

Dobrodošli na

Metakognitivnem treningu za mejno osebno motnjo (B-MKT)

05/14

© Moritz, Schilling, Köther, Jelinek & Zdravec

www.uke.de/borderline

Metakognitivni trening (MKT)

???

Metakognitivni trening (MKT)

Meta →

Iz grščine, pomeni „o“

Metakognitivni trening (MKT)

Meta →

Iz grščine, pomeni „o“

Kognicija →

Iz latinskega izraza za „mišljenje“

Metakognitivni trening (MKT)

Meta →

Iz grščine, pomeni „o“

Kognicija →

Iz latinskega izraza za „mišljenje“

Metakognicija →

„Mišljenje o mišljenju“

B-MKT

Metakognitivni trening za mejno osebno motnjo (B-MKT) je terapevtski program, usmerjen na mišljenje.

S treningom naj bi...

- pridobili znanje o miselnih izkrivljanjih ter
- ozavestili tipična miselna izkrivljanja in jih spremenili

Miselno izkrivljanje: neustrezen način sprejemanja in predelovanja informacij o svetu, ki lahko prispeva k razvoju ali vzdrževanju psihičnih problemov (npr. pripisovanje krivde vedno samo sebi).

En dogodek – veliko možnih občutkov... Kaj vodi do različnih odzivov?

Voznik, ki vozi za mano na avtocesti, pritiska name s prižiganjem in ugašanjem luči.

Kakšne so možne misli, ki vodijo do različnih odzivov?

En dogodek – veliko možnih občutkov...

Kaj vodi do različnih odzivov?

Voznik, ki vozi za mano na avtocesti, pritiska name s prižiganjem in ugašanjem luči.

Možne misli

Razlaga / misel?

Razlaga / misel?

Razlaga / misel?

En dogodek – veliko možnih občutkov...

Kaj vodi do različnih odzivov?

Voznik, ki vozi za mano na avtocesti, pritiska name s prižiganjem in ugašanjem luči.

Možne misli

„Kaj si ta dovoli! Tega ne bom prenašal! Kaj pa misli, da je? Lahko se kaj zgodi!“

„Vedno bodo obstajali nepremišljeni ljudje. Nič ne pomaga, če se zdaj razburjam.“

„Res sem počasen in nisem pozoren na cesto! Morda bi moral nehati voziti avto.“

En dogodek – veliko možnih občutkov...

Kaj vodi do različnih odzivov?

Voznik, ki vozi za mano na avtocesti, pritiska name s prižiganjem in ugašanjem luči.

Možne misli

„Kaj si ta dovoli! Tega ne bom prenašal! Kaj pa misli, da je? Lahko se kaj zgodi!“

„Vedno bodo obstajali nepremišljeni ljudje. Nič ne pomaga, če se zdaj razburjam.“

„Res sem počasen in nisem pozoren na cesto! Morda bi moral nehati voziti avto.“

Kakšni so možni občutki, ki se pojavijo ob takšnih mislih?

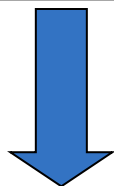
En dogodek – veliko možnih občutkov...

Kaj vodi do različnih odzivov?

Voznik, ki vozi za mano na avtocesti, pritiska name s prižiganjem in ugašanjem luči.

Možne misli

„Kaj si ta dovoli! Tega ne bom prenašal! Kaj pa misli, da je? Lahko se kaj zgodi!“



jeza

„Vedno bodo obstajali nepremišljeni ljudje. Nič ne pomaga, če se zdaj razburjam.“

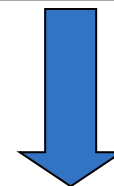


Možni občutki



umirjenost

„Res sem počasen in nisem pozoren na cesto! Morda bi moral nehati voziti avto.“



žalost

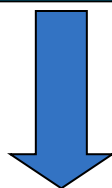
En dogodek – veliko možnih občutkov...

Kaj vodi do različnih odzivov?

Voznik, ki vozi za mano na avtocesti, pritiska name s prižiganjem in ugašanjem luči.

Možne misli

„Kaj si ta dovoli! Tega ne bom prenašal! Kaj pa misli, da je? Lahko se kaj zgodi!“



jeza

„Vedno bodo obstajali nepremišljeni ljudje. Nič ne pomaga, če se zdaj razburjam.“

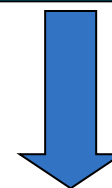


Možni občutki



umirjenost

„Res sem počasen in nisem pozoren na cesto! Morda bi moral nehati voziti avto.“



žalost

Do kakšnih možnih različnih vedenj lahko to pripelje?

En dogodek – veliko možnih občutkov...

Kaj vodi do različnih odzivov?

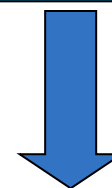
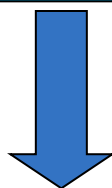
Voznik, ki vozi za mano na avtocesti, pritiska name s prižiganjem in ugašanjem luči.

Možne misli

„Kaj si ta dovoli! Tega ne bom prenašal! Kaj pa misli, da je? Lahko se kaj zgodi!“

„Vedno bodo obstajali nepremišljeni ljudje. Nič ne pomaga, če se zdaj razburjam.“

„Res sem počasen in nisem pozoren na cesto! Morda bi moral nehati voziti avto.“



Možni občutki

jeza

umirjenost

žalost

Stopim na zavoro, da ga prestrašim, izzivam nesrečo

Ne pustim se vreči iz tira, vozim naprej

Postanem negotov, vozim ob strani

Dobrodošli na

Vsebina treninga:

Think pink – Pozitivno mišljenje!

Zanikanje pozitivnega

po Hautzingerju

???

Zanikanje pozitivnega

po Hautzingerju

- Zanikanje pozitivnih izkušenj
- Pozitivne izkušnje so obravnavane kot izjeme





Zavračanje pozitivnih povratnih sporočil

Dogodek	Zavračanje pozitivnega Koristne razlage
Pohvalijo vas!	??? ???



Zavračanje pozitivnih povratnih sporočil

Dogodek

Zavračanje pozitivnega

Koristne razlage

Pohvalijo vas!

„Samo prilizniti se mi skuša, ni iskren.“;
„Samo njemu se tako zdi.“

???



Zavračanje pozitivnih povratnih sporočil

Dogodek

Zavračanje pozitivnega

Koristne razlage

Pohvalijo vas!

„Samo prilizniti se mi skuša, ni iskren.“;
„Samo njemu se tako zdi.“
„Lepo, da nekdo opazi moj trud!“



Zavračanje pozitivnih povratnih sporočil

Dogodek	Zavračanje pozitivnega Koristne razlage
Pohvalijo vas!	„Samo prilizniti se mi skuša, ni iskren.“; „Samo njemu se tako zdi.“ „Lepo, da nekdo opazi moj trud!“

Sprejeti pohvalo je pogosto zelo težko, zlasti če nasprotuje vaši samopodobi.



Kdaj pohvalite druge?

???



Kdaj pohvalite druge?

- ... kadar nekdo nekaj dobro naredi
- ... ko se je nekdo posebej potrudil – ne glede na rezultat
- ... ko skušate nekoga motivirati za nadaljnje delo
- ... ko želite nekomu narediti veselje
- ...

Kako lahko bolje sprejemem pohvalo?

- Mislite si: s pohvalo vam želi nekdo nekaj podariti/vam narediti veselje.
- Če pohvalo razvrednotite, je to tako, kot da bi rekli „Tvoje darilo mi ni všeč – ne želim ga imeti”.





Kako lahko bolje sprejmem pohvalo?

- *Veselite se pohvale/ izražanja komplimentov*
- Tudi če se vam vaš zunanji izgled ne zdi prav nič vreden pohvale - nekemu drugemu pa je lahko všeč.



Kako lahko bolje sprejmem pohvalo?

- *Veselite se pohvale/ izražanja komplimentov*
 - Tudi če se vam vaš zunanji izgled ne zdi prav nič vreden pohvale - nekomu drugemu pa je lahko všeč.
- *Nobenega zavračanja pohval*
 - Ne odzovite se takoj s ponižujočo pripombo glede sebe ali z nasprotujočo trditvijo, zato da bi preusmerili pozornost stran od sebe, temveč „zdržite pohvalo“.



Kako lahko bolje sprejmem pohvalo?

- *Veselite se pohvale/ izražanja komplimentov*
 - Tudi če se vam vaš zunanji izgled ne zdi prav nič vreden pohvale - nekemu drugemu pa je lahko všeč.
- *Nobenega zavračanja pohval*
 - Ne odzovite se takoj s ponižujočo pripombo glede sebe ali z nasprotujočo trditvijo, zato da bi preusmerili pozornost stran od sebe, temveč „zdržite pohvalo“.
- *Konsistentnost*
 - Ali vaše besede ustrezajo tonu glasu, mimiki in gestam?

„Validate it!“





Pohvalite druge!

- *Razveselite druge in jih zavestno pohvalite.*

(npr. „Super, da si poskrbel za ...“, „Fino, da si zdržal...“, „Res te občudujem, ker...“)

Se spremeni pri tem tudi vaše razpoloženje?



Pohvalite druge!

- *Razveselite druge in jih zavestno pohvalite.*

(npr. „Super, da si poskrbel za ...“, „Fino, da si zdržal...“, „Res te občudujem, ker...“)

Se spremeni pri tem tudi vaše razpoloženje?

- *Na kaj morate pri tem paziti?*

Pohvala najbolje deluje, ko...

... jo podate takoj, v dejanski situaciji

... je vezana na nek konkreten dogodek

... je utemeljena



Pohvalite druge!

- *Razveselite druge in jih zavestno pohvalite.*

(npr. „Super, da si poskrbel za ...“, „Fino, da si zdržal...“, „Res te občudujem, ker...“)

Se spremeni pri tem tudi vaše razpoloženje?

- *Na kaj morate pri tem paziti?*

Pohvala najbolje deluje, ko...

... jo podate takoj, v dejanski situaciji

... je vezana na nek konkreten dogodek

... je utemeljena

- *Vadite torej bolj zavesten odnos do pohval.*

- *In: V naslednjem koraku bodite tudi pri sebi pozorni na to, kar je „vredno pohvale“.*



Pohvalite druge!

- *Razveselite druge in jih zavestno pohvalite.*

(npr. „Super, da si poskrbel za ...“, „Fino, da si zdržal...“, „Res te občudujem, ker...“)

Se spremeni pri tem tudi vaše razpoloženje?

- *Na kaj morate pri tem paziti?*

Pohvala najbolje deluje, ko...

... jo podate takoj, v dejanski situaciji

... je vezana na nek konkreten dogodek

... je utemeljena

- *Vadite torej bolj zavesten odnos do pohval.*

- *In: V naslednjem koraku bodite tudi pri sebi pozorni na to, kar je „vredno pohvale“.*

Pohvaliti sebe pomaga!



Sprejemanje negativnih povratnih sporočil

???



Sprejemanje negativnih povratnih sporočil

Kakšna bi bila koristna razlaga?

Dogodek	Sprejemanje negativnega Koristna razlaga
Kritizirajo vas!	???
	???



Sprejemanje negativnih povratnih sporočil

Kakšna bi bila koristna razlaga?

Dogodek	Sprejemanje negativnega Koristna razlaga
Kritizirajo vas!	„Spregledali so me, res nisem nič vreden...“ ???



Sprejemanje negativnih povratnih sporočil

Kakšna bi bila koristna razlaga?

Dogodek	Sprejemanje negativnega Koristna razlaga
Kritizirajo vas!	„Spregledali so me, res nisem nič vreden...“ „Morda ima slab dan.“; „Se lahko tudi iz kritike nekaj naučim?“

Kako se lahko bolje spoprimem z negativnimi povratnimi sporočili?



Kako se lahko bolje spoprimem z negativnimi povratnimi sporočili?

- *Kritiko skušajte razčleniti*

Držijo morda določeni deli, ki jih pri sebi že poznam? Kaj se lahko iz tega še naučim?



Kako se lahko bolje spoprimem z negativnimi povratnimi sporočili?

- *Kritiko skušajte razčleniti*

Držijo morda določeni deli, ki jih pri sebi že poznam? Kaj se lahko iz tega še naučim?

- *Ne delajte pretiranih posplošitev*

Gre za neko moje konkretno vedenje – ne za mojo celotno osebnost!



Kako se lahko bolje spoprimem z negativnimi povratnimi sporočili?

- *Kritiko skušajte razčleniti*

Držijo morda določeni deli, ki jih pri sebi že poznam? Kaj se lahko iz tega še naučim?

- *Ne delajte pretiranih posplošitev*

Gre za neko moje konkretno vedenje – ne za mojo celotno osebnost!

- *Ostanite usmerjeni na prihodnost*

„Če se podobna situacija še kdaj ponovi – kakšno vedenje želiš od mene?“



Zakaj to počnemo?

Veliko [vendar ne vsi!] ljudi z mejno osebno motnjo je nagnjenih k temu, da svojo pozornost pretirano usmerijo na negativne informacije.

→ To lahko pomembno poslabša razpoloženje in dobrobit posameznika.

Pomislite na svoje močne točke



- Namesto, da bi se vedno vrteli okoli svojih pomanjkljivosti, moramo poudariti tudi svoje **zasluge**.
- Vsak človek ima neke sposobnosti, ki jih nima vsak in na katere je lahko ponosen...
In to ne rabijo biti svetovni rekordi ali slavne iznajdbe!

Pomislite na svoje močne točke



1. Predstavljajte si lastne močne točke:

Pri čem sem uspešen? Za kaj sem pogosto že dobil pohvale?

npr. „Nadarjen sem za ročna dela“...

Pomislite na svoje močne točke



1. Predstavljajte si lastne močne točke:

Pri čem sem uspešen? Za kaj sem pogosto že dobil pohvale?

npr. „Nadarjen sem za ročna dela“...

2. Predstavljajte si konkretne situacije:

Kdaj in kje? Kaj sem konkretnega naredil ali kdo mi je dal povratno sporočilo?

npr. „Prejšnji teden sem pomagal prijateljici pri prenavljanju stanovanja, res sem ji bil v veliko pomoč“...

Pomislite na svoje močne točke



1. Predstavljajte si lastne močne točke:

Pri čem sem uspešen? Za kaj sem pogosto že dobil pohvale?

npr. „Nadarjen sem za ročna dela“...

2. Predstavljajte si konkretne situacije:

Kdaj in kje? Kaj sem konkretnega naredil ali kdo mi je dal povratno sporočilo?

npr. „Prejšnji teden sem pomagal prijateljici pri prenavljanju stanovanja, res sem ji bil v veliko pomoč“...

3. Zapišite si!

Redno berite in dopolnjujte seznam. V stiski ga uporabite (npr. ko se počutite ničvredni).

Zapišite si, ko vam je nekaj dobro šlo ali ko ste za neko stvar dobili pohvalo...

Pomislite na svoje močne točke



Druge možnosti:

- Kaj bi drugi navedli kot vaše močne točke?
- Vprašajte dobre prijatelje, katere bi bile lahko vaše močne strani (najbolje, da vam jih napišejo).

Zdaj pa še nekaj drugega!



„Kognitivna disonanca“

Po Festingerju

= neprijetno stanje, ki nastane s tem, ko imamo istočasno veliko različnih misli, predstav, želja ali namenov, ki med seboj niso združljivi



„Kognitivna disonanca“

Po Festingerju

= neprijetno stanje, ki nastane s tem, ko imamo istočasno veliko različnih misli, predstav, želja ali namenov, ki med seboj niso združljivi

→ način, na katerega nastanejo

„moteči občutki“



(latinsko: dis = „različno, nasprotujoče“ in sonare = „zveneti“)

Primer

A: Ukvarjam se s športom.

B: Šport me zabava.

→ *A in B se ujemata (= konsonantno).*

A: Veliko kadim.

B: Kajenje škodi zdravju.

→ *A in B se ne ujemata (= disonantno).*

„Kognitivna disonanca“

Pojavi se npr. tudi kadar...

- Je posameznik sprejel neko odločitev, čeprav je bila tudi druga možnost zelo privlačna (npr. v restavraciji, pri nakupovanju)
- Je posameznik sprejel neko odločitev, ki se je kasneje izkazala za napačno
- Se je posameznik zelo potrudil in potem ugotovil, da ni dosegel svojih pričakovanj
- Se posameznik vede v nasprotju s svojimi prepričanji, ne da bi bil za to nek razlog (npr. nagrada ali kazen)

„Kognitivna disonanca“

Ker je „disonanca“ doživeta kot neprijetna, poskuša posameznik nasprotujoče si informacije spet uskladiti:

- Ali bomo spremenili prepričanje tako, da bo ustrezalo vedenju („Tako škodljivo pa kajenje spet ni“) ali
- Bomo spremenili vedenje tako, da bo ustrezalo prepričanju (npr. opustiti kajenje)



„Urejenost“ v glavi zmanjša napetost in zviša zadovoljstvo.

Nasprotujoče si misli – primer 1

Situacija: Pričnete z novo službo.

Misel	Čustvo	Vedenje	Dolgoročne posledice
<p>„Čudno me gledajo, gotovo jim nisem všeč.“</p> <p><i>in istočasno:</i></p> <p>„Sprejeli so me tudi zaradi njihove podpore, torej sem jim moral biti všeč.“</p>	???	???	???

Nasprotujoče si misli – primer 1

Situacija: Pričnete z novo službo.

Misel	Čustvo	Vedenje	Dolgoročne posledice
<p>„Čudno me gledajo, gotovo jim nisem všeč.“</p> <p><i>in istočasno:</i></p> <p>„Sprejeli so me tudi zaradi njihove podpore, torej sem jim moral biti všeč.“</p>	<p>negotovost, žalost, jeza, nezaupanje</p>	<p>???</p>	<p>???</p>

Nasprotujoče si misli – primer 1

Situacija: Pričnete z novo službo.

Misel	Čustvo	Vedenje	Dolgoročne posledice
<p>„Čudno me gledajo, gotovo jim nisem všeč.“</p> <p><i>in istočasno:</i></p> <p>„Sprejeli so me tudi zaradi njihove podpore, torej sem jim moral biti všeč.“</p>	<p>negotovost, žalost, jeza, nezaupanje</p>	<p>Nihate med približevanjem in umikom</p>	<p>???</p>

Nasprotujoče si misli – primer 1

Situacija: Pričnete z novo službo.

Misel	Čustvo	Vedenje	Dolgoročne posledice
<p>„Čudno me gledajo, gotovo jim nisem všeč.“</p> <p><i>in istočasno:</i></p> <p>„Sprejeli so me tudi zaradi njihove podpore, torej sem jim moral biti všeč.“</p>	<p>negotovost, žalost, jeza, nezaupanje</p>	<p>Nihate med približevanjem in umikom</p>	<p>Pričakujete, da se bodo drugi do vas vedli negativno /sovražno; Kljub temu se trudite narediti dober vtis in ste zato ves čas napeti in/ali imate težave v odnosu z drugimi</p>

Razreševanje nasprotij – kaj narediti?

- **Bodite pozorni na nasprotujoče si misli in se ponovno vprašajte, če so dejansko realne!**

(npr. „Je res možno, da me vsi prav nič ne marajo?“)

Razreševanje nasprotij – kaj narediti?

- **Bodite pozorni na nasprotujoče si misli in se ponovno vprašajte, če so dejansko realne!**

(npr. „Je res možno, da me vsi prav nič ne marajo?“)

- **Vključite tudi pozitivne misli!**

Primeri: ???

Razreševanje nasprotij – kaj narediti?

- **Bodite pozorni na nasprotujoče si misli in se ponovno vprašajte, če so dejansko realne!**

(npr. „Je res možno, da me vsi prav nič ne marajo?“)

- **Vključite tudi pozitivne misli!**

Primeri: „Tukaj še nikogar ne poznam, toda to se bo kmalu spremenilo. Z nekom se bom že dobro razumel. To se je še vedno nekako zgodilo.“

Razreševanje nasprotij – kaj narediti?

- **Bodite pozorni na nasprotujoče si misli in se ponovno vprašajte, če so dejansko realne!**

(npr. „Je res možno, da me vsi prav nič ne marajo?“)

- **Vključite tudi pozitivne misli!**

Primeri: „Tukaj še nikogar ne poznam, toda to se bo kmalu spremenilo. Z nekom se bom že dobro razumel. To se je še vedno nekako zgodilo.“

- **Zavestno poiščite nekaj pozitivnega (in nek smisel) v situaciji!**

Primeri: ???

Razreševanje nasprotij – kaj narediti?

- **Bodite pozorni na nasprotujoče si misli in se ponovno vprašajte, če so dejansko realne!**

(npr. „Je res možno, da me vsi prav nič ne marajo?“)

- **Vključite tudi pozitivne misli!**

Primeri: „Tukaj še nikogar ne poznam, toda to se bo kmalu spremenilo. Z nekom se bom že dobro razumel. To se je še vedno nekako zgodilo.“

- **Zavestno poiščite nekaj pozitivnega (in nek smisel) v situaciji!**

Primeri: „Situacija je nova in vznemirjajoča, možnost imam spoznati čisto nove ljudi. Vadim lahko, kako delovati čim bolj samozavestno.“

Razreševanje nasprotij – kaj narediti?

- **Bodite pozorni na nasprotujoče si misli in se ponovno vprašajte, če so dejansko realne!**
(npr. „Je res možno, da me vsi prav nič ne marajo?“)
- **Vključite tudi pozitivne misli!**
Primeri: „Tukaj še nikogar ne poznam, toda to se bo kmalu spremenilo. Z nekom se bom že dobro razumel. To se je še vedno nekako zgodilo.“
- **Zavestno poiščite nekaj pozitivnega (in nek smisel) v situaciji!**
Primeri: „Situacija je nova in vznemirjajoča, možnost imam spoznati čisto nove ljudi. Vadim lahko, kako delovati čim bolj samozavestno.“
- **Na ta način zmanjšate moč nasprotujočim si stvarjem in s tem tudi neprijetnim čustvenim stanjem.**

Nasprotujoče si misli – primer 2

Situacija: Ne znate popraviti računalniške napake.

Misel	Čustvo	Vedenje	Dolgoročne posledice
„Dobro mi gre z računalniki.“ nasproti: „Tega računalniškega problema ne znam rešiti.“	???	???	???

Nasprotujoče si misli – primer 2

Situacija: Ne znate popraviti računalniške napake.

Misel	Čustvo	Vedenje	Dolgoročne posledice
„Dobro mi gre z računalniki.“ nasproti: „Tega računalniškega problema ne znam rešiti.“	Jeza ali frustracija	???	???

Nasprotujoče si misli – primer 2

Situacija: Ne znate popraviti računalniške napake.

Misel	Čustvo	Vedenje	Dolgoročne posledice
„Dobro mi gre z računalniki.“ nasproti: „Tega računalniškega problema ne znam rešiti.“	Jeza ali frustracija	Npr. na nekoga se zderete ali se hitro prenehate truditi z razreševanjem računalniškega problema	???

Nasprotujoče si misli – primer 2

Situacija: Ne znate popraviti računalniške napake.

Misel	Čustvo	Vedenje	Dolgoročne posledice
<p>„Dobro mi gre z računalniki.“</p> <p>nasproti:</p> <p>„Tega računalniškega problema ne znam rešiti.“</p>	Jeza ali frustracija	Npr. na nekoga se zderete ali se hitro prenehate truditi z razreševanjem računalniškega problema	Svojo samopodobo opredelite izključno glede na aktualni dogodek („Sem totalen bedak, ker ne znam rešiti tega problema.“) → Ni trdne samopodobe: človek se v različnih situacijah vedno znova drugače doživlja

Razreševanje nasprotij!

- **Pridružite pozitivne misli in in se spomnite na prejšnje dogodke, ki so se bolje razrešili!**

Primer: ???

Razreševanje nasprotij!

- **Pridružite pozitivne misli in in se spomnite na prejšnje dogodke, ki so se bolje razrešili!**

Primer: „Enkrat se pač ni izšlo, kaj naj?“, „Rešil sem že čisto drugačne probleme, npr. ko sem rešil trdi disk pri sestrinem računalniku.“

Razreševanje nasprotij!

- **Pridružite pozitivne misli in in se spomnite na prejšnje dogodke, ki so se bolje razrešili!**

Primer: „Enkrat se pač ni izšlo, kaj naj?“, „Rešil sem že čisto drugačne probleme, npr. ko sem rešil trdi disk pri sestrinem računalniku.“

- **Najдите nekaj pozitivnega (in smiselnega) v situaciji!**

Primer: ???

Razreševanje nasprotij!

- **Pridružite pozitivne misli in in se spomnite na prejšnje dogodke, ki so se bolje razrešili!**

Primer: „Enkrat se pač ni izšlo, kaj naj?“, „Rešil sem že čisto drugačne probleme, npr. ko sem rešil trdi disk pri sestrinem računalniku.“

- **Najdite nekaj pozitivnega (in smiselnega) v situaciji!**

Primer: „Za pomoč bom prosil prijatelja, ki se zelo dobro spozna na to področje, pri tem se bom naučil nekaj novega in naslednjič bom to znal narediti sam (razvijanje lastnih sposobnosti).“

Razreševanje nasprotij!

- **Pridružite pozitivne misli in in se spomnite na prejšnje dogodke, ki so se bolje razrešili!**

Primer: „Enkrat se pač ni izšlo, kaj naj?“, „Rešil sem že čisto drugačne probleme, npr. ko sem rešil trdi disk pri sestrinem računalniku.“

- **Najdite nekaj pozitivnega (in smiselnega) v situaciji!**

Primer: „Za pomoč bom prosil prijatelja, ki se zelo dobro spozna na to področje, pri tem se bom naučil nekaj novega in naslednjič bom to znal narediti sam (razvijanje lastnih sposobnosti).“

Pozor!: Ne gre za olepšavanje, temveč ostanite realistični: Ni vedno samo slabo, čeprav se nam na začetku lahko tako zdi!

Iskanje pozitivnega! - Vaja

Dogodek: Termin za predavanje je prestavljen na zgodnejši čas.

Misli: ???

Iskanje pozitivnega! - Vaja

Dogodek: Termin za predavanje je prestavljen na zgodnejši čas.

Misli: „Kako naj to speljem? Že tako sem preobremenjen.“

Iskanje pozitivnega! - Vaja

Dogodek: Termin za predavanje je prestavljen na zgodnejši čas.

Misli: „Kako naj to speljem? Že tako sem preobremenjen.“

Pozitivno: ???

Iskanje pozitivnega! - Vaja

Dogodek: Termin za predavanje je prestavljen na zgodnejši čas.

Misli: „Kako naj to speljem? Že tako sem preobremenjen.“

Pozitivno: „Zdaj sem prisiljen, da pohitim in spremenim svoje načrte, ampak potem bo predavanje prej mimo in imel bom spet čas za druge stvari v prihodnjem tednu.“

Iskanje pozitivnega!

Lastni primeri: ???



Povzetek!

- Zavestno bodite pozorni na pozitivne vidike.

Kaj se lahko iz težke situacije naučite za prihodnost?

- Krize pomenijo tudi možnost rasti in spremembe.
- Ozavestite dobre strani sprememb. *Zaradi česa je sprememba vredna truda?*
- Ostanite realni, ne gre za to, da bi stvari le olepševali.



Toda: Najdite ravnovesje med „črno in belo“!

Enkrat mejni – *ne* vedno mejni!

- Nove dolgoročne raziskave kažejo, da mnogi pacienti tekom časa ne zadostijo več kriterijem za mejno osebno motnjo.
 - Čeprav lahko še na mnogih področjih v življenju ostajajo težave, simptomi sčasoma oslabijo.
- Obstaja možnost, da probleme razrešimo in se naučimo novega načina spoprijemanja s sabo in svojimi težavami.

- Modul Pozitivno mišljenje -
Uporaba v vsakodnevnem življenju

Kaj smo se naučili:

- Modul Pozitivno mišljenje -
Uporaba v vsakodnevnem življenju

Kaj smo se naučili:

- Tudi kadar je težko: skušajte sprejeti pohvalo!

- Modul Pozitivno mišljenje -
Uporaba v vsakodnevnem življenju

Kaj smo se naučili:

- Tudi kadar je težko: skušajte sprejeti pohvalo!
- V vsakodnevnem življenju vadite zavestno usmerjanje svoje pozornosti na pozitivne vidike.

- Modul Pozitivno mišljenje -
Uporaba v vsakodnevnem življenju

Kaj smo se naučili:

- Tudi kadar je težko: skušajte sprejeti pohvalo!
- V vsakodnevnem življenju vadite zavestno usmerjanje svoje pozornosti na pozitivne vidike.
- Poskušajte tudi iz težkih situacij potegniti nekaj pozitivnega zase ali v njih najti nekaj smiselnega.

Vprašanja?

???

Najlepša hvala za vašo pozornost!

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 Verwendungs Erlaubnis.

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
Kt Ann	flickr	Stop Sign	CC	Stop sign / Stoppschild
.reid.	flickr	thumbs up	CC	Thumbs up / Daumen hoch
Qmnonic	flickr	sad toronto blossoms	CC	Sad blossoms / Traurige Blumen
Treehouse1977	flickr	Blossom4	CC	blooming flowers / Blühende Blumen
Alphaundomikron	flickr	Auge in Nahaufnahme	CC	Eye in close-up / Auge in Nahaufnahme
c.a.muller	flickr	JUMPING	CC	Jumping /Springende Menschen
Biscarotte	http://www.flickr.com/photos/biscotte/489752654/lightbox/	vol au vent...	CC	Balloons / Luftballons
slopjop	flickr	high contrast power lines	CC	Power lines / Stromleitung
tmvogel	flickr	Harmony	CC	Harmony /Harmonie
Midnightfun	flickr	Contrast	CC	Green door / Grüne Tür
Friedrich Althausen	http://friedrichalthausen.de/?page_id=411	Schriftart: "Vollkorn"	Open-Font-Lizenz	Font / Schriftart Vollkorn