

# Üdvözöljük

## **A tréning első egységén: Oktulajdonítási stílus**

# Oktulajdonítási stílus

Oktulajdonítás = bizonyos helyzetek keletkezésére vonatkozó saját magyarázatunk kialakítása (pl. hibáztatás)

# Oktulajdonítási stílus

Oktulajdonítás = bizonyos helyzetek keletkezésére vonatkozó saját magyarázatunk kialakítása (pl. hibáztatás)

Gyakran nem vesszük figyelembe, hogy egy és ugyanazon eseményeknek egészen különböző magyarázataik lehetnek.

# Oktulajdonítási stílus

Oktulajdonítás = bizonyos helyzetek keletkezésére vonatkozó saját magyarázatunk kialakítása (pl. hibáztatás)

Gyakran nem vesszük figyelembe, hogy egy és ugyanazon eseményeknek egészen különböző magyarázataik lehetnek.

**Milyen okai lehetnek a következő szituációnak?**

Egy barátja nem jelenik meg a megbeszélte találkozón.

# Okok

Miért hagyta cserben a barátja?

Lehetséges okok...

???

# Okok

## Miért hagyta cserben a barátja?

### Lehetséges okok...

- Nem vagyok neki elég fontos. Másokkal szemben ezt nem engedte volna meg magának.
- Feledékeny – összekeverte az időpontokat.
- Defektet kapott a kocsija.

# Okok

## Miért hagyta cserben a barátja?

Lehetséges okok...

...én

Nem vagyok neki elég fontos.

...mások

Feledékeny.

...a helyzet  
vagy a véletlen

Defektet kapott a kocsi.

# Oktulajdonítás

A különböző eseményeknek- ahogy már megbeszéltük- igen különböző okai lehetnek.

Továbbá a különböző tényezők gyakran egy időben vannak jelen.

Sokan mégis egyoldalú magyarázatokat találnak (pl. csak a másikat tekintik hibásnak, ahelyett, hogy a saját hibáikat is észrevennék, vagy fordítva).



„Említésre méltó javulás nélkül hagyja el a kórházat.”



Okok...

...én

...mások

...szituáció

vagy a véletlen

# „Említésre méltó javulás nélkül hagyja el a kórházat.”



## Okok...

### ... én:

*(befolyásolható)*

- nem voltam eléggé motivált a változtatásra
- én magam sem hittem a gyógyulásban

*(kevésbé befolyásolható)*

- gyógyíthatatlanul beteg vagyok
- rosszak a génjeim

### ... mások:

- az orvosoknak rossz a hírük ebben a kórházban
- a személyzetnek több időt és fáradságot kellett volna rám szánnia

### ... egy szituáció vagy a véletlen:

- ha nem 6 másik beteggel lettem volna egy szobában, most egészséges lennék
- ha a kórház jobban fel lenne szerelve, meggyógyultam volna
- a gyógyulási folyamatban eltarthat egy ideig, míg a siker jelentkezik

# „Említésre méltó javulás nélkül hagyja el a kórházat.”



## Okok...

### ... én:

(befolyásolható)

- nem voltam eléggé motivált a változtatásra
- én magam sem hittem a gyógyulásban

(kevésbé befolyásolható)

- gyógyíthatatlanul beteg vagyok
- rosszak a génjeim

### ... mások:

- az orvosoknak rossz a hírük ebben a kórházban
- a személyzetnek több időt és fáradságot kellett volna rám szánnia

### ... egy szituáció vagy a véletlen:

- ha nem 6 másik beteggel lettem volna egy szobában, most egészséges lennék
- ha a kórház jobban fel lenne szerelve, meggyógyultam volna
- a gyógyulási folyamatban eltarthat egy ideig, míg a siker jelentkezik

„Említésre méltó javulás nélkül hagyja el a kórházat.”



Próbáljon meg most olyan, kiegyensúlyozottabb válaszokat találni, melyek több tényezőt is figyelembe vesznek (mások, szituáció & én keveréke)!

???

???

???

„Említésre méltó javulás nélkül hagyja el a kórházat.”



Próbáljon meg most olyan, kiegyensúlyozottabb válaszokat találni, melyek több tényezőt is figyelembe vesznek (mások, szituáció & én keveréke)!

- „A személyzetnek kevés ideje volt rám. Másrészt több támogatást is kérhettem volna és rendszeresebben kellett volna részt vennem a csoportokon. Akkor talán eredményesebb lett volna a kezelés.”
- „Talán türelmesebbnek kellene lennem a gyógyulással kapcsolatban. Biztosan lesznek még a jövőben olyan kompetens terapeuták, akik tudnak nekem segíteni.”



# Bizonyos oktulajdonítási stílusok negatív eseményekre vonatkozó következményei!

Ha jobban odafigyelt volna, az ellenfél nem egyenlített volna ki!



## **Oktulajdonítás: én**

(pl. „Az én hibám volt! Elnézést kell kérnem a szurkolóktól!”)

**Hátrány: ???**

**Előny: ???**

## **Oktulajdonítás: mások/körülmények**

(pl. „A kapus hibája volt!”; „A vasárnapi játékoknak mindig van egy sajátos dinamikája.”)

**Hátrány: ???**

**Előny: ???**



# Bizonyos oktulajdonítási stílusok negatív eseményekre vonatkozó következményei!

Ha jobban odafigyelt volna, az ellenfél nem egyenlített volna ki!



## **Oktulajdonítás: én**

(pl. „Az én hibám volt! Elnézést kell kérnem a szurkolóktól!”)

**Hátrány:** csökkenti az önértékelést

**Előny:** nemes és lovagias, a felelősség átvállalása

## **Oktulajdonítás: mások/körülmények**

(pl. „A kapus hibája volt!”; „A vasárnapi játékoknak mindig van egy sajátos dinamikája.”)

**Hátrány: ???**

**Előny: ???**



# Bizonyos oktulajdonítási stílusok negatív eseményekre vonatkozó következményei!

Ha jobban odafigyelt volna, az ellenfél nem egyenlített volna ki!



## **Oktulajdonítás: én**

(pl. „Az én hibám volt! Elnézést kell kérnem a szurkolóktól!”)

**Hátrány:** csökkenti az önértékelést

**Előny:** nemes és lovagias, a felelősség átvállalása

## **Oktulajdonítás: mások/körülmények**

(pl. „A kapus hibája volt!”; „A vasárnapi játékoknak mindig van egy sajátos dinamikája.”)

**Hátrány:** nem szívesen látott gesztus, a felelősség elhárítása („megkönnyíti a saját dolgát!”)

**Előny:** nem fenyegeti az önértékelést





# Bizonyos oktulajdonítási stílusok negatív eseményekre vonatkozó következményei!



Kiegyensúlyozottabb válaszok (pl. mások, körülmények & én keveréke):

???

???

???



# Bizonyos oktulajdonítási stílusok negatív eseményekre vonatkozó következményei!

Ha jobban odafigyelt volna, az ellenfél nem egyenlített volna ki!



**Kiegyensúlyozottabb válaszok (pl. mások, körülmények & én keveréke):**

„Éppen rossz formában vagyok, ez majd változni fog!”

„Ez természetesen bosszantó, cserébe azonban az ellenfél több gólszerzési lehetőségét is megghiúsítottam...”



# Bizonyos oktulajdonítási stílusok pozitív eseményekre vonatkozó következményei!



Gratulálok a díjhoz! Hogyan volt minderre képes?

## **Oktulajdonítás: én**

(pl. „Ahogyan a beszédében már megemlítette, valószínűleg egy páratlan tehetség vagyok...”)

**Hátrány: ???**

**Előny: ???**

## **Oktulajdonítás: mások/körülmények**

(pl. „Mindent a szüleimnek és tanárainak köszönhetek.”)

**Hátrány: ???**

**Előny: ???**



# Bizonyos oktulajdonítási stílusok pozitív eseményekre vonatkozó következményei!



Gratulálok a díjhoz! Hogyan volt minderre képes?

## **Oktulajdonítás: én**

(pl. „Ahogyan a beszédében már megemlítette, valószínűleg egy páratlan tehetség vagyok...”)

**Hátrány:** arrogánsnak tűnünk mások szemében (Köznyelv: „Az öndícséret bűdös!”)

**Előny:** az önértékelés növekszik

## **Oktulajdonítás: mások/körülmények**

(pl. „Mindent a szüleimnek és tanárainak köszönhetek.”)

**Hátrány: ???**

**Előny: ???**



# Bizonyos oktulajdonítási stílusok pozitív eseményekre vonatkozó következményei!



Gratulálok a díjhoz! Hogyan volt minderre képes?

## **Oktulajdonítás: én**

(pl. „Ahogyan a beszédében már megemlítette, valószínűleg egy páratlan tehetség vagyok...”)

**Hátrány:** arrogánsnak tűnünk mások szemében (Köznyelv: „Az öndícséret bűdös!”)

**Előny:** az önértékelés növekszik

## **Oktulajdonítás: mások/körülmények**

(pl. „Mindent a szüleimnek és tanárainak köszönhetek.”)

**Hátrány:** az önértékelés nem erősödik

**Előny:** szerénynek és szociálisnak tűnünk mások szemében



# Bizonyos oktulajdonítási stílusok pozitív eseményekre vonatkozó következményei!



Gratulálok a díjhoz! Hogyan volt minderre képes?

Kiegyensúlyozottabb válaszok (pl. mások, körülmények & én keveréke):

???

???

???

???



# Bizonyos oktulajdonítási stílusok pozitív eseményekre vonatkozó következményei!



Gratulálok a díjhoz! Hogyan volt mindezt képes?

## Kiegyensúlyozottabb válaszok (pl. mások, körülmények & én keveréke):

„Büszke vagyok a teljesítményemre, de szívből köszönöm a csapatnak és a szüleimnek is!”

„Thomas Edison azt mondta egyszer: a zsenialitás 99%-ban izzadtság, 1%-ban inspiráció. Hiszek a rátermettek szerencséjében.”

# Mit is akar mindez jelenteni?

A tanulmányok azt mutatják, hogy sok [de nem mindegyik!] **depressziós** ember:

- A hibákat leginkább önmagában keresi
- A sikereket inkább a kedvező körülményeknek/szerencsének tulajdonítják, mint önmaguknak

**Ez az oktulajdonítási stílus azonban tovább rontja az egyébként is csekély önbizalmat!**



# Mit is akar mindez jelenteni?

A tanulmányok azt mutatják, hogy sok [de nem mindegyik!] **téveszméktől szenvedő** ember:

- Saját kudarcuk vagy negatív események okait inkább másokban, mint önmagukban keresik
- Részben hajlamosak arra, hogy mind a pozitív, mind a negatív eseményeket úgy ítélik meg, mintha ők azt nem tudnák kontrollálni

**Különösen az elsőként említett oktulajdonítási stílus vezethet a másokkal való kapcsolat nehézségeihez!**

# Hogyan járulnak hozzá az egyoldalú oktatáson alapuló téves ítéleteknek pszichózis alatt - Példák

Esemény	Pszichózis alatti értékelés	Egyéb magyarázatok
Nevetnek, mialatt beszélek.	Kiállítottak és nevetségessé tettek.	Pusztán véletlen – valaki épp egy viccet mesélt; az emberek a saját fekete humorukkal szórakoztatják magukat.
Hízás.	A zsugori orvosok olcsó gyógyszereket írnak fel.	Lehetséges gyógyszer-mellékhatás, de a kevés mozgás és a rossz táplálkozás is szerepet játszhat.
Lapos biciklikerekek.	Gonosz módon kilyukasztották; ez egy figyelmeztetés: legközelebb valami még rosszabb jön.	Nem voltak felpumpálva a kerekek; ráhajtottam egy szögre és nem vettem észre.

**Szeretne esetleg valaki a személyes tapasztalatairól beszámolni?**

# Oktulajdonítási stílus

## A tréningegység célja:

- Az egyes szituációk mögött álló lehetséges okok átgondolása
- Ne döntsünk elhamarkodottan valamely ítélet mellett
- Annak megvitatása, melyek lehetnek a következményei az egyes oktulajdonítási stílusoknak

Azon kell fáradoznunk, hogy a mindennapokban a realitások talaján maradjunk:

Mások nem mindig hibásak a mi kudarcainkban – éppígy nem mindig mi vagyunk az okai annak, ha valami nem működik!

# Egy reklamációnál megtérítik Önnek a teljes vételárat.

Mi vezette arra az eladót, hogy a teljes vételárat megtérítse Önnek?

Mire vezetné ezt leginkább vissza?

**Saját személyére?**

**Másvalakire vagy másvalakikre?**

**A körülményekre vagy a véletlenre?**



Mindenki elhallgat, amit belép egy helyiségbe.

Miért hallgathattak el?

Mire vezetné ezt leginkább vissza?

**Saját személyére?**

**Másvalakire vagy másvalakikre?**

**A körülményekre vagy a véletlenre?**



Valaki azt mondja Önnek, hogy nem néz ki túl jól.

Miért mondhatta ezt?

Mire vezetné ezt leginkább vissza?

**Saját személyére?**

**Másvalakire vagy másvalakikre?**

**A körülményekre vagy a véletlenre?**



# Megbukik egy vizsgán.

Miért bukott meg a vizsgán?

Mire vezetné ezt leginkább vissza?

**Saját személyére?**

**Másvalakire vagy másvalakikre?**

**A körülményekre vagy a véletlenre?**



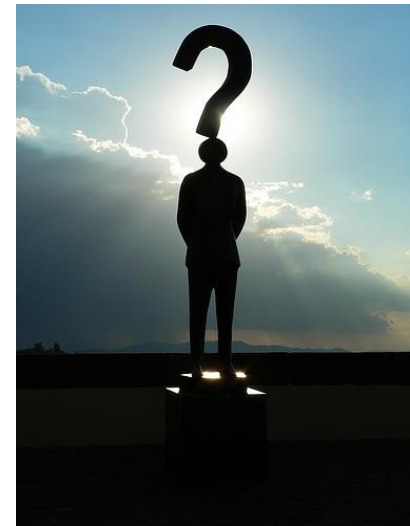
# *Említsen saját példákat!*

Mi vezethetett az Ön által leírt szituációhoz?

**Saját személye?**

**Másvalaki vagy másvalakik?**

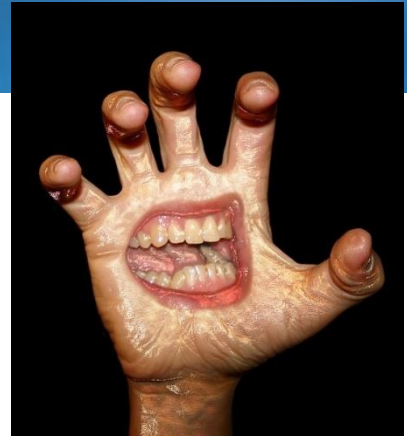
**A körülmények vagy a véletlen?**



„Question mark“ (Marco Bellucci)



Egy belső hang azt mondja: „Ön nem alkalmas semmire!”



## Oktulajdonítási lehetőségek...

...saját maga

...mások

...a körülmények  
vagy a véletlen

# Egy belső hang azt mondja: „Ön nem alkalmas semmire!”



## Oktulajdonítási lehetőségek...

### ... saját maga:

- „Sajnos állandóan én készítem ki saját magam. Ez afféle rejtett öngyűlölet.”
- „Meg fogok örülni.”
- „Olyan, *mintha* másvalaki gondolná ezt. Én azonban tudom, hogy ezek a saját gondolataim.”

### ... mások:

- „Valamit a fejembe ültettek.”
- „Nem tudom hogyan, de valaki magához ragadta az irányítást felettem.”

### ... Egy szituáció vagy a véletlen:

- „Épp rengeteg stressznek vagyok kitéve. Mindent sokkal intenzívebben észlelek most, a saját gondolataimat is.”
- „Egy rockbanda egyik száma belemászott a fülembe.”

Egy belső hang azt mondja: „Ön nem alkalmas semmire!”



**Pszichózisban: a belső hangokat gyakran másvalakinek/külső hatalmaknak tulajdonítjuk.**

- Valamit a fejembe ültettek.
- Nem tudom hogyan, de valaki magához ragadta az irányítást felettem.

# Hanghallások

## Saját gondolatok vagy kívülről irányítottak?

### Pro és kontra



<b>Kívülről irányított?</b>	<b>Elképzelhetőek esetleg más lehetőségek is?</b>
„Egészen érthetően hallom. A gondolataim viszont némák!”	???
„Ezek a gondolatok nem irányíthatóak. Ha megpróbálunk ellenük tenni, csak még rosszabb lesz. Ez is azt mutatja, hogy valaki ki akar készíteni.”	???
„Ezek olyan gonosz gondolatok, amiket én sosem gondolnék. A légynek sem tudnék ártani, mégis folyton agresszív gondolataim vannak.”	???

# Hanghallások

## Saját gondolatok vagy kívülről irányítottak?

### Pro és kontra



<b>Kívülről irányított?</b>	<b>Elképzelhetőek esetleg más lehetőségek is?</b>
„Egészen érthetően hallom. A gondolataim viszont némák!”	<ul style="list-style-type: none"><li>• a normál népesség kb. 15-20%-a számol be időszakos érzécsalódásokról</li><li>• az intenzív gondolatok szinte hallhatóak is lehetnek (ha rágódunk; ha egy barátunktól kapott levelet olvasunk, egyesek akár a barátjuk hangján is hallhatják a levelet)</li></ul>
„Ezek a gondolatok nem irányíthatóak. Ha megpróbálunk ellenük tenni, csak még rosszabb lesz. Ez is azt mutatja, hogy valaki ki akar készíteni.”	???
„Ezek olyan gonosz gondolatok, amiket én sosem gondolnék. A légynek sem tudnék ártani, mégis folyton agresszív gondolataim vannak.”	???

# Hanghallások

## Saját gondolatok vagy kívülről irányítottak?

### Pro és kontra



<b>Kívülről irányított?</b>	<b>Elképzeltetők esetleg más lehetőségek is?</b>
„Egészen érthetően hallom. A gondolataim viszont némák!”	<ul style="list-style-type: none"><li>• a normál népesség kb. 15-20%-a számol be időszakos érzékcsalódásokról</li><li>• az intenzív gondolatok szinte hallhatóak is lehetnek (ha rágódunk; ha egy barátunktól kapott levelet olvasunk, egyesek akár a barátjuk hangján is hallhatják a levelet)</li></ul>
„Ezek a gondolatok nem irányíthatóak. Ha megpróbálunk ellenük tenni, csak még rosszabb lesz. Ez is azt mutatja, hogy valaki ki akar készíteni.”	<ul style="list-style-type: none"><li>• a gondolatainkat nem tudjuk teljesen irányítani. Hiszen akkor nem lennének hirtelen jött ötleteink vagy nem rágódnánk semmin.</li><li>• ha megpróbáljuk a kellemetlen gondolatokat elnyomni, szinte automatikusan erősebbek lesznek</li><li>• Próba: Kérem ne gondoljon a 8-as számra. – Nem fog sikerülni.</li></ul>
„Ezek olyan gonosz gondolatok, amiket én sosem gondolnék. A légynek sem tudnék ártani, mégis folyton agresszív gondolataim vannak.”	???

# Hanghallások

## Saját gondolatok vagy kívülről irányítottak?

### Pro és kontra



<b>Kívülről irányított?</b>	<b>Elképzeltetők esetleg más lehetőségek is?</b>
„Egészen érthetően hallom. A gondolataim viszont némák!”	<ul style="list-style-type: none"><li>• a normál népesség kb. 15-20%-a számol be időszakos érzécsalódásokról</li><li>• az intenzív gondolatok szinte hallhatóak is lehetnek (ha rágódunk; ha egy barátunktól kapott levelet olvasunk, egyesek akár a barátjuk hangján is hallhatják a levelet)</li></ul>
„Ezek a gondolatok nem irányíthatóak. Ha megpróbálunk ellenük tenni, csak még rosszabb lesz. Ez is azt mutatja, hogy valaki ki akar készíteni.”	<ul style="list-style-type: none"><li>• a gondolatainkat nem tudjuk teljesen irányítani. Hiszen akkor nem lennének hirtelen jött ötleteink vagy nem rágódnánk semmin.</li><li>• ha megpróbáljuk a kellemetlen gondolatokat elnyomni, szinte automatikusan erősebbek lesznek</li><li>• Próba: Kérem ne gondoljon a 8-as számra. – Nem fog sikerülni.</li></ul>
„Ezek olyan gonosz gondolatok, amiket én sosem gondolnék. A légynek sem tudnék ártani, mégis folyton agresszív gondolataim vannak.”	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gyakran előfordulnak olyan gondolatok, melyek ellent mondanak szokásos gondolatainknak. Gondolni ≠ Cselekedni: a lakosság 20%-a gondolt már öngyilkosságra, azonban nem teszik azt meg. Még azokra is dühösesek vagyunk időnként, akiket szeretünk (pl. a folyton síró csecsemőre).</li></ul>

# Hanghallások

## Saját gondolatok vagy kívülről irányítottak?

### Pro és kontra



Az a feltételezés, hogy kívülről irányítanak több kérdést vet fel, mint amennyit meg tudunk válaszolni, pl.:

- Lehetséges technikailag?
- Mikor és miként történik a gondolatok beültetése?
- Kinek áll érdekében Önt megkárosítani és kinek van erre ideje és pénze?
- Egyszerűbb utak is léteznek, hogy másoknak rosszat tegyünk. Miért pont egy ilyen drága lehetőséget választana valaki?



# Egy barátja meghívja ebédelni.

Mi vezette őt arra, hogy meghívja Önt ebédelni?

Mire vezetné ezt leginkább vissza?

**Saját személyére?**

**Másvalakire vagy másvalakikre?**

**A körülményekre vagy a véletlenre?**



# A rendőr megállítja az országúton.

Mivezette a rendőrt arra, hogy megállítsa Önt?

Mire vezetné ezt leginkább vissza?

**Saját személyére?**

**Másvalakire vagy másvalakikre?**

**A körülményekre vagy a véletlenre?**



# Megnyer egy játékot.

## Miért nyert?

Mire vezetné ezt leginkább vissza?

**Saját személyére?**

**Másvalakire vagy másvalakikre?**

**A körülményekre vagy a véletlenre?**



Épp be szeretne szállni az új autójába, mikor észreveszi, hogy a fényezésen van egy karcolás.

Mi okozhatta a karcolást?

Mire vezetné ezt leginkább vissza?

**Saját személyére?**

**Másvalakire vagy másvalakikre?**

**A körülményekre vagy a véletlenre?**



# Az orvos magas vérnyomást állapít meg Önnél.

## Miért lehet magas a vérnyomása?

Mire vezetné ezt leginkább vissza?

**Saját személyére?**

**Másvalakire vagy másvalakikre?**

**A körülményekre vagy a véletlenre?**



Az egyik ismerőse vonakodott segíteni  
Önnek a munkájában.

Mi vezethette arra az ismerőst, hogy ne segítsen  
Önnek a munkájában?

Mire vezetné ezt leginkább vissza?

**Saját személyére?**

**Másvalakire vagy másvalakikre?**

**A körülményekre vagy a véletlenre?**



# Egy barátnője ajándékot vett Önnek.

Mi vezethette arra a barátnőjét, hogy megajándékozza Önt?

Mire vezetné ezt leginkább vissza?

**Saját személyére?**

**Másvalakire vagy másvalakikre?**

**A körülményekre vagy a véletlenre?**



Egy barátja azt mondja, hogy butának tartja.

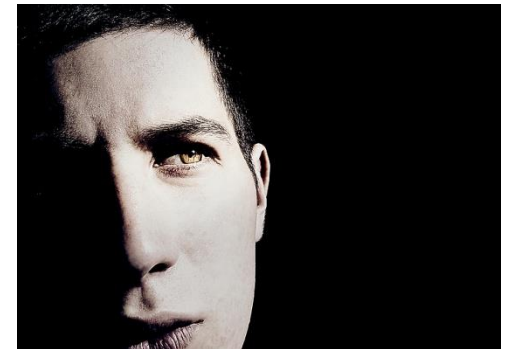
Mi vezette arra a barátját, hogy butának tartsa?

Mire vezetné ezt leginkább vissza?

**Saját személyére?**

**Másvalakire vagy másvalakikre?**

**A körülményekre vagy a véletlenre?**





Amint karjába veszi a szomszédasszonya  
kisbabáját, az elkezd sírni.

Miért kezd el a kisbaba sírni?

Mire vezetné ezt leginkább vissza?

**Saját személyére?**

**Másvalakire vagy másvalakikre?**

**A körülményekre vagy a véletlenre?**



# Egy ismerőse azt mondja, nem tiszteli Önt.

## Mi vezethette az ismerősét arra, hogy ne legyen tisztelettel Ön iránt?

Mire vezetné ezt leginkább vissza?

**Saját személyére?**

**Másvalakire vagy másvalakikre?**

**A körülményekre vagy a véletlenre?**



# Hogyan alkalmazzuk a mindennapokban?

### **Tanulási célok:**

- Gondoljon át minél több lehetőséget, mely az adott szituáció keletkezésénél szerepet játszhatott! (Mindenek előtt: én/mások/körülmények)

# Hogyan alkalmazzuk a mindennapokban?

### **Tanulási célok:**

- Gondoljon át minél több lehetőséget, mely az adott szituáció keletkezésénél szerepet játszhatott! (Mindenek előtt: én/mások/körülmények)
- Igyekeznünk kell a hétköznapiakban reálisan értékelni a helyzeteket:  
Nem *mindig* mások hibásak a mi kudarcainkért-éppígy nem vagyunk mi sem *mindig* hibásak, ha valami nem működik!

# Hogyan alkalmazzuk a mindennapokban?

### **Tanulási célok:**

- Gondoljon át minél több lehetőséget, mely az adott szituáció keletkezésénél szerepet játszhatott! (Mindenek előtt: én/mások/körülmények)
- Igyekeznünk kell a hétköznapiakban reálisan értékelni a helyzeteket:  
Nem *mindig* mások hibásak a mi kudarcainkért-éppígy nem vagyunk mi sem *mindig* hibásak, ha valami nem működik!
- A legtöbbször több körülmény vezet ahhoz, hogy egy szituáció előálljon.

## Oktulajdonítási modul (1)

# Mi köze ennek a pszichózishoz?

Sok [de nem mindegyik] pszichózisban szenvedő embernél megfigyelhető, hogy hajlamosak a *komplex* eseményeket egyetlen okra visszavezetni. Gyakran külső személyek válnak a sikertelenségek *egyedüli* okozójává.

**Példa:** Anna gyakran elesik.

**Saját meggyőződése:** A nagybátyja az agyába ültetett elektródákon keresztül zavaró jelzéseket küld neki.

**De!:** Anna nemrégiben középfülgyulladásra esett át, mely az egyensúly érzékelését megzavarta. Ezen kívül az utóbbi időben gyakran esett, eléggé csúszott odakint.

## Oktulajdonítási modul (1)

# Mi köze ennek a pszichózishoz?

Példák arra, hogy mások is okai lehetnek a mi kudarcainknak- azonban további faktorokat is éppily fontos figyelembe venni:

**Példa:** István visszaesik!

**Saját meggyőződése:** Azért esett vissza, mert rossz gyerekkori emlékek kerültek felszínre- Istvánt gyerekkorában gyakran megverték.

**De!:** Ez is lehet egy fontos kiváltó ok, ehhez azonban további fontos tényezők is hozzájárulnak: elhagyta a gyógyszert, komoly viták voltak a munkahelyén, ami komoly stresszt okozott, hiszen attól félt, elvesztheti a munkahelyét.

# Köszönjük a figyelmet!

*a trainerek részére: munkalapok  
kiosztása, lásd  
([www.uke.de/mct2](http://www.uke.de/mct2))*

10/14 A

© Moritz, Woodward,  
Fekete & Vass  
[www.uke.de/mct](http://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](http://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.

A modulban felhasznált képeket az alábbi művészek közvetett (creative commons licenc) vagy közvetlen hozzájárulásával reprodukáltuk, amiért szeretnénk kifejezni hálás köszönetünket! A teljes lista a [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt) oldalon érhető el. Amennyiben akaratlanul megsértettük volna a szerzői jogokat, úgy szíves elnézésüket kérjük és utólagos engedélyükért folyamodunk.

<b>Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/</b>	<b>Source/ Quelle</b>	<b>Picture Name/ Name des Bildes</b>	<b>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</b>	<b>Description/Kurzbeschreibung</b>
Sabine Sperber	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Shadowchaser/Schattenverfolgung
Benny-Kristin Fischer	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	various motives: soccerplayer, award ceremony/ Verschiedene Motive: Fußballer, Preisverleihung
Ethnocentrics	flickr	Beijing-Trading	CC	Claim (of shoes)/Schuhreklamation
Brett L.	flickr	The quiet room - 1 of 3	CC	When you enter the room everyone turns silent/ Leute verstummen beim Betreten des Raumes
Todd Rieth	flickr	Lipstick	PP	Critical look in the mirror/Kritischer Blick in den Spiegel
avdgaag	flickr	Marking	CC	Failing an exam/Sie fallen durch eine Prüfung
Heidi Wittwer	photocommunity	schreiende Hand	PP	Screaming hand/Schreiende Hand
Erwyn van der Meer	flickr	Diner at Chateau de Violet	CC	A friend invites you for dinner (plate with food)/ Jemand lädt sie zum Essen ein (Menü)
Kambiz Kamrani	flickr	Bored Traffic Man	CC	A policeman stops a car on the street/Polizist stoppt Auto auf der Landstraße
Jochen Schmidt-Oem	photocommunity	Zocker	PP	Win in a gamble (dice, clock, money)/ Sie gewinnen im Spiel
robertrazrblog	flickr	02-07-06_1728	CC	Scratch/Kratzer am Auto
haysophie	flickr	DSCN3940	CC	Taking the blood pressure/Blutdruckmessung

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](http://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.

A modulban felhasznált képeket az alábbi művészek közvetett (creative commons licenc) vagy közvetlen hozzájárulásával reprodukáltuk, amiért szeretnénk kifejezni hálás köszönetünket! A teljes lista a [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt) oldalon érhető el.

Amennyiben akaratlanul megsértettük volna a szerzői jogokat, úgy szíves elnézésüket kérjük és utólagos engedélyükért folyamodunk.

<b>Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/</b>	<b>Source/ Quelle</b>	<b>Picture Name/ Name des Bildes</b>	<b>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</b>	<b>Description/Kurzbeschreibung</b>
Katrin Ze.	fotocommunity	enttäuscht	PP	A friend refused to help you with your work/Eine Bekannte hat sich geweigert ihnen bei der Arbeit zu helfen
penmachine	flickr	Big Presents	CC	Presents/Geschenke
Simon Pais-Thomas	flickr	Stupid Me	CC	A friend says you are stupid (black/white, portrait of a man)/Jemand findet Sie dumm
valentinapowers	flickr	Cry Baby	CC	Crying baby/Schreiendes Baby
Heidi Wittwer	fotocommunity	He Du! Gewalt ist keine Lösung	CC	Respect (two fists)/Respekt (zwei Fäuste)