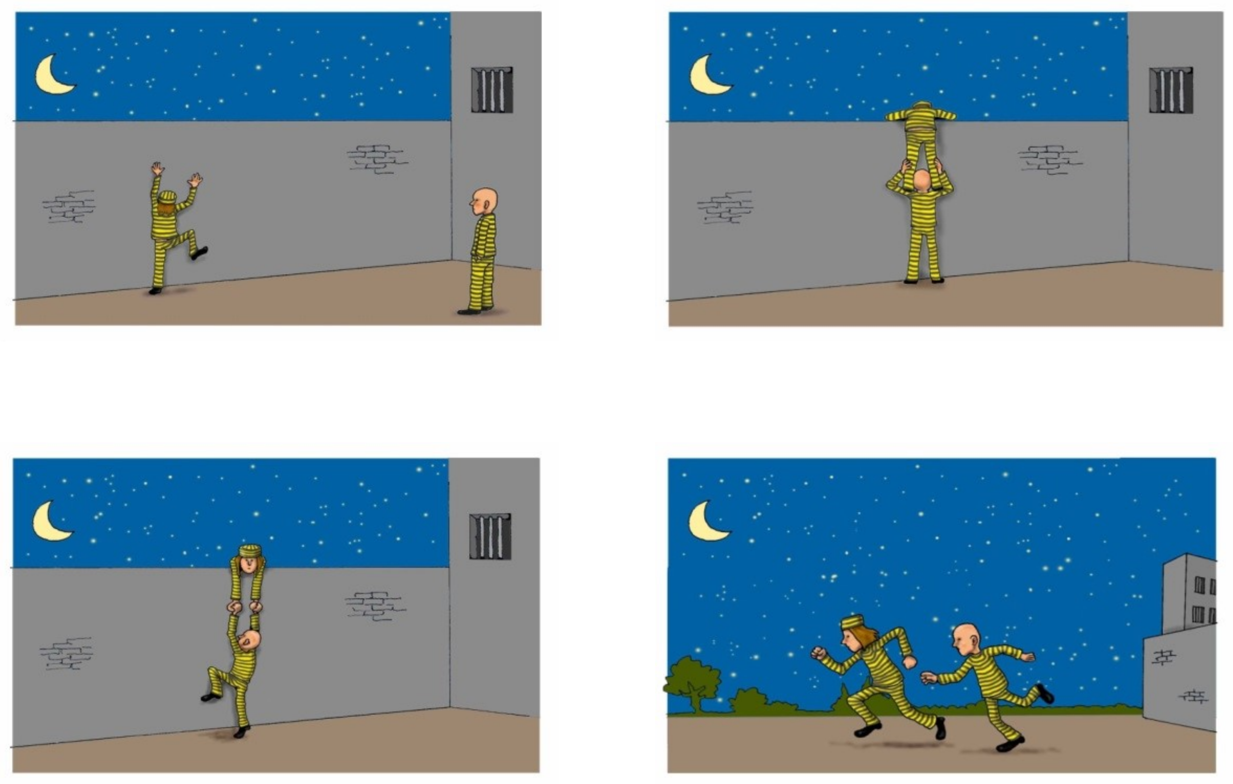
A. एक खास तरह का नृत्य कर रहा है

B. व्यक्ति भागने का प्रयास कर रहा है

C. व्यक्ति व्यायाम कर रहा है



दिखाए गए चित्र में व्यक्ति क्या करने का प्रयास कर रहा है

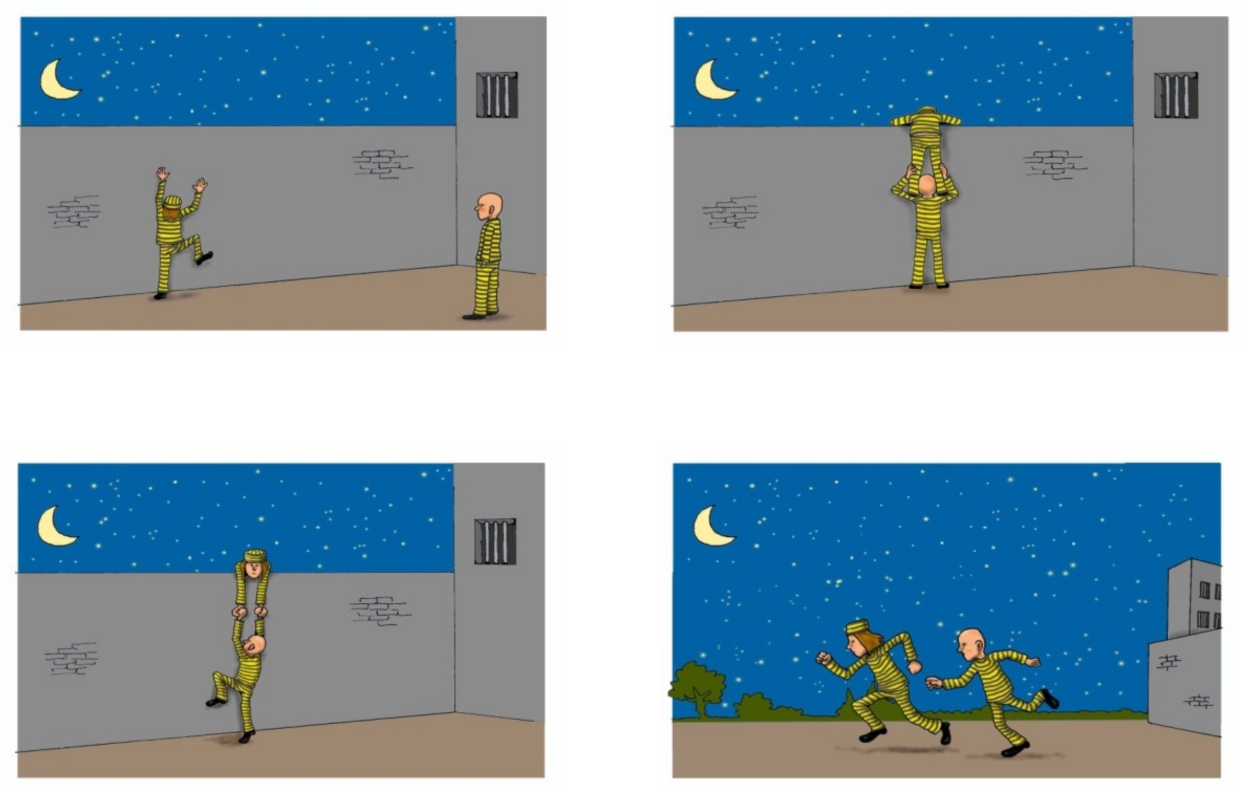


A. एक खास तरह का नृत्य कर रहा है

B. व्यक्ति भागने का प्रयास कर रहा है

C. व्यक्ति व्यायाम कर रहा है

दिखाए गए चित्र में व्यक्ति क्या करने का प्रयास कर रहा है



A. एक खास तरह का नृत्य कर रहा है

B. व्यक्ति भागने का प्रयास कर रहा है

C. व्यक्ति व्यायाम कर रहा है

लड़का क्या कर रहा है?

A. अपने ज़न्मदिन के उपहार का आनंद ले रहा है

B. उपहार को कागज में लपेट रहा है

C. अपनी बहन को डराने की योजना बना रहा है

लड़का क्या कर रहा है?

A. अपने ज़न्मदिन के उपहार का आनंद ले रहा है

B. उपहार को कागज में लपेट रहा है

C. अपनी बहन को डराने की योजना बना रहा है

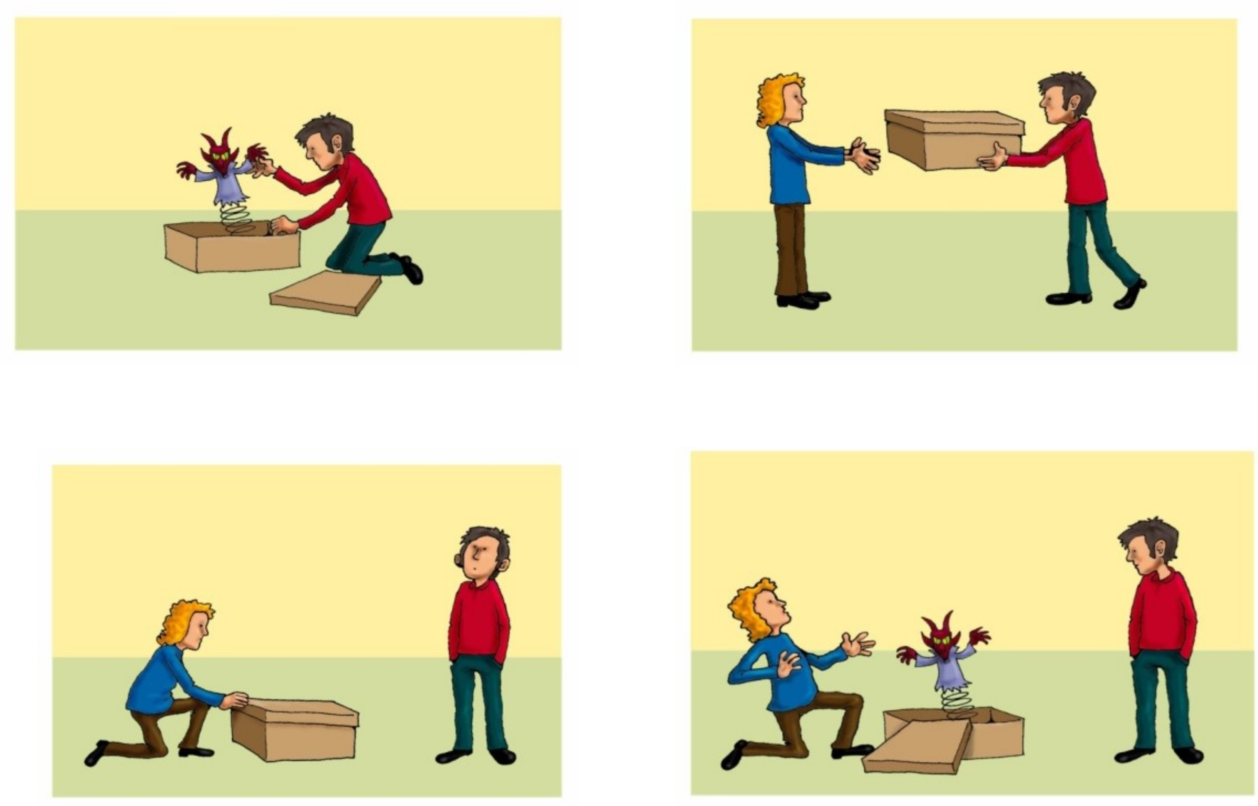
लड़का क्या कर रहा है?

A. अपने ज़न्मदिन के उपहार का आनंद ले रहा है

B. उपहार को कागज में लपेट रहा है

C. अपनी बहन को डराने की योजना बना रहा है

लड़का क्या कर रहा है?

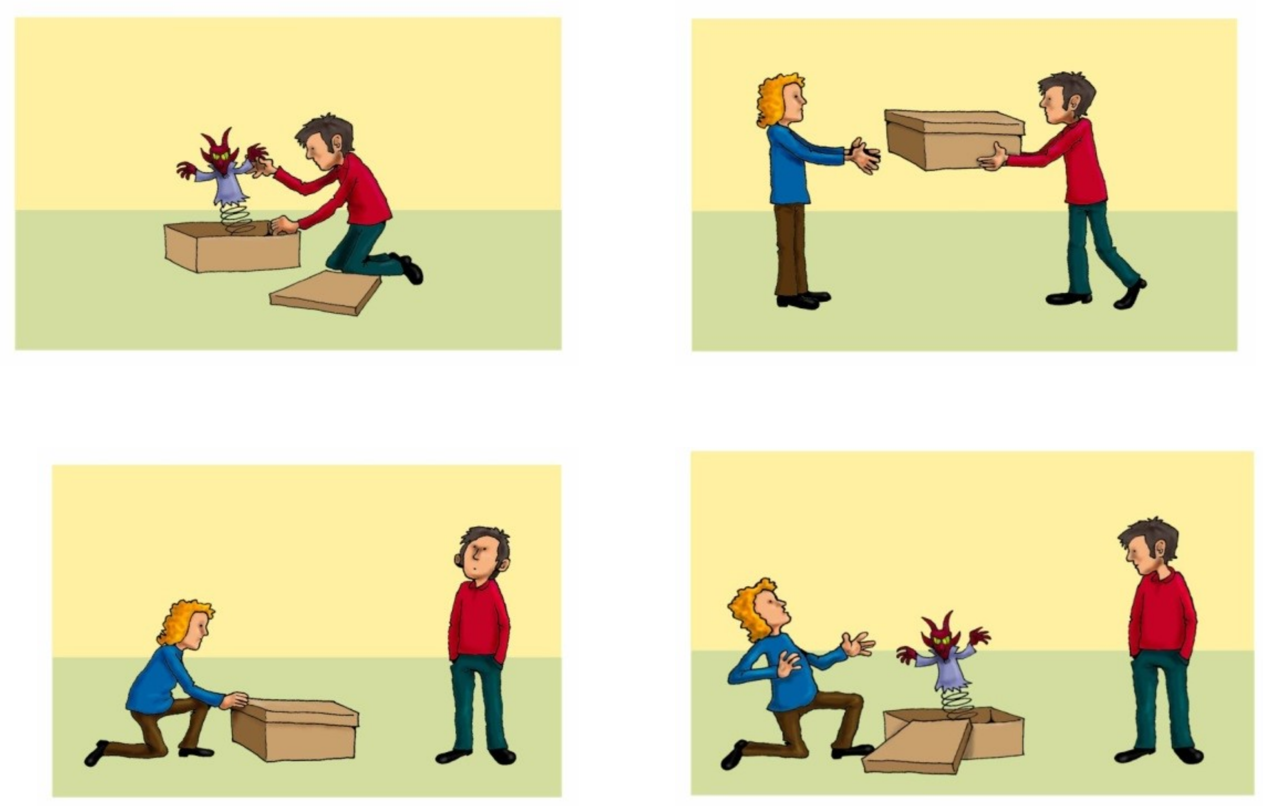


A. अपने ज़न्मदिन के उपहार का आनंद ले रहा है

B. उपहार को कागज में लपेट रहा है

C. अपनी बहन को डराने की योजना बना रहा है

लड़का क्या कर रहा है?



A. अपने ज़न्मदिन के उपहार का आनंद ले रहा है

B. उपहार को कागज में लपेट रहा है

C. अपनी बहन को डराने की योजना बना रहा है

इसे अपनी रोज़मर्रा कि ज़िन्दगी में लागू कीजिए

सीखने के उद्देश्य:

- किसी व्यक्ति के बारे में तभी निष्कर्ष निकालें ज़ब या तो उसे आप अच्छी तरह से जानते हों या आपने उसे करीब से देखा हो

इसे अपनी रोज़मर्रा कि ज़िन्दगी में लागू कीजिए

सीखने के उद्देश्य:

- किसी व्यक्ति के बारे में तभी निष्कर्ष निकालें ज़ब या तो उसे आप अच्छी तरह से जानते हों या आपने उसे करीब से देखा हो
- चेहरे कि भाव-भंगिमा व्यक्ति के मन के भीतर की भावना को समझने के लिए एक अच्छा साधन है परन्तु कई बार यह गलत भी साबित हो सकता है

इसे अपनी रोज़मर्रा कि ज़िन्दगी में लागू कीजिए

सीखने के उद्देश्य:

- किसी व्यक्ति के बारे में तभी निष्कर्ष निकालें ज़ब या तो उसे आप अच्छी तरह से जानते हों या आपने उसे करीब से देखा हो
- चेहरे कि भाव-भंगिमा व्यक्ति के मन के भीतर की भावना को समझने के लिए एक अच्छा साधन है परन्तु कई बार यह गलत भी साबित हो सकता है
- जटिल परिस्थिति का मूल्यांकन करते समय यह ज़रूरी है कि हर मौजूद जानकारी पर बारीकी से विचार किया जाए

इसे अपनी रोज़मर्रा कि ज़िन्दगी में लागू कीजिए

सीखने के उद्देश्य:

- किसी व्यक्ति के बारे में तभी निष्कर्ष निकालें ज़ब या तो उसे आप अच्छी तरह से जानते हों या आपने उसे करीब से देखा हो
- चेहरे कि भाव-भंगिमा व्यक्ति के मन के भीतर की भावना को समझने के लिए एक अच्छा साधन है परन्तु कई बार यह गलत भी साबित हो सकता है
- जटिल परिस्थिति का मूल्यांकन करते समय यह ज़रूरी है कि हर मौजूद जानकारी पर बारीकी से विचार किया जाए
- जितना ज्यादा हम तथ्यों पर विचार करेंगे उतना सही निर्णय ले पाएंगे

इन सब का मनोविकार से क्या सम्बन्ध है?

मानसिक बीमारी के दौरान व्यक्ति चेहरे कि भाव-भंगिमा को गलत पढ़ एवं समझ सकता है.

उदाहरण- सुनील हर वक्त यह सोंचता था कि माधुरी दीक्षित उससे प्यार करती है. वह उसे प्रेमपत्र लिखता था एवं भविष्य में उससे शादी कि योजना भी बनाता था.

पृष्ठभूमि- उसने माधुरी दीक्षित के एक फिल्म मूहूर्त में उसे देखा था. माधुरी दीक्षित ने दर्शकों के तरफ हाँथ हिलाते `हुए मुस्कुराया था.

बहुत सारी चीजें देखने वालों कि नज़र में होती हैं. हमारे भाव व विचार हमारी नज़र को प्रभावित करते हैं. हम वही देखते हैं जो देखना चाहते हैं. ऐसा तब और भी अधिक होता हैं ज़ब या तो हम बहुत उदास हों, तनाव में हों, या बहुत डरे हुए हों.

इसलिए सभी तथ्यों पर ध्यान देते हुए निर्णय लें.

ध्यान देने के लिए आपका धन्यवाद!

प्रशिक्षकों के लिए:

कृपया वर्कशीट हाथ करें। हमारे ऐप COGITO (मुफ्त डाउनलोड) का परिचय दें।.

www.uke.de/mct_app

Scan me

Download on the App Store

ANDROID APP ON Google play

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
allspice 1	flickr	Headache coming on	CC	Woman touches her temple/Frau fasst sich an die Schläfe
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)
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)
ecmorgan	http://www.flickr.com/photos/ecmorgan/3251929600	Agony	CC	Pain (injured soccer player)/ Schmerz (verletzter Fußballspieler)
stuandgravy	flickr	5emotions	CC	Five different facial expressions/5 verschiedene Gesichtsausdrücke
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)

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
[unknown photographer]	wikipedia	---	Public domain	Babe Ruth (athlete)/Babe Ruth (Sportler)
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 noncommerical 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
Vladimir Rolov	fotocommunity	Das Lied der Liebe	PP	Singing accordion player/singender Akkordeonspieler
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
Nico Gaycken	Mary Lou`s	- - -	PP	Ordering beverages at the bar/Bestellung am Tresen

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
RTL	Granada Productions	Lisa Fitz	PP by the management of Lisa Fitz and granada productions/PP durch das Management von Lisa Fitz sowie granada productions/	Woman is eating maggots/Frau isst Maden
Steffen Moritz	- - -	- - -	PP	Yannis
Nico Gaycken	Mary Lou`s	- - -	PP	Woman in the pub/Frau in Kneipe
Nico Gaycken	Mary Lou`s	- - -	PP	Cheerful barkeeper/Fröhlicher Barkeeper
Eberhard Kamm	fotocommunity	Schicht am Schacht	PP	Worker at break/Arbeiter bei der Pause
Jens Mittelsdorf	fotocommunity	sich schwarz ärgern2	PP	Rejection letter/Ablehnungsbescheid
Yves Sarfati	- - -	- - -	PP	Several sequences in black and white: artist, mother, watch, matches, cake, necklace, umbrella, shoes, fireplace, tree/ Verschiedene schwarz- weiße Bildersequenzen Künstler, Mutter, Uhr, Streichholz, Kuchen, Kette, Regenschirm, Schuhe, Kamin, Baum
Martin Brüne	- - -	- - -	PP	Several coloured sequences: trick, jailbreak, fear/Verschiedene farbige Bildersequenzen Streich, Ausbruch, Schreck