



Metakognitif Eğitim (MCT)

MCT 8 B – Ruh hali

Türkçeye çeviren: Esra Cesur

© Moritz & Woodward, 12|21

www.uke.de/mct

Bu modüldeki resimlerin kullanımı için gerekli izin sırasıyla sanatçılarından ve telif hakkı sahipleri nden temin edilmiştir.
Detaylar için (sanatçı ismi, başlık), lütfen bu sunumun sonundaki ilgili kısma bakınız.



Depresyon semptomları?

???





Depresyon semptomları?

1. Üzüntü, depresif ruh hali
 2. Zayıf istek ve motivasyon
 3. Düşük öz saygı, reddedilme korkusu
 4. Korkular (örn. Geleceğe ilişkin)
 5. Uyku bozuklukları, ağrı
 6. Bilişsel problemler (konsantrasyon ve hafıza sorunları)
- ...



Depresyon için tedavi seçenekleri?

???



Depresyon için tedavi seçenekleri?

- **Psikoterapi/Kendi-kendine yardım:**
Örneğin, bilişsel-davranışçı terapi (BDT) sorunları ve altta yatan diğer olumsuz düşünceleri (“Kimse beni sevmiyor” gibi) tetikleyen işlevsiz şemaları (“Ben değersizim” gibi) hedef alır. Bu fikirlerin yeniden yapılandırılması **uzun vadeli** bir etkiye sahiptir.
- **İlaç:**
Örneğin, antidepresanlar şiddetli depresyon için önemlidir ve psikoterapötik müdahaleyi destekleyebilir. Ancak, ilaçlar yalnızca düzenli olarak alındığı sürece yardımcı olur.





Depresyon için tedavi seçenekleri?

- Psikoterapi/Kendi-kendine yardım:
Örneğin, bilişsel-davranışçı terapi (BDT) sorunları ve altta yatan diğer olumsuz düşünceleri (“Kimse beni sevmiyor” gibi) tetikleyen işlevsiz şemaları (“Ben değersizim” gibi) hedef alır. Bu fikirlerin yeniden yapılandırılması **uzun vadeli** bir etkiye sahiptir.





Bunu neden yapıyoruz?



Ruh sağlığı sorunları olan birçok kişi **depresyona yol açabilecek** düşünce çarpıtmalarına sahiptir.

Bu düşünce çarpıtmaları yoğun ve sürekli eğitim yoluyla değiştirilebilir.



Psikoz & Depresyon

Psikozun özsaygı üstündeki etkileri



 Psikozun ruh hali üzerindeki negatif etkileri	 Psikozun ruh hali üzerindeki <u>kısa süreli</u> pozitif etkileri
???	???
???	???
???	???





Psikoz & Depresyon

Psikozun özsaygı üstündeki etkileri



 Psikozun ruh hali üzerindeki negatif etkileri	 Psikozun ruh hali üzerindeki <u>kısa süreli</u> pozitif etkileri
Psikoz sırasında: sürekli tehdit altında olma hissi	???
Psikoz sırasında: taciz edici ve aşağılayıcı sesler duymak	???
Psikoz sonrası: utanç duyguları, parçalanmış bir gelecek	???





Psikoz & Depresyon

Psikozun özsaygı üstündeki etkileri

 Psikozun ruh hali üzerindeki negatif etkileri	 Psikozun ruh hali üzerindeki <u>kısa süreli</u> pozitif etkileri
Psikoz sırasında: sürekli tehdit altında olma hissi	Psikoz sırasında: panik, heyecan, “en azından bir şeyler oluyor”
Psikoz sırasında: taciz edici ve aşağılayıcı sesler duymak	Psikoz sırasında: sizi pohpohlayan sesler duymak
Psikoz sonrası: utanç duyguları, parçalanmış bir gelecek	(Büyüklük) sanrıları sırasında: güç, yetenek, önem (güçlü düşmanlar) ve kader hissi





Psikoz & Depresyon

Psikozun özsaygı üstündeki etkileri

Psikozun özsaygı üstündeki kısa vadeli olumlu etkileri genellikle psikozun uzun vadeli olumsuz etkileri tarafından yok edilir.

Örnekler:

- psikozlu bir kişi yanlışlıkla zengin veya ünlü olduğuna inandığında: borçlar.
- bazı arkadaşları psikozlu kişiye sırtını dönebilir: yalnızlık.
- ofisteki uygunsuz davranışlar nedeniyle iş kaybı: kariyerde sıkıntılar
- Psikozun tehdit edici ama aynı zamanda heyecan verici dünyasına geri dönmek için tıbbi tavsiye almadan ilaç almayı bırakmak çok tehlikelidir, özellikle de psikoz sırasında korku genellikle baskın olduğu için!





Depresyon ve düşük özgüvene sahip kişilerin karakteristik düşünceleri ve düşünme tarzları nelerdir?





1. Abartılı genelleme

Daha gerçekçi ve faydalı bir değerlendirme ne olurdu?

Olay	<i>Yanlış genelleme</i> Olumlu/yapıcı değerlendirme
“Çok kiloluyum”, “Burnum çirkin”	<i>“Ben çirkinim”</i> ???
Bir iş mülakatı yolunda gitmedi.	<i>“Bir daha asla iş bulamayacağım”</i> ???



1. Abartılı genelleme

Daha gerçekçi ve faydalı bir değerlendirme ne olurdu?

Olay	<i>Yanlış genelleme</i> Olumlu/yapıcı değerlendirme
“Çok kiloluyum”, “Burnum çirkin”	<i>“Ben çirkinim”</i> “Tek bir kusur yüzünden çirkin değilim; kendimde çok beğendiğim bazı şeyler var, örneğin gözlerim”
Bir iş mülakatı yolunda gitmedi.	<i>“Bir daha asla iş bulamayacağım”</i> ???



1. Abartılı genelleme

Daha gerçekçi ve faydalı bir değerlendirme ne olurdu?

Olay	<i>Yanlış genelleme</i> Olumlu/yapıcı değerlendirme
“Çok kiloluyum”, “Burnum çirkin”	“Ben çirkinim” “Tek bir kusur yüzünden çirkin değilim; kendimde çok beğendiğim bazı şeyler var, örneğin gözlerim”
Bir iş mülakatı yolunda gitmedi.	“Bir daha asla iş bulamayacağım” “Bir sonraki mülakatım için kendimi nasıl geliştirebilirim?”



1. Abartılı genelleme

Daha gerçekçi ve faydalı bir değerlendirme ne olurdu?

Olay	<i>Yanlış genelleme</i> Olumlu/yapıcı değerlendirme
“Çok kiloluyum”, “Burnum çirkin”	<i>“Ben çirkinim”</i> “Tek bir kusur yüzünden çirkin değilim; kendimde çok beğendiğim bazı şeyler var, örneğin gözlerim”
Bir iş mülakatı yolunda gitmedi.	<i>“Bir daha asla iş bulamayacağım”</i> “Bir sonraki mülakatım için kendimi nasıl geliştirebilirim?”

- **Hatalara izin verin:** Kimse mükemmel değildir! Zaman zaman kekeleyorsanız, bu kendinizi ifade edemediğiniz anlamına gelmez. Ara sıra hata yapıyorsanız, bu sizin özensiz olduğunuz anlamına gelmez.



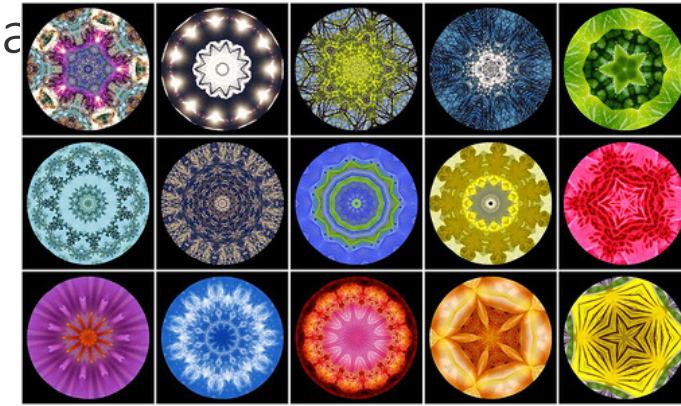
Bunun yerine: Bir kusurdan yola çıkıp herşeyi genellemeyin!

Her insan karmaşıktır - bir mozaik gibi: hem iyi hem de kötü olan birçok küçük parçadan oluşuruz.

Dahası, insan özelliklerini tanımlamanın çok farklı yolları vardır:

Mutluluk nedir? Zengin olmak, çok sayıda arkadaşına sahip olmak, sağlıklı olmak, başarılı olmak, memnun hissetmek???

Zeka nedir? Parlak okul performansı, üniversite diplomasına sahip olmak, başkalarıyla iyi geçinmek???





2. Algıda seçicilik

Daha gerçekçi ve faydalı bir değerlendirme ne olurdu?



Olay	Seçici değerlendirme	Bütüncül değerlendirme
Bir tartışma sırasında kekeleyorsunuz	Kendinize kızgın hissettiniz	???
Bir tatlı yaptınız ve tadı pek güzel olmadı	“Bu zaten tam da benim başıma gelirdi”	???



2. Algıda seçicilik

Daha gerçekçi ve faydalı bir değerlendirme ne olurdu?



Olay	Seçici değerlendirme	Bütüncül değerlendirme
Bir tartışma sırasında kekeleyorsunuz	Kendinize kızgın hissettiniz	“Bu başkalarının da başına geliyor ve kekemelik dışında benim katkım takdir edildi.”
Bir tatlı yaptınız ve tadı pek güzel olmadı	“Bu zaten tam da benim başıma gelirdi”	???



2. Algıda seçicilik

Daha gerçekçi ve faydalı bir değerlendirme ne olurdu?



Olay	Seçici değerlendirme	Bütüncül değerlendirme
Bir tartışma sırasında kekeleyorsunuz	Angry at yourself	"Bu başkalarının da başına geliyor ve kekemelik dışında benim katkım takdir edildi."
Bir tatlı yaptınız ve tadı pek güzel olmadı	"This would have to happen to me!"	Ana yemeğin tadı çok iyiydi, yemek sırasında iyi sohbet edildi

- "Zihin okuma": Diğer insanların davranışlarını aşırı yorumlamaktan kaçının. Bir durumu açıklamak için birçok olasılık olabilir!



3. Kendi standartlarınızı en yüksek ölçü olarak kabul etmek

Kendimi nasıl yargıladığım ile başkalarının beni nasıl yargıladığı arasında bir fark var!


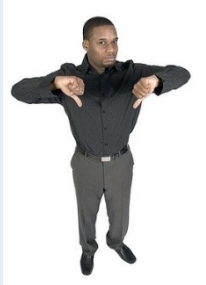
Kendimi değersiz, çirkin vb. olarak değerlendirmem başkalarının da beni böyle gördüğü anlamına gelmez.

- Genellikle birden fazla görüşler/yargılar/tercihler vardır. Başkaları benim zeka veya görünüş vb. standartlarıma/anlayışıma katılmayabilir.



4. Olumlu geri bildirim reddi, ancak olumsuz geri bildirim eleştirilmeden kabulü!


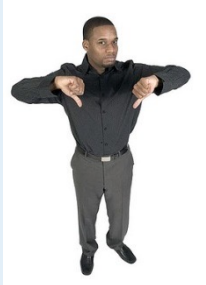
Daha gerçekçi ve faydalı bir değerlendirme ne olurdu?

Olay		<i>Depresif değerlendirme</i> Olumlu/yapıcı değerlendirme
Performansınız için iltifat aldınız.		<i>"Bu kişi sadece beni pohpohlamaya çalışıyor... o sahtekar.";</i> <i>"Sadece o böyle düşünüyor..."</i> ???
You are criticized!		<i>"İfşa oldum, değersizim ..."</i> ???



4. Olumlu geri bildirim reddi, ancak olumsuz geri bildirim eleştirilmeden kabulü!


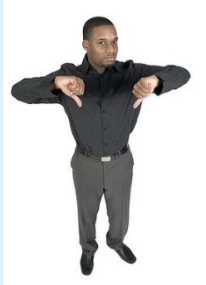
Daha gerçekçi ve faydalı bir değerlendirme ne olurdu?

Olay		<i>Depresif değerlendirme</i> Olumlu/yapıcı değerlendirme
Performansınız için iltifat aldınız.		<i>"Bu kişi sadece beni pohpohlamaya çalışıyor... o sahtekar.";</i> <i>"Sadece o böyle düşünüyor..."</i> <i>"Birinin başarıyı takdir etmesi harika!"</i>
Eleştirildiniz!		<i>"İfşa oldum, değersizim ..."</i> ???



4. Olumlu geri bildirim reddi, ancak olumsuz geri bildirim eleştirilmeden kabulü!

Daha gerçekçi ve faydalı bir değerlendirme ne olurdu?

Olay		<i>Depresif değerlendirme</i> Olumlu/yapıcı değerlendirme
Performansınız için iltifat aldınız.		<i>“Bu kişi sadece beni pohpohlamaya çalışıyor... o sahtekar.”; “Sadece o böyle düşünüyor...”</i> “Birinin başarıyı takdir etmesi harika!”
Eleştirildiniz!		<i>“İfşa oldum, değersizim ...”</i> “Diğer kişi kötü bir gün geçirmiş olabilir.”; “Geri bildirimden faydalanabilir miyim?”



5. “Hep ya da Hiç” Düşünce Biçimi / Felaketleştiren Düşünme

Daha realistik ve yardımcı bir değerlendirme nasıl olabilir?

Olay	<i>Depresif değerlendirme</i> Olumlu/yapıcı değerlendirme
Patronunuz size merhaba demedi	<i>“Kovulacağım”</i> ???





5. “Hep ya da Hiç” Düşünce Biçimi / Felaketleştiren Düşünme

Daha realistik ve yardımcı bir değerlendirme nasıl olabilir?

Olay	<i>Depresif değerlendirme</i> Olumlu/yapıcı değerlendirme
Patronunuz size merhaba demedi.	<i>“Kovulacağım”</i> “Beni gördü mü ki? Belki de bugün kötü bir günündedir?”





6. Negatif düşüncelerin bastırılması

Daha gerçekçi bir değerlendirme nasıl olabilir?

Olay	<i>Problematik değerlendirme</i> Olumlu/yapıcı değerlendirme
Tekrarlayan negatif düşünceleriniz var (örn. “ben bir aptalım”, “Ben çok çirkinim”).	<i>“Bu düşüncelere sahip olmamalıyım” ... ama bu işe yaramaz (→ bir sonraki egzersize bakın).</i> ???





6. Negatif düşüncelerin bastırılması

Daha gerçekçi bir değerlendirme nasıl olabilir?

Olay	<i>Problematik değerlendirme</i> Olumlu/yapıcı değerlendirme
Tekrarlayan negatif düşünceleriniz var (örn. “ben bir aptalım”, “Ben çok çirkinim”).	<i>“Bu düşüncelere sahip olmamalıyım” ... ama bu işe yaramaz (→ bir sonraki egzersize bakın).</i> Düşüncelerinizin haklı olup olmadığını kendinize sorun. Bu düşüncelerle ne çelişiyor? Keyifli aktiviteler peşinde koşarak dikkatinizi dağıtın!



6. Negatif düşüncelerin bastırılması

Egzersiz

Üzücü düşünceleri kasıtlı olarak bastırmak mümkün değildir.

Bir şeyi düşünmemeye çalışmak, o düşüncelerin artmasına neden olur.

Bir deneyin bakalım!

Takip eden bir dakika içinde bir kutup ayısı düşünmeyin!



6. Negatif düşüncelerin bastırılması

İşe yaradı mı? Hayır!

Çoğunuz muhtemelen bir kutup ayısı ve/veya kutup ayısı ile ilgili bir şey (örneğin hayvanat bahçesi, kar, Kuzey Kutbu vb.) düşündünüz.

Bu etki, kişi üzücü düşünceleri (“Ben bir eziğim” vb.) kasıtlı olarak bastırmaya çalışırsa daha da güçlenir. Bu düşünceler daha sonra o kadar güçlü hale gelebilir ki, garip veya kişinin kontrolü dışında görünebilirler!





Bunun yerine:

Güçlü olumsuz düşünceler sizi rahatsız ediyorsa, bunları aktif olarak bastırmaya çalışmayın (bu sadece onları artırır), ancak içsel etkinlikleri müdahale etmeden gözlemleyin - tıpkı pencereden güvenli bir şekilde izlenebilen dışarıdaki bir fırtına gibi.

Düşünceler tıpkı ağır gök gürültüsü bulutları gibi geçip gidecektir.





7. Diğer düşünce çarpıtmaları

Diğer insanlarla kıyaslama:

- Kendinizi başkalarıyla fazla kıyaslamayın!
- Her zaman daha çekici, daha başarılı ve daha popüler insanlar olacaktır. Ancak, bu “şanslı şeytanlara” yakından bakarsanız, bu insanların bile **zayıflıkları ve sorunları** olduğunu fark edeceksiniz.



7. Diğer düşünce çarpıtmaları

Diğer insanlarla kıyaslama:

- Kendinizi başkalarıyla fazla kıyaslamayın!
- Her zaman daha çekici, daha başarılı ve daha popüler insanlar olacaktır. Ancak, bu “şanslı şeytanlara” yakından bakarsanız, bu insanların bile **zayıflıkları ve sorunları** olduğunu fark edeceksiniz.

Kesin talepler:

Kendinizden çok yüksek taleplerde bulunmayın, örneğin:

- “Her zaman iyi görünmeliyim”
- “Her zaman zeki görünmeliyim”
- “Her zaman en eğlenceli ben olmalıyım”





Opsiyonel: Videoklip

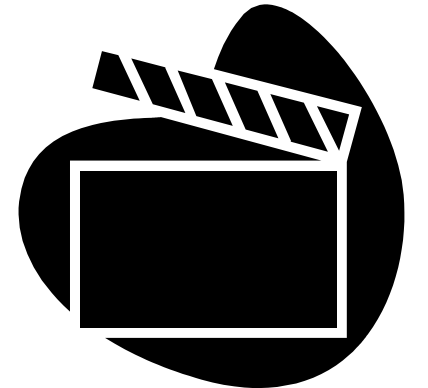
Bugünün konusunu ele alan video klip sunumları aşağıdaki web sitesinde mevcuttur:

http://www.uke.de/mct_videos

Videodan sonra, videonun bugünün konusuyla nasıl ilişkili olduğunu tartışabilirsiniz.

[eğitmenler için:

Bazı film klipleri, tüm izleyiciler ve tüm kültürler için uygun olmayabilecek bir dil içermektedir. Lütfen göstermeden önce videoları dikkatlice ön elemeyi geçirin]





Güçlü taraflarınızın farkına varın

- Zayıf yönlerinize odaklanmak yerine, güçlü yönlerinizi vurgulayın.
- Her insanın gurur duyabileceği ve herkes tarafından paylaşılmayan güçlü yönleri vardır
... ve bunların dünya rekorları kırdırması veya ünlü icatlar keşfettirmesi gerekmez





Güçlü taraflarınızın farkına varın

1. Kendi güçlü yönleriniz hakkında düşünün.
*Hangi yeteneklere sahibim? Geçmişte ne için iltifat aldım?
Örneğin, el yeteneklerine sahibim...*





Güçlü taraflarınızın farkına varın

1. Kendi güçlü yönleriniz hakkında düşünün.

Hangi yeteneklere sahibim? Geçmişte ne için iltifat aldım?

Örneğin, el yeteneklerine sahibim...

2. Belirli durumları hayal edin.

Ne zaman ve nerede? Ne yaptım ve kim geri bildirimde bulundu?

Örneğin, geçen hafta bir arkadaşımın evini dekore etmesine yardım ettim. Ona çok yardımcı oldum ...





Güçlü taraflarınızın farkına varın

1. Kendi güçlü yönleriniz hakkında düşünün.

Hangi yeteneklere sahibim? Geçmişte ne için iltifat aldım?

Örneğin, el yeteneklerine sahibim...

2. Belirli durumları hayal edin.

Ne zaman ve nerede? Ne yaptım ve kim geri bildirimde bulundu?

Örneğin, geçen hafta bir arkadaşımın evini dekore etmesine yardım ettim. Ona çok yardımcı oldum ...

3. Yazın!

Bunu düzenli olarak okuyun ve genişletin. Bir kriz durumunda (örneğin, değersiz olduğunuzu düşündüğünüzde), bu anılara geri dönün.

Örneğin, iyi giden şeyleri veya aldığınız iltifatları yazın...





Depresif ruh halini ve düşük özsaygıyı iyileştirmek için ipuçları



- Her akşam, o günle ilgili birkaç olumlu şeyi (en fazla 5) yazın. Sonra bu şeyleri zihninizde gözden geçirin.



Depresif ruh halini ve düşük özsaygıyı iyileştirmek için ipuçları



- Her akşam, o günle ilgili birkaç olumlu şeyi (en fazla 5) yazın. Sonra bu şeyleri zihninizde gözden geçirin.
- Aynanın karşısında kendinize söyleyin: “Kendimden hoşlanıyorum” veya “Senden hoşlanıyorum”! (Not: Bunu yaparken ilk başta kendinizi biraz aptal gibi hissedebilirsiniz...).



Depresif ruh halini ve düşük özsaygıyı iyileştirmek için ipuçları



- Her akşam, o günle ilgili birkaç olumlu şeyi (en fazla 5) yazın. Sonra bu şeyleri zihninizde gözden geçirin.,
- Aynanın karşısında kendinize söyleyin: “Kendimden hoşlanıyorum” veya “Senden hoşlanıyorum”! (Not: Bunu yaparken ilk başta kendinizi biraz aptal gibi hissedebilirsiniz...).
- İltifatları kabul edin ve zor zamanlarda kaynak olarak kullanmak için bunları not edin.



Depresif ruh halini ve düşük özsaygıyı iyileştirmek için ipuçları



- Kendinizi gerçekten iyi hissettiğiniz durumları hatırlamaya çalışın - bunları tüm duyularınızla (görsel, hissi, koklama...), belki de bir fotoğraf albümü yardımıyla hatırlamaya çalışın.



Depresif ruh halini ve düşük özsaygıyı iyileştirmek için ipuçları



- Kendinizi gerçekten iyi hissettiğiniz durumları hatırlamaya çalışın - bunları tüm duyularınızla (görsel, hissi, koklama...), belki de bir fotoğraf albümü yardımıyla hatırlamaya çalışın.
- Gerçekten hoşlandığınız şeyleri yapın - ideal olarak başkalarıyla birlikte (örneğin sinema, bir kafeye gitmek).



Depresif ruh halini ve düşük özsaygıyı iyileştirmek için ipuçları



- Kendinizi gerçekten iyi hissettiğiniz durumları hatırlamaya çalışın - bunları tüm duyularınızla (görsel, hissi, koklama...), belki de bir fotoğraf albümü yardımıyla hatırlamaya çalışın.
- Gerçekten hoşlandığınız şeyleri yapın - ideal olarak başkalarıyla birlikte (örneğin sinema, bir kafeye gitmek).
- Egzersiz yapın (en az 20 dakika) - ama zorlamayın - mümkünse dayanıklılık antrenmanı, örneğin uzun bir yürüyüş veya koşu.



Depresif ruh halini ve düşük özsaygıyı iyileştirmek için ipuçları



- Kendinizi gerçekten iyi hissettiğiniz durumları hatırlamaya çalışın - bunları tüm duyularınızla (görsel, hissi, koklama...), belki de bir fotoğraf albümü yardımıyla hatırlamaya çalışın.
- Gerçekten hoşlandığınız şeyleri yapın - ideal olarak başkalarıyla birlikte (örneğin sinema, bir kafeye gitmek).
- Egzersiz yapın (en az 20 dakika) - ama zorlamayın - mümkünse dayanıklılık antrenmanı, örneğin uzun bir yürüyüş veya koşu.
- Favori müziğinizi dinleyin.



Gündelik yaşama aktarım

Öğrenim hedefleri:

- Depresyon kaçınılmaz bir kader değildir.



Gündelik yaşama aktarım

Öğrenim hedefleri:

- Depresyon kaçınılmaz bir kader değildir.
- Az önce tartışılan tipik depresif düşünce çarpıtmalarının farkında olun ve bunları değiştirmeye çalışın (çalışma kağıtlarına bakın).



Gündelik yaşama aktarım

Öğrenim hedefleri:

- Depresyon kaçınılmaz bir kader değildir.
- Az önce tartışılan tipik depresif düşünce çarpıtmalarının farkında olun ve bunları değiştirmeye çalışın (çalışma kağıtlarına bakın).
- Depresif ruh halini/ düşük benlik saygısını azaltmak için yukarıda belirtilen ipuçlarından en azından bazılarını sürekli olarak kullanın.



Gündelik yaşama aktarım

Öğrenim hedefleri:

- Depresyon kaçınılmaz bir kader değildir.
- Az önce tartışılan tipik depresif düşünce çarpıtmalarının farkında olun ve bunları değiştirmeye çalışın (çalışma kağıtlarına bakın).
- Depresif ruh halini/ düşük benlik saygısını azaltmak için yukarıda belirtilen ipuçlarından en azından bazılarını sürekli olarak kullanın.
- Şiddetli depresif belirtiler durumunda bir pratisyen hekim, psikolog veya psikiyatriste başvurun.



Bunun psikozla ne ilgisi var?

Psikozlu birçok kişi (hepsi değil!) özellikle psikotik bir dönemden sonra düşük öz saygıya sahiptir (utanç duygusu; arkadaşların yüz çevirmesinden korkma).



Bunun psikozla ne ilgisi var?

Psikozlu birçok kişi (hepsi değil!) özellikle psikotik bir dönemden sonra düşük öz saygıya sahiptir (utanç duygusu; arkadaşların yüz çevirmesinden korkma).

Akut psikozdayken, bazı insanlar korkunun yanı sıra başka duygular da bildirir:

- Heyecan (“sonunda bir şeyler oluyor”)
- Kader duygusu (bir görevi yerine getirmek, önemli olmak)



Bunun psikozla ne ilgisi var?

Psikozlu birçok kişi (hepsi değil!) özellikle psikotik bir dönemden sonra düşük öz saygıya sahiptir (utanç duygusu; arkadaşların yüz çevirmesinden korkma).

Akut psikozdayken, bazı insanlar korkunun yanı sıra başka duygular da bildirir:

- Heyecan (“sonunda bir şeyler oluyor”)
- Kader duygusu (bir görevi yerine getirmek, önemli olmak)

Örnek: Bilgisayar korsanı (Hacker) Karl Koch, gizli aydınlar cemiyetinin kendisine zulmettiğine inanıyordu. Bunun “kanıtlarından” biri: sık sık 23 sayısına rastlaması- ki bu ona göre aydınların sayısı.

Değerlendirme: Korku ve tehdit hissi. Ama ayrıca, aydınların dünya komplosuyla savaşmak için bir önem ve kararlılık hissi.

Fakat aslında olan: Karl kendini komplo teorilerine giderek daha fazla kaptırdı. Dünyaya kapalı bakış açısı nedeniyle, 23 sayısının diğer sayılardan daha sık görülmediğini ve ayrıca şüpheli bir öneme sahip olduğunu fark etmedi.



İlginiz için teşekkür ederiz!

Eğitimciler için:

Lütfen çalışma kâğıtlarını dağıtın. COGITO uygulamamızı tanıtın (uygulama ücretsiz).



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



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