

Witamy

Moduł treningowy 8: poczucie wartości i nastrój

Tłumaczenie: Łukasz Gawęda

Wykorzystane w treningu ilustracje użyto za zgodą autorów i właścicieli praw autorskich. Szczegóły znaleźć można na ostatnim slajdzie.

03/14 A

© Moritz & Woodward
www.uke.de/mct

Objawy depresji?

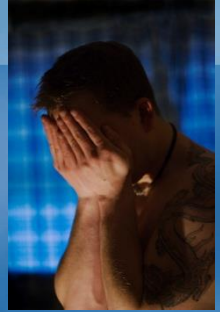
???



Objawy depresji?

1. Smutek, depresyjny nastrój
 2. Obniżony napęd
 3. Niskie poczucie wartości, strach przed odrzuceniem
 4. obawy (e.g. odnoszące się do przyszłości)
 5. Zaburzenia snu, ból
 6. Zaburzenia procesów poznawczych (słabsza koncentracja i pamięć)
- ...

Taki się urodziłem... Taki się stałem?



Czy nasz smutek lub szczęście jest zdeterminowane genetycznie? Czy nasze stany emocjonalne zmieniają się z czasem?

Taki się urodziłem... Taki się stałem?



Czy nasz smutek lub szczęście jest zdeterminowane genetycznie? Czy nasze stany emocjonalne zmieniają się z czasem?

“**natura**”: Istnieją dowody genetyczne predyspozycji do myśli depresyjnych oraz niskiego poczucie wartości.

Taki się urodziłem...

Taki się stałem?



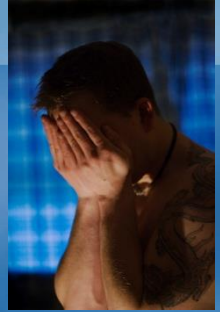
Czy nasz smutek lub szczęście jest zdeterminowane genetycznie? Czy nasze stany emocjonalne zmieniają się z czasem?

“**natura**”: Istnieją dowody genetyczne predyspozycji do myśli depresyjnych oraz niskiego poczucie wartości.

“**wychowanie**”: Krytykujący i odrzucający rodzice oraz traumatyczne wydarzenia życiowe mogą sprzyjać kształceniu się negatywnego obrazu siebie.

Taki się urodziłem...

Taki się stałem?



Czy nasz smutek lub szczęście jest zdeterminowane genetycznie? Czy nasze stany emocjonalne zmieniają się z czasem?

“**natura**”: Istnieją dowody genetyczne predyspozycji do myśli depresyjnych oraz niskiego poczucie wartości.

“**wychowanie**”: Krytykujący i odrzucający rodzice oraz traumatyczne wydarzenia życiowe mogą sprzyjać kształceniu się negatywnego obrazu siebie.

Ale: „depresyjne myślenie” można zmienić!
Depresja nie jest nieodwracalnym fatum.

Dlaczego to robimy?



Wiele osób mających problemy ze zdrowiem psychicznym ujawniają zniekształcenia myślenia, które mogą **przyczyniać się do depresji**.

Te zniekształcenia w sposobie myślenia mogą być modyfikowane i zmieniane poprzez intensywny i ciągły trening.

Psychoza i Depresja

Wpływ urojeń na poczucie własnej wartości





 Negatywny wpływ urojeń na nastrój	 Krótkoterminowe pozytywne skutki urojeń na nastrój
???	???
???	???
???	???

Psychoza i Depresja

Wpływ urojeń na poczucie własnej wartości





 Negatywny wpływ urojeń na nastrój	 Krótkoterminowe pozytywne skutki urojeń na nastrój
Podczas psychozy: doświadczanie ciągłego zagrożenia	???
Podczas psychozy: słyszenie niepokojących i obraźliwych głosów	???
Po psychozie: poczucie wstydu, przyszłość wydaje się beznadziejna	???

Psychoza i Depresja

Wpływ urojeń na poczucie własnej wartości



 Negatywny wpływ urojeń na nastrój	 Krótkoterminowe pozytywne skutki urojeń na nastrój
Podczas psychozy: doświadczanie ciągłego zagrożenia	Podczas psychozy: pobudzenie, ekscytacja , “działamy, jakby wszystko działo się po raz ostatni”
Podczas psychozy: słyszenie niepokojących i obraźliwych głosów	Podczas psychozy: słyszenie przychylnych, miłych głosów
Po psychozie: poczucie wstydu , przyszłość wydaje się beznadziejna	Podczas urojeń (wielkość): poczucie posiadania siły, talentu, specjalnego znaczenia oraz przeznaczenia

Psychoza i Depresja

Wpływ urojeń na poczucie własnej wartości



Krótkoterminowe pozytywne skutki psychozy na poczucie własnej wartości są niweczone przez odległe konsekwencje psychozy.

- debet: kiedy pacjent ma przekonanie, że jest bardzo bogaty lub sławny
- samotność: niektórzy mogą się odwrócić od pacjenta
- Sytuacja w pracy: utrata pracy z przyczyny nieodpowiedniego zachowania w biurze

Niebezpieczne jest przerywanie przyjmowania leków bez zaleceń lekarskich, tylko dlatego aby powrócić w zagrażający świat psychozy, w psychozie bowiem właśnie lęk jest bardzo silnym i częstym uczuciem?

Jakie są charakterystyczne myśli oraz style, sposoby myślenia ludzi z depresją czy też niskim poczuciem wartości?



1. Znaczna generalizacja

co może być bardziej realistyczne i pomocne?

Wydarzenie	Błędna generalizacja pozytywna/konstruktywna ocena
Niewłaściwie użyłeś obcojęzycznego słowa; nie zrozumiałeś książki.	“Jestem głupi” ???
Oblałeś egzamin.	“Jestem nieudacznikiem!” ???
Zostałeś skrytykowany podczas dyskusji.	“Jestem do niczego!” ???

1. Znaczna generalizacja

co może być bardziej realistyczne i pomocne?

Wydarzenie	Błędna generalizacja pozytywna/konstruktywna ocena
Niewłaściwie użyłeś obcojęzycznego słowa; nie zrozumiałeś książki.	“Jestem głupi” “Nikt nie jest doskonały” “Czy naprawdę jestem zainteresowany tą książką?”
Oblałeś egzamin.	“Jestem nieudacznikiem!” “następnym razem bardziej przyłożę się do nauki.”
Zostałeś skrytykowany podczas dyskusji.	“Jestem do niczego!” “może ta osoba ma rację, mogę się czego nauczyć?”

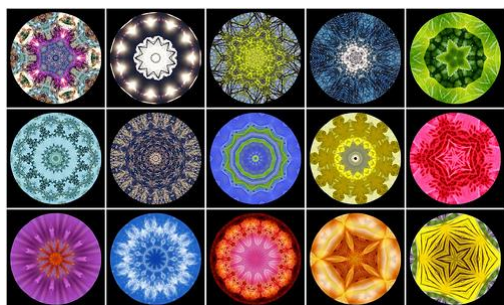
1. Znaczna generalizacja

co może być bardziej realistyczne i pomocne?

Wydarzenie	Błędna generalizacja pozytywna/konstruktywna ocena
Niewłaściwie użyłeś obcojęzycznego słowa; nie zrozumiałeś książki.	“Jestem głupi” “Nikt nie jest doskonały” “Czy naprawdę jestem zainteresowany tą książką?”
Oblałeś egzamin.	“Jestem nieudacznikiem!” “następnym razem bardziej przyłożę się do nauki.”
Zostałeś skrytykowany podczas dyskusji.	“Jestem do niczego!” “może ta osoba ma rację, mogę się czego nauczyć?”

Pozwól sobie na błędy!: Nikt nie jest doskonały! Jeśli np. od czasu do czasu, zacinasz się, jakas nie oznacza to, że nie możesz wyrażać siebie. Jeśli od czasami popełniasz błędy nie oznacza to wcale, że jesteś niedbały.

Nie generalizuj na podstawie jednego niepowodzenia wszystkich następnych...



Każdy człowiek jest bardzo złożony – jak mozaika: jesteśmy zbudowani z wielu mniejszych części, które są i dobre i złe. Ponadto, istnieje wiele różnych sposobów określania naszych cech:

Co jest atrakcyjne? Wewnętrzne czy zewnętrzne piękno, doskonałe ciało???

Czym jest sukces? Kariera, posiadanie wielu przyjaciół, zadowolenie z siebie i z życia?

2. Wybiórcza percepcja

Jaka byłaby bardziej realistyczna i pomocna ocena?

Wydarzenie	Ocena wybiórcza	Ocena całościowa
Dobry przyjaciel nie pojawił się na Twoim przyjęciu urodzinowym.	Zawód, rozczarowanie	???
Grupka ludzi patrzy w twoim kierunku.	“śmieją się ze mnie.”	???



2. Wybiórcza percepcja

Jaka byłaby bardziej realistyczna i pomocna ocena?

Wydarzenie	Ocena wybiórcza	Ocena całościowa
Dobry przyjaciel nie pojawił się na Twoim przyjęciu urodzinowym.	Zawód, rozczarowanie	Wspaniałe przyjęcie, inni goście przybyli i naprawdę dobrze się bawili tego wieczoru.
Grupka ludzi patrzy w twoim kierunku.	“śmieją się ze mnie.”	Patrzą na mnie jedynie przez przypadek lub pomylili mnie z kimś innym.



2. Wybiórcza percepcja

Jaka byłaby bardziej realistyczna i pomocna ocena?

Wydarzenie	Ocena wybiórcza	Ocena całościowa
Dobry przyjaciel nie pojawił się na Twoim przyjęciu urodzinowym.	Zawód, rozczarowanie	Wspaniałe przyjęcie, inni goście przybyli i naprawdę dobrze się bawili tego wieczoru.
Grupka ludzi patrzy w twoim kierunku.	“śmieją się ze mnie.”	Patrzą na mnie jedynie przez przypadek lub pomylili mnie z kimś innym.



“Czytanie w myślach”: Unikaj nadinterpretacji zachowań innych ludzi.
Może być wiele wytłumaczeń danej sytuacji!



3. Stosowanie wyłącznie własnych standardów jako jedynej słusznej miary

Jest różnica pomiędzy tym, w jaki sposób oceniamy samych siebie a tym, jak oceniają nas inni!

- Jeśli spostrzegam siebie jako bezwartościowego, brzydkiego, nieprzyjemnego itd., inne osoby nie koniecznie muszą podzielać taki pogląd.
- Istnieje zawsze wiele opinii/sądów/preferencji. Inni mogą nie zgadzać się z moim rozumieniem inteligencji albo wyglądu itp.



4. Zaprzeczanie pozytywnym informacjom zwrotnym, jednocześnie bezkrytycznie akceptując informacje negatywne!

Jaka może być realistyczna i pomocna ocena?

Wydarzenie	Ocena depresyjna Pozytywne/konstruktywna ocena
<p>Ktoś pochwalił twój występ.</p> 	<p>“Chce się mi tylko przypodobać, jest nieszczerzy!” “tylko on/ona myśli w ten sposób...” ???</p>
<p>Zostałeś skrytykowany!</p> 	<p>“Jestem do niczego...” ???</p>



4. Zaprzeczanie pozytywnym informacjom zwrotnym, jednocześnie bezkrytycznie akceptując informacje negatywne!

Jaka może być realistyczna i pomocna ocena?

Wydarzenie	Ocena depresyjna Pozytywne/konstruktywna ocena
<p>Ktoś pochwalił twój występ.</p> 	<p>“Chce się mi tylko przypodobać, jest nieszczerzy!” “tylko on/ona myśli w ten sposób...” “To wspaniale, że ktoś docenia moje starania!”</p>
<p>Zostałeś skrytykowany!</p> 	<p>“Jestem do niczego...” ???</p>

4. Zaprzeczanie pozytywnym informacjom zwrotnym, jednocześnie bezkrytycznie akceptując informacje negatywne!

Jaka może być realistyczna i pomocna ocena?

Wydarzenie	Ocena depresyjna Pozytywne/konstruktywna ocena
<p>Ktoś pochwalił twój występ.</p> 	<p>“Chce się mi tylko przypodobać, jest nieszczerzy!” “tylko on/ona myśli w ten sposób...” “To wspaniale, że ktoś docenia moje starania!”</p>
<p>Zostałeś skrytykowany!</p> 	<p>“Jestem do niczego...” “Osoba, która mnie skrytykowała miała zły dzień – naprawdę myśli inaczej.”; “czy ta krytyka może przynieść mi coś dobrego?”</p>

5. “Myślenie wszystko albo nic”/

Myślenie katastroficzne

Jaka może być bardziej realistyczna i pomocna ocena?

Wydarzenie	Ocena depresyjna Pozytywna/konstruktywna ocena
Zauważyłeś ciemna plamkę na swoim ciele.	“mam raka – muszę umrzeć” ???



5. “Myślenie wszystko albo nic”/

Myślenie katastroficzne

Jaka może być bardziej realistyczna i pomocna ocena?

Wydarzenie	Ocena depresyjna Pozytywna/konstruktywna ocena
Zauważyłeś ciemna plamkę na swoim ciele.	“mam raka – muszę umrzeć” Zapytaj innych o zdanie i skonsultuj z lekarzem



6. Tłumienie negatywnych myśli

Jaka mogła by być bardziej realistyczna ocena?

Wydarzenie	Problematiczna ocena Pozytywna/konstruktywna ocena
Doświadczasz powtarzających się negatywnych, przykrych myśli (np. „jesteś bezwartościowy”, „nieudacznik”, „jesteś głupi”).	“nie muszę myśleć tych przykrych myśli” ...ale to nie pomaga (-> zobaczmy na następnym ćwiczeniu). ???



6. Tłumienie negatywnych myśli

Jaka mogła by być bardziej realistyczna ocena?

Wydarzenie	Problematiczna ocena Pozytywna/konstruktywna ocena
Doświadczasz powtarzających się negatywnych, przykrych myśli (np. „jesteś bezwartościowy”, „nieudacznik”, „jesteś głupi”).	“nie muszę myśleć tych przykrych myśli” ...ale to nie pomaga (-> zobaczmy na następnym ćwiczeniu). Zastanów się czy te myśli są usprawiedliwione. Co przemawia przeciw tym myślom? Rozprosz swoją uwagę wykonując przyjemne czynności..

6. Tłumienie negatywnych myśli

Ćwiczenie

Nie jest to możliwe, aby w sposób dowolny, zamierzony stłumić nieprzyjemne myśli.

Usiłowanie nie myślenia o czymś powoduje, że te myśli powracają ze zdwojoną siłą.

6. Tłumienie negatywnych myśli

Ćwiczenie

Nie jest to możliwe, aby w sposób dowolny, zamierzony stłumić nieprzyjemne myśli.

Usiłowanie nie myślenia o czymś powoduje, że te myśli powracają ze zdwojoną siłą.

Spróbuj!

Staraj się nie myśleć o słoniu przez jedną minutę!

6. Tłumienie negatywnych myśli

Czy to działa? Nie!



Większość z was zapewne pomyślała o słoniu lub/i o czymś co ma coś wspólnego ze słoniem (np. zoo, safari, Afryka itp.)

6. Tłumienie negatywnych myśli

Czy to działa? Nie!



Większość z was zapewne pomyślała o słoniu lub/i o czymś co ma coś wspólnego ze słoniem (np. zoo, safari, Afryka itp.)

Ten efekt wzrasta, kiedy próbujemy w sposób zamierzony, skupiając się na tłumieniu myśli, usunąć nieprzyjemną myśl z głowy (np. „jestem do niczego”). Takie myśli mogą powrócić ze zdwojoną siłą i wydawać się dziwne, nieswoje lub nawet poza naszą kontrolą!

Zamiast tego:

Jeśli negatywne myśli są dla Ciebie kłopotliwe, nie staraj się ich za wszelką cenę tłumić (to je tylko wzmacnia). Staraj się obserwować swoje wewnętrzne doświadczenia (myśli) bez ingerowania w nie – jak zwiedzający zoo, który z bezpiecznej odległości obserwuje niebezpieczne zwierzęta.



Zamiast tego:

Jeśli negatywne myśli są dla Ciebie kłopotliwe, nie staraj się ich za wszelką cenę tłumić (to je tylko wzmacnia). Staraj się obserwować swoje wewnętrzne doświadczenia (myśli) bez ingerowania w nie – jak zwiedzający zoo, który z bezpiecznej odległości obserwuje niebezpieczne zwierzęta.



Te myśli po jakimś czasie niemal automatycznie staną się spokojniejsze.

7. Inne zniekształcenia myślenia

- **Porównania z innymi ludźmi:**
 - Nie porównuj się zbyt często z innymi!
 - Zawsze bowiem znajdzie się osoba, która będzie bardziej atrakcyjna, która osiągnęła „większy” sukces, czy też jest bardziej popularna. Jednak, nawet jeśli tym osobom przyjrzy się dokładnej, poznasz lepiej okaze się, że one również mają swoje słabości i problemy.

7. Inne zniekształcenia myślenia

➤ Porównania z innymi ludźmi:

- Nie porównuj się zbyt często z innymi!
- Zawsze bowiem znajdzie się osoba, która będzie bardziej atrakcyjna, która osiągnęła „większy” sukces, czy też jest bardziej popularna. Jednak, nawet jeśli tym osobom przyjrzyysz się dokładnej, poznasz lepiej okaze się, że one również mają swoje słabości i problemy.

➤ Wszystko, zawsze, wszędzie:

- **Nie miej** zbyt wygórowanych wymagań

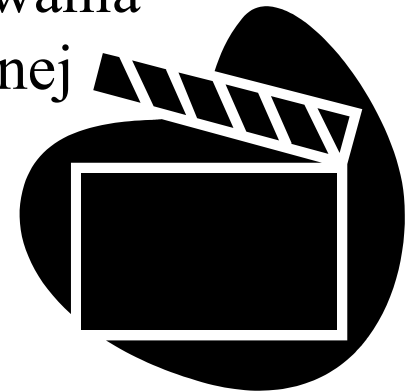


- “ZAWSZE MUSZĘ wyglądać dobrze”
- “ZAWSZE MUSZĘ wydawać się bystry”
- “ZAWSZE MUSZĘ być towarzyski, zabawny”

opcjonalnie: Film Wideo

- Opcjonalnie: Filmy wideo, które prezentują dzisiejszy temat są dostępne na stronie internetowej:
http://www.uke.de/mct_videos
- Po obejrzeniu filmu, możesz przedyskutować, w jaki sposób jest on powiązany z dzisiejszym tematem.

[*dla prowadzących*: Niektóre filmy zawierają sformułowania językowe, które mogą nie być odpowiednie dla określonej grupy odbiorców lub mogą być nieodpowiednie kulturowo. Proszę uważnie obejrzeć filmy przed prezentacją ich uczestnikom.]



Bądź świadom swoich mocnych stron



- Zamiast koncentrować się na swoich słabościach, wzmacniaj swoje mocne strony!
- Każdy człowiek ma mocne strony, z których jest dumny a których nie każdy posiada... *...i nie muszą to być światowej sławy nagrania muzyczne czy też wielkie wynalazki !!!*

Bądź świadom swoich mocnych stron



1. **Myśl o swoich mocnych stronach.**
Jakie mam umiejętności? Za co mnie kiedyś chwalono? Np. mam talent do technicznych rzeczy...

Bądź świadom swoich mocnych stron



1. **Myśl o swoich mocnych stronach.**
Jakie mam umiejętności? Za co mnie kiedyś chwalono? Np. mam talent do technicznych rzeczy...
2. **Wyobraź sobie konkretne sytuacje.**
Kiedy i gdzie? Co zrobiłem i kto dostarczył mi informacji zwrotnej? Np. w ostatnim tygodniu pomogłem znajomemu urządzić mieszkanie. Wspaniale było jej pomóc...

Bądź świadom swoich mocnych stron



- 1. Myśl o swoich mocnych stronach.**
Jakie mam umiejętności? Za co mnie kiedyś chwalono? Np. mam talent do technicznych rzeczy...
- 2. Wyobraź sobie konkretne sytuacje.**
Kiedy i gdzie? Co zrobiłem i kto dostarczył mi informacji zwrotnej? Np. w ostatnim tygodniu pomogłem znajomemu urządzić mieszkanie. Wspaniale było jej pomóc...
- 3. Postaraj się to zapisać!**
Czytaj to regularnie i rozszerzaj listę. W trakcie kryzysu przypomnij sobie tę listę... (np. kiedy myślisz, że jesteś bezwartościowy). np. zapisz to co się udało, za co byłeś chwalony, co poszło dobrze...

Sztuczki pozwalające podwyższyć nastrój i poczucie wartości

???

Sztuczki pozwalające podwyższyć nastrój i poczucie wartości

- Zapisuje każdego wieczoru kilka rzeczy (około 5), które były pozytywne danego dnia. Następnie postaraj się przeżyć je raz jeszcze, przemyśleć, rozważyć.



Sztuczki pozwalające podwyższyć nastrój i poczucie wartości

- Zapisuje każdego wieczoru kilka rzeczy (około 5), które były pozytywne danego dnia. Następnie postaraj się przeżyć je raz jeszcze, przemyśleć, rozważyć.
- Powiedz do lustra: „lubię siebie” albo „lubię cię!” [może się to wydawać na początku niemądre, ale spróbuj - warto!]



Sztuczki pozwalające podwyższyć nastrój i poczucie wartości

- Zapisuje każdego wieczoru kilka rzeczy (około 5), które były pozytywne danego dnia. Następnie postaraj się przeżyć je raz jeszcze, przemyśleć, rozważyć.
- Powiedz do lustra: „lubię siebie” albo „lubię cię!” [może się to wydawać na początku niemądre, ale spróbuj - warto!]
- Przyjmuj komplementy, pochwały i zapisuj i staraj się wracać do tych chwil.



Sztuczki pozwalające podwyższyć nastrój i poczucie wartości II

- Spróbuj przypomnieć sobie sytuacje, w których czułeś się naprawdę dobrze, spróbuj przypomnieć sobie te sytuacje wszystkimi zmysłami (wzrokowo, słuchowo, zapachowo...), może pomogą ci w tym fotografie.



Sztuczki pozwalające podwyższyć nastrój i poczucie wartości II

- Spróbuj przypomnieć sobie sytuacje, w których czułeś się naprawdę dobrze, spróbuj przypomnieć sobie te sytuacje wszystkimi zmysłami (wzrokowo, słuchowo, zapachowo...), może pomogą ci w tym fotografie.
- Rób rzeczy, które sprawiają ci wiele przyjemności – najlepiej z innymi (np. oglądanie filmów, kawiarnia)



Sztuczki pozwalające podwyższyć nastrój i poczucie wartości II

- Spróbuj przypomnieć sobie sytuacje, w których czułeś się naprawdę dobrze, spróbuj przypomnieć sobie te sytuacje wszystkimi zmysłami (wzrokowo, słuchowo, zapachowo...), może pomogą ci w tym fotografie.
- Rób rzeczy, które sprawiają ci wiele przyjemności – najlepiej z innymi (np. oglądanie filmów, kawiarnia)
- Wychodź na zewnątrz (co najmniej 20 min.) – nie traktuj tego jak musztry, leczy przyjemność – spacer, może bieg.



Sztuczki pozwalające podwyższyć nastrój i poczucie wartości II

- Spróbuj przypomnieć sobie sytuacje, w których czułeś się naprawdę dobrze, spróbuj przypomnieć sobie te sytuacje wszystkimi zmysłami (wzrokowo, słuchowo, zapachowo...), może pomogą ci w tym fotografie.
- Rób rzeczy, które sprawiają ci wiele przyjemności – najlepiej z innymi (np. oglądanie filmów, kawiarnia)
- Wychodź na zewnątrz (co najmniej 20 min.) – nie traktuj tego jak musztry, leczy przyjemność – spacer, może bieg.
- Słuchaj ulubionej muzyki.



Moduł: nastrój i poczucie wartości (8)

Zastosowanie w życiu codziennym

wnioski:

- Depresja nie jest nieodwracalnym fatum!.

Zastosowanie w życiu codziennym

wnioski:

- Depresja nie jest nieodwracalnym fatum!.
- Bądź świadom typowych zniekształceń depresyjnych i staraj się je modyfikować

Zastosowanie w życiu codziennym

wnioski:

- Depresja nie jest nieodwracalnym fatum!.
- Bądź świadom typowych zniekształceń depresyjnych i staraj się je modyfikować
- Staraj się korzystać przynajmniej z niektórych wskazówek, aby regularnie radzić sobie z obniżonym nastrojem czy poczuciem wartości

Zastosowanie w życiu codziennym

wnioski:

- Depresja nie jest nieodwracalnym fatum!.
- Bądź świadom typowych zniekształceń depresyjnych i staraj się je modyfikować
- Staraj się korzystać przynajmniej z niektórych wskazówek, aby regularnie radzić sobie z obniżonym nastrojem czy poczuciem wartości
- W przypadku głębszej, bardziej dokuczliwej depresji, skontaktuj się z psychologiem czy psychiatrą

Co to ma wspólnego z psychozą?

Wiele osób z psychozą ma niższe poczucie własnej wartości, szczególnie po epizodzie psychotycznym (mają poczucie wstydu; obawa przed odwróceniem się znajomych, przyjaciół). Podczas „ostrej” fazy psychozy, niektóre osoby mówią o strachu ale również innych emocjach

Co to ma wspólnego z psychozą?

Wiele osób z psychozą ma niższe poczucie własnej wartości, szczególnie po epizodzie psychotycznym (mają poczucie wstydu; obawa przed odwróceniem się znajomych, przyjaciół). Podczas „ostrej” fazy psychozy, niektóre osoby mówią o strachu ale również innych emocjach

- Ekscytacja (“coś się wreszcie wydarzy”)
- poczucie przeznaczenia (wypełnianie misji, ważność)

Co to ma wspólnego z psychozą?

Wiele osób z psychozą ma niższe poczucie własnej wartości, szczególnie po epizodzie psychotycznym (mają poczucie wstydu; obawa przed odwróceniem się znajomych, przyjaciół). Podczas „ostrej” fazy psychozy, niektóre osoby mówią o strachu ale również innych emocjach

- Ekscytacja (“coś się wreszcie wydarzy”)
- poczucie przeznaczenia (wypełnianie misji, ważność)

przykład: Arek czuje się śledzony przez służby specjalne.. Podczas jazdy do pracy, zaobserwował, że od trzech dni jeździ z tym samym człowiekiem w przadziele.

uczucia: Strach i zagrożenie. Ale również: “Jeśli robią z tego taką wielką sprawę, to pewnie jestem jakimś Jamesem Bondem i obcy wywiad próbuje mnie zwerbować”

Ale!: To nie jest przypadkowe! Najprawdopodobniej, obaj mężczyźni jeżdżą pociągiem do pracy o tej samej porze...

Dziękujemy za uwagę!

*Dla prowadzących: rozdaj materiały do
samodzielnych ćwiczeń
(www.uke.de/mct2)*

03/14 A

© Moritz & Woodward
www.uke.de/mct

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	It rained for weeks	CC	Dark clouds/dunkle Wolken
Littledan77	flickr	Dispair	CC	I was born that way... /Ich bin halt so geboren....
Viciarg http://viciarg.deviantart.com/		bare	PP (only for use in MCT/ausschließlich für die Verwendung im MKT)	Psychosis & Depression/Psychose & Depression
C♥rm3n	flickr	yourewonderingandthinki ng	CC	Brooding/Grübeln
Lady-bug	flickr	Kaleidoscope Mosaic	CC	Mosaic/ Mosaik
Bold&Blond	flickr	Ride on	CC	Tunnel/Tunnel
Felipe Morin	flickr	The Prison •.	CC	Person in the eye/Person im Auge
Oldmaison	flickr	Big thumbs Up	CC	Thumbs up/Daumen hoch
Oldmaison	flickr.	Complaints thumbs down-784494	CC	Thumbs down/Daumen runter
LunaDiRimmel	flickr	Panic room.	CC	Panic/Panik
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
exfordy	flickr	Addo Elephant National Park	CC	Elephant/Elefant
furryscaly	flickr	Fierce	CC	Leopard behind fence/ Leopard hinter Zaun
Oldmaison	flickr	Barbie@2	CC	Barbie/Barbie
c.a.muller	flickr	JUMPING	CC	Jumping/Springen
GreyArea	flickr	Smiley Face	CC	Smiley