

# Dobrodošli na

## **Metakognitivnem treningu za mejno osebno motnjo (B-MKT)**

05/14

© Moritz, Schilling, Köther, Jelinek & Zdravec

[www.uke.de/borderline](http://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 ter 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?

Moški na vlaku posluša glasno glasbo. Ko je na to opozorjen, da glasbo še bolj na glas.

**Kakšne so možne misli, ki vodijo do različnih odzivov?**

# En dogodek – veliko možnih občutkov...

## Kaj vodi do različnih odzivov?

Moški na vlaku posluša glasno glasbo. Ko je na to opozorjen, da glasbo še bolj na glas.

### Možne misli

Razlaga / misel?

Razlaga / misel?

Razlaga/ misel?



# En dogodek – veliko možnih občutkov...

## Kaj vodi do različnih odzivov?

Moški na vlaku posluša glasno glasbo. Ko je na to opozorjen, da glasbo še bolj na glas.

### Možne misli

„Tega ne bom prenašal!  
Upravičeno sem jezen  
nanj!“

„Ah, kaj naj. Presedel se  
bom nekam drugam.“

„Ne morem kar sprejeti  
tega. Vsak misli, da sem  
bedak.“

# En dogodek – veliko možnih občutkov...

## Kaj vodi do različnih odzivov?

Moški na vlaku posluša glasno glasbo. Ko je na to opozorjen, da glasbo še bolj na glas.

### Možne misli

„Tega ne bom prenašal!  
Upravičeno sem jezen  
nanj!“

„Ah, kaj naj. Presedel se  
bom nekam drugam.“

„Ne morem kar sprejeti  
tega. Vsak misli, da sem  
bedak.“

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

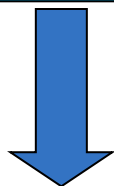
# En dogodek – veliko možnih občutkov...

## Kaj vodi do različnih odzivov?

Moški na vlaku posluša glasno glasbo. Ko je na to opozorjen, da glasbo še bolj na glas.

### Možne misli

„Tega ne bom prenašal!  
Upravičeno sem jezen  
nanj!“



jeza

„Ah, kaj naj. Presedel se  
bom nekam drugam.“

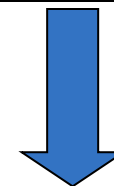


### Možni občutki



umirjenost

„Ne morem kar sprejeti  
tega. Vsak misli, da sem  
bedak.“



žalost

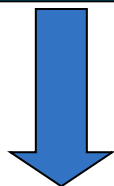
# En dogodek – veliko možnih občutkov...

## Kaj vodi do različnih odzivov?

Moški na vlaku posluša glasno glasbo. Ko je na to opozorjen, da glasbo še bolj na glas.

### Možne misli

„Tega ne bom prenašal!  
Upravičeno sem jezen  
nanj!“



jeza

„Ah, kaj naj. Presedel se  
bom nekam drugam.“

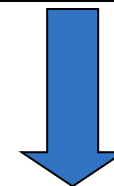


### Možni občutki



umirjenost

„Ne morem kar sprejeti  
tega. Vsak misli, da sem  
bedak.“



žalost

**Do kakšnih možnih različnih vedenj lahko to pripelje?**

# En dogodek – veliko možnih občutkov...

## Kaj vodi do različnih odzivov?

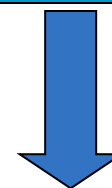
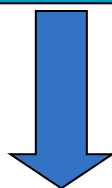
Moški na vlaku posluša glasno glasbo. Ko je na to opozorjen, da glasbo še bolj na glas.

### Možne misli

„Tega ne bom prenašal!  
Upravičeno sem jezen  
nanj!“

„Ah, kaj naj. Presedel se  
bom nekam drugam.“

„Ne morem kar sprejeti  
tega. Vsak misli, da sem  
bedak.“



### Možni občutki



jeza

umirjenost

žalost

**Moškemu vzamem  
glasbo, ga naderem**

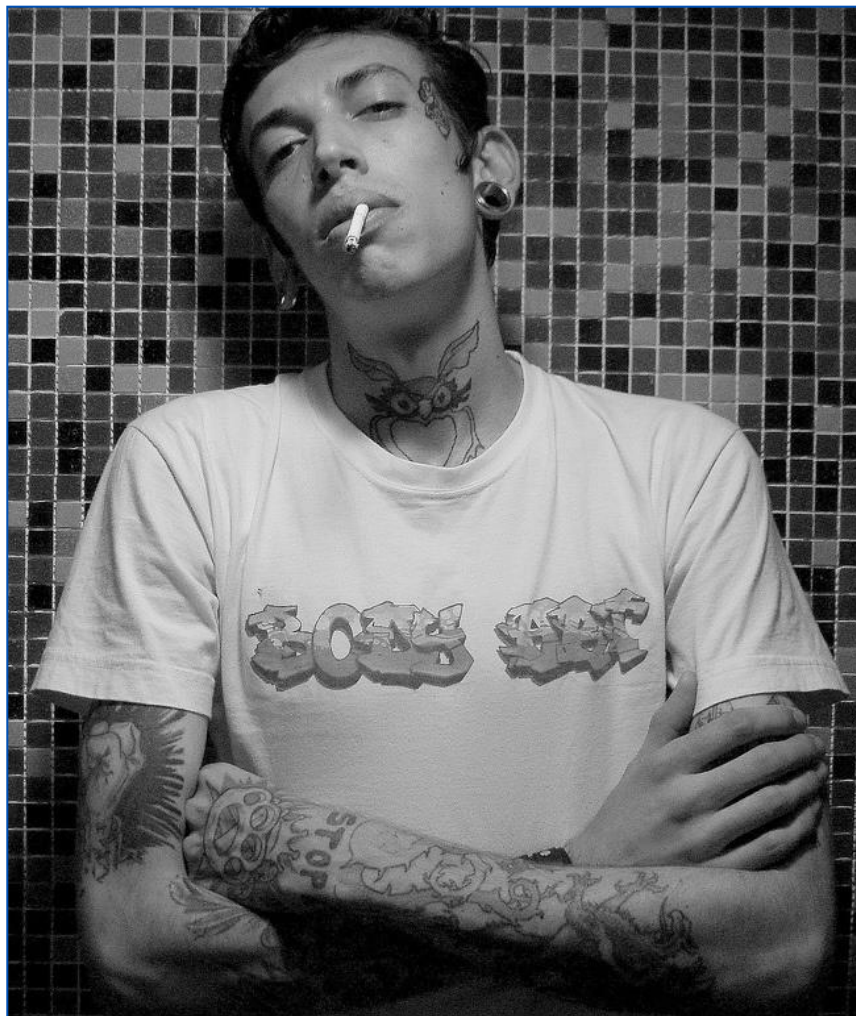
**Ostanem miren in se  
presedem drugam**

**Na naslednji postaji  
izstopim**

# Dobrodošli na

## Vsebina treninga: Čustvovanje II

Na katere zunanje znake ste najprej pozorni, ko spoznate novo osebo? Kako zanesljivi so?



# Na katere zunanje znake ste najprej pozorni, ko spoznate novo osebo? Kako zanesljivi so?

Oči?

Govor?

Oblačila?

Roke?

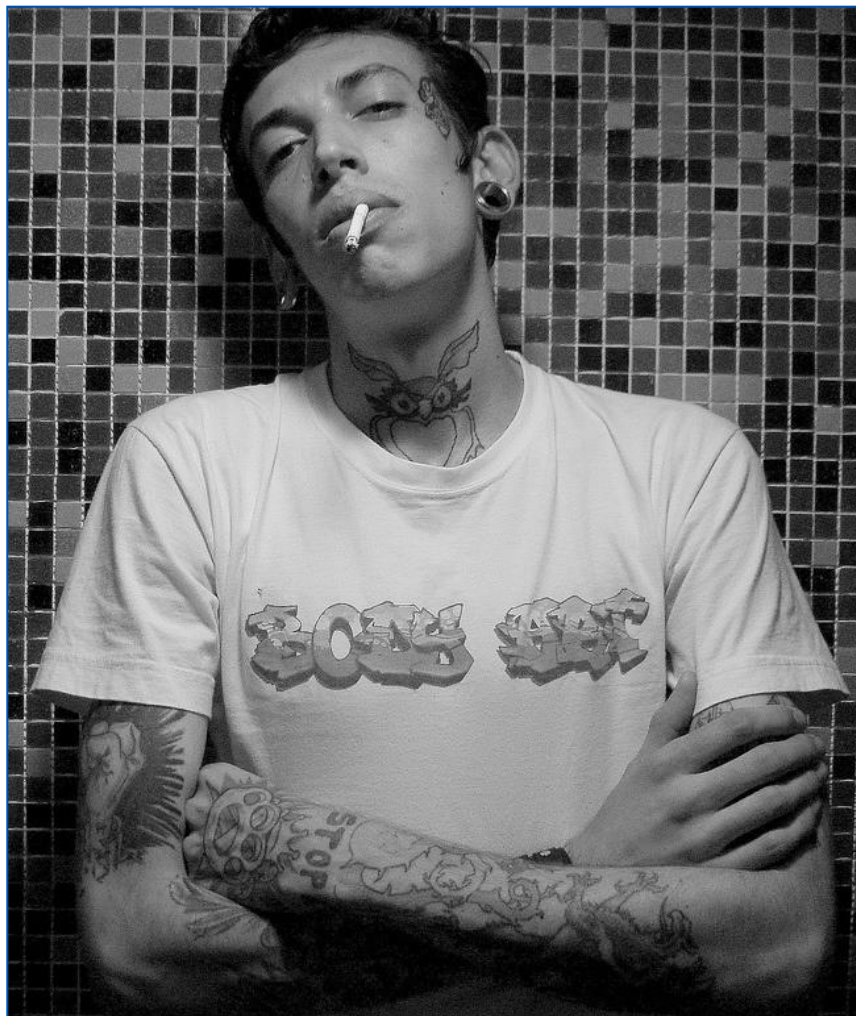
Govorica telesa/  
drža?



*Drugo?...*

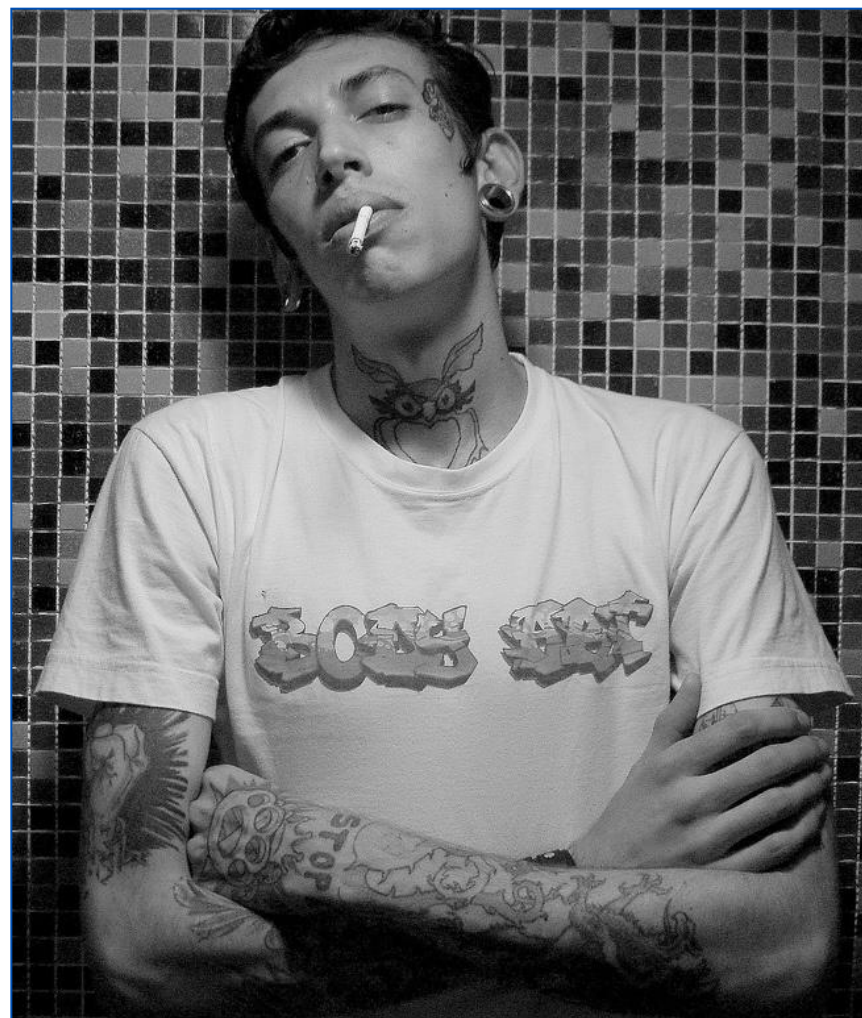


**Katere druge vire informacij še lahko upoštevamo? Kako zanesljivi so ti za našo oceno?**



# Katere druge vire informacij še lahko upoštevamo? Kako zanesljivi so ti za našo oceno?

- **Predhodno znanje** o določeni osebi („govorice“): npr. pripomba prijatelja
- **Intuicija** („notranji občutek“)
- **Pisne informacij**: npr. elektronska pošta, internetni forumi
- **Predhodno znanje** o podobnih ljudeh/skupinah: npr. rockerji



# Pogovorite se o prednostih in pomanjkljivostih naslednjih znakov/vedenj pri oceni ljudi

**Geste/govorica  
telesa/drža**

**Primer:**



**Moli ali ga zebe?**

**Koristno pri oceni?**

???

**Previdno:**

???

# Pogovorite se o prednostih in pomanjkljivostih naslednjih znakov/vedenj pri oceni ljudi

## Geste/govorica telesa/drža

### Primer:



**Moli ali ga zebe?**

## Koristno pri oceni?

- Geste in drža lahko podpreta besede, npr. stisnjena pest ob grožnji; rokovanje pri pozdravu.
- Posredni znaki so pogosto pomembni: burne geste **lahko** kažejo na živčnost (**toda**: pazite na medkulturne razlike!); skrušena drža pri pomanjkanju zaupanja vase.

## Previdno:

???

# Pogovorite se o prednostih in pomanjkljivostih naslednjih znakov/vedenj pri oceni ljudi

## Geste/govorica telesa/drža

### Primer:



### Moli ali ga zebe?

## Koristno pri oceni?

- Geste in drža lahko podpreta besede, npr. stisnjena pest ob grožnji; rokovanje pri pozdravu.
- Posredni znaki so pogosto pomembni: burne geste **lahko** kažejo na živčnost (**toda**: pazite na medkulturne razlike!); skrušena drža pri pomanjkanju zaupanja vase.

## Previdno:

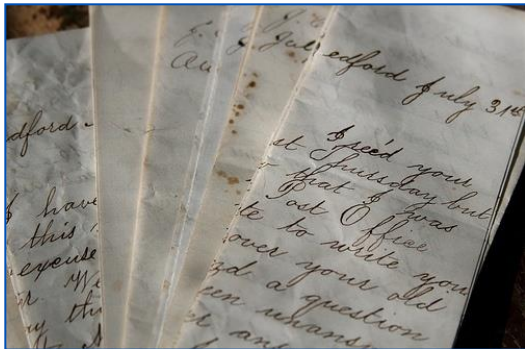
→ Govorica telesa lahko zavaja!

### Primeri:

- Lahko se naučiš kazati „masko“ zaupanja vase.
- Zaradi sključene drže lahko sicer samozavestna oseba deluje negotovo.

# Pogovorite se o prednostih in pomanjkljivostih naslednjih znakov/vedenj pri oceni ljudi

## Pisni izdelki



## Primer:

„Ne delajte preveč!“

Sarkazem, skrb ali kliše?

## Koristno pri oceni?

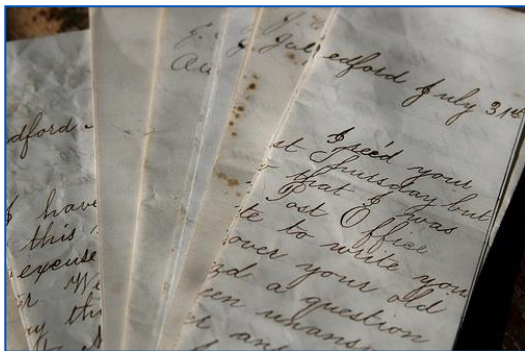
???

## Previdno:

???

# Pogovorite se o prednostih in pomanjkljivostih naslednjih znakov/vedenj pri oceni ljudi

## Pisni izdelki



## Primer:

„Ne delajte preveč!“

Sarkazem, skrb ali kliše?

## Koristno pri oceni?

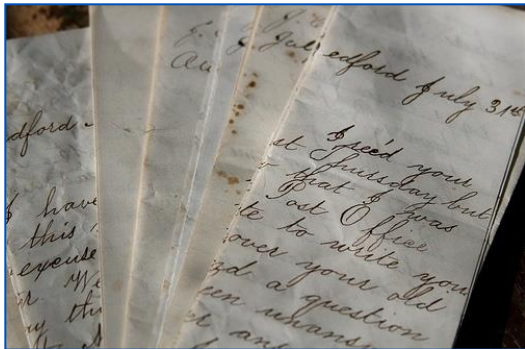
- Pogosto pri pisnih izdelkih bolj razmislimo kot pri govornjeni besedi!

## Previdno:

???

# Pogovorite se o prednostih in pomanjkljivostih naslednjih znakov/vedenj pri oceni ljudi

## Pisni izdelki



### Primer:

*„Ne delajte preveč!“*

**Sarkazem, skrb ali kliše?**

## Koristno pri oceni?

- Pogosto pri pisnih izdelkih bolj razmislimo kot pri govornjeni besedi!

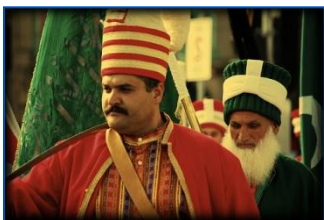
## Previdno:

- Včasih moramo pri zapisanem brati med vrsticami, zato lahko pride do napak!
- Raziskava je pokazala, da sta pisec in prejemnik elektronskega sporočila dokaj prepričana, da sta pravilno dojela podton (npr. ironijo) elektronskega sporočila. V resnici je ujemanje le 56% - komaj malo bolje od naključja!



# Pogovorite se o prednostih in pomanjkljivostih naslednjih znakov/vedenj pri oceni ljudi

**Predhodno znanje o ljudeh/  
kulturi (predsodki)**



**Tipično turško, tipično  
nemško?**

**Koristno pri oceni?**

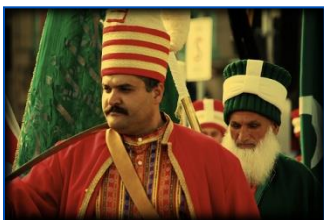
???

**Previdno:**

???

# Pogovorite se o prednostih in pomanjkljivostih naslednjih znakov/vedenj pri oceni ljudi

## Predhodno znanje o ljudeh/ kulturi (predsodki)



**Tipično turško, tipično  
nemško?**

## Koristno pri oceni?

- Poznavanje neke kulture ali etnične skupine nam olajša razumeti njihove pripadnike. Vsaka kultura ima svoje vrednote in moralni sistem.

## Previdno:

???

# Pogovorite se o prednostih in pomanjkljivostih naslednjih znakov/vedenj pri oceni ljudi

## Predhodno znanje o ljudeh/ kulturi (predsodki)



**Tipično turško, tipično  
nemško?**

## Koristno pri oceni?

- Poznavanje neke kulture ali etnične skupine nam olajša razumeti njihove pripadnike. Vsaka kultura ima svoje vrednote in moralni sistem.

## Previdno:

- Ljudje pogosto verjamejo klišejskim predstavam, ki temeljijo na povprečju! Tujci v Nemčiji so včasih soočeni s predsodki („Poljaki kradejo“), enako kot Nemci v tujini (nimajo smisla za humor, so zadržani, pretirano prepričani v svoj prav, nacistični itd).

# Klišeji ???

Kakšne predsodke imate ali ste imeli glede drugih ljudi???

Ste tudi sami trpeli zaradi predsodkov drugih???

Kako se spoprijemate s tem???

# Pogovorite se o prednostih in pomanjkljivostih naslednjih znakov/vedenj pri oceni ljudi

**Govor/izjave:**

**Kaj in kako nekdo nekaj reče**



**Primer:**

*Ljudje nimajo kruha...  
Zakaj nihče ne je potice?*

Pripisano Marie Antoinette (1755-1793): Sarkazem, naivnost, nepoznavanje okoliščin?

**Koristno pri oceni?**

???

**Previdno:**

???

# Pogovorite se o prednostih in pomanjkljivostih naslednjih znakov/vedenj pri oceni ljudi

## Govor/izjave:

### Kaj in kako nekdo nekaj reče



### Primer:

*Ljudje nimajo kruha...  
Zakaj nihče ne je potice?*

Pripisano Marie Antoinette (1755-1793): Sarkazem, naivnost, nepoznavanje okoliščin?

## Koristno pri oceni?

Govor je naše najpomembnejše in najbolj neposredno sredstvo komunikacije. Ton (npr. ironičen, vzvišen) in izbira besed (npr. arogantne, dejstva) lahko veliko pove o ljudeh.

## Previdno:

???

# Pogovorite se o prednostih in pomanjkljivostih naslednjih znakov/vedenj pri oceni ljudi

## Govor/izjave:

### Kaj in kako nekdo nekaj reče



### Primer:

*Ljudje nimajo kruha...  
Zakaj nihče ne je potice?*

Pripisano Marie Antoinette (1755-1793): Sarkazem, naivnost, nepoznavanje okoliščin?

## Koristno pri oceni?

Govor je naše najpomembnejše in najbolj neposredno sredstvo komunikacije. Ton (npr. ironičen, vzvišen) in izbira besed (npr. arogantne, dejstva) lahko veliko pove o ljudeh.

## Previdno:

### Vsebina:

Povedano se pogosto ne ujema z „resničnimi“ mislimi („pravila bontona“, nesporazumi itd.). Pogosto lahko stvari, izrečene na hitro, zvenijo drugače, kot so bile prvotno mišljene.

### Ton:

Primer: „Lepo, da tudi ti prideš.“

Nekaterih ljudje izražajo malo čustev, ko govorijo – vendar so kljub temu lahko čustveni („brezizrazen humor“; neizraznost obraza pri Parkinsonovi bolezni).

# Učinek besed

???





# Učinek besed

Raziskava Loftus v 70. letih:

Preizkušancem v raziskavi so pokazali simulacije prometnih nesreč.

Za tem so jih povprašali po podrobnostih nesreč.



# Učinek besed

Raziskava Loftus v 70. letih:

Preizkušancem v raziskavi so pokazali simulacije prometnih nesreč.

Za tem so jih povprašali po podrobnostih nesreč.

## **Kritična vprašanja:**

„Kako hitra sta bila avtomobila, ko sta **treščila drug v drugega?**“ ali:

„Kako hitra sta bila avtomobila, ko sta **se zaletela?**“



# Učinek besed

Raziskava Loftus v 70. letih:

Preizkušancem v raziskavi so pokazali simulacije prometnih nesreč.  
Za tem so jih povprašali po podrobnostih nesreč.

## Kritična vprašanja:

„Kako hitra sta bila avtomobila, ko sta **treščila drug v drugega**?“ ali:  
„Kako hitra sta bila avtomobila, ko sta **se zaletela**?“

- Hitrost avtomobilov je bila ocenjena pomembno višje, če so vprašali, kako hitra sta bila avtomobila, ko sta „treščila drug v drugega“.



# Učinek besed

Raziskava Loftus v 70. letih:

Preizkušancem v raziskavi so pokazali simulacije prometnih nesreč.  
Za tem so jih povprašali po podrobnostih nesreč.

## Kritična vprašanja:

„Kako hitra sta bila avtomobila, ko sta **treščila drug v drugega**?“ ali:  
„Kako hitra sta bila avtomobila, ko sta **se zaletela**?“

- Hitrost avtomobilov je bila ocenjena pomembno višje, če so vprašali, kako hitra sta bila avtomobila, ko sta „treščila drug v drugega“.
- Pri prvem vprašanju so preizkušanci pogosteje poročali, da se spominjajo podrobnosti nesreče, kot je zvok pokanja avtomobilskih stekel, ki jih v simulaciji sploh ni bilo.



# Učinek besed

po Bertolino, Kiener in Patterson, 2010

**Prosimo vas, da v mislih počasi preberete naslednje besede:**

žalost, šibkost, nemoč, zaskrbljenost, osamljenost, utrujenost, negotovost.

**Zdaj pa prosimo, da preberete naslednje stavke:**

Življenje je nesmiselno in težko. Nič ne gre tako, kot bi si želeli. Nihče mi ne stoji ob strani. Ni upanja.



# Učinek besed

po Bertolino, Kiener in Patterson, 2010

**Prosimo vas, da v mislih počasi preberete naslednje besede:**

Zabava, smeh, sreča, privlačnost, možnost, ljubezen, varnost.

**Zdaj pa prosimo, da preberete naslednje stavke:**

Življenje je razburljivo. Sem poln energije in se veselim prihodnosti.  
Toliko lahko naredim, toliko je še, kar lahko odkrijem.



# Učinek besed

po Bertolino, Kiener in Patterson, 2010

**Prosimo vas, da v mislih počasi preberete naslednje besede:**

Zabava, smeh, sreča, privlačnost, možnost, ljubezen, varnost.

**Zdaj pa prosimo, da preberete naslednje stavke:**

Življenje je razburljivo. Sem poln energije in se veselim prihodnosti.  
Toliko lahko naredim, toliko je še, kar lahko odkrijem.

**Kako se počutite?**

**Kateri notranji odzivi se vam zdijo resnični?**



# Učinek besed

po Bertolino, Kiener in Patterson, 2010

**Zavestno pazite na učinek vaših lastnih besed!**

*Primer:*

„Tako trmast in svojeglav si, nikoli ne odnehaš!“

proti

„Resnično imaš močno voljo“





# Učinek besed

po Bertolino, Kiener in Patterson, 2010

**Zavestno pazite na učinek vaših lastnih besed!**

*Primer:*

„Tako trmast in svojeglav si, nikoli ne odnehaš!“

proti

„Resnično imaš močno voljo“

*Kakšne odzive domnevno sprožijo različne izjave pri drugih... ?*

# Videz in resničnost!

... Nobeden od omenjenih vidikov (govor, govorica telesa, pisne izjave itd.) ni sam po sebi dovolj zanesljiv za oceno!

**Zato skušajte upoštevati vse vidike!**

# Kaj vse to pomeni?

Raziskave kažejo, da ima veliko [vendar ne vsi!] ljudi s psihičnimi težavami (npr. mejno osebnostno motnjo)...

... včasih težave, da bi videli stvari z vidika nekoga drugega.

... in/ali da so pri oceni namenov drugih ljudi, zelo prepričani vase.

# Vpliv na vedenje

<b>Dogodek</b>	<b>Negativna ocena</b>	<b>Vedenje</b>	<b>Dolgoročne posledice</b>
Franci vpraša prodajalca v trgovini, kje bi našel posebno vrsto sira. Prodajalec kratko odgovori in pri tem nestrpno gleda Francija.	???	???	???

# Vpliv na vedenje

<b>Dogodek</b>	<b>Negativna ocena</b>	<b>Vedenje</b>	<b>Dolgoročne posledice</b>
Franci vpraša prodajalca v trgovini, kje bi našel posebno vrsto sira. Prodajalec kratko odgovori in pri tem nestrpno gleda Francija.	„Prodajalec misli, da sem neumen, čeprav je njegovo delo, da mi pomaga!“	???	???

# Vpliv na vedenje

<b>Dogodek</b>	<b>Negativna ocena</b>	<b>Vedenje</b>	<b>Dolgoročne posledice</b>
Franci vpraša prodajalca v trgovini, kje bi našel posebno vrsto sira. Prodajalec kratko odgovori in pri tem nestrpno gleda Francija.	„Prodajalec misli, da sem neumen, čeprav je njegovo delo, da mi pomaga!“	Franci je jezen, začne se prepirati s prodajalcem in mu na koncu zabriše nakupovalno košarico pred noge.	???

# Vpliv na vedenje

<b>Dogodek</b>	<b>Negativna ocena</b>	<b>Vedenje</b>	<b>Dolgoročne posledice</b>
Franci vpraša prodajalca v trgovini, kje bi našel posebno vrsto sira. Prodajalec kratko odgovori in pri tem nestrpno gleda Francija.	„Prodajalec misli, da sem neumen, čeprav je njegovo delo, da mi pomaga!“	Franci je jezen, začne se prepirati s prodajalcem in mu na koncu zabriše nakupovalno košarico pred noge.	Franci se pogosto jezi in se čuti čedalje bolj zavrženega s strani drugih ljudi.

# Vpliv na vedenje

<b>Dogodek</b>	<b>Alternativna ocena</b>	<b>Vedenje</b>	<b>Dolgoročne posledice</b>
Franci vpraša prodajalca v trgovini, kje bi našel posebno vrsto sira. Prodajalec kratko odgovori in pri tem nestrpno gleda Francija.	???	???	???



# Vpliv na vedenje

<b>Dogodek</b>	<b>Alternativna ocena</b>	<b>Vedenje</b>	<b>Dolgoročne posledice</b>
Franci vpraša prodajalca v trgovini, kje bi našel posebno vrsto sira. Prodajalec kratko odgovori in pri tem nestrpno gleda Francija.	<i>„Prodajalec bi bil lahko bolj prijazen do mene. No ja, sobota je, kmalu se bo trgovina zaprla in prodajalec ima čez glavo dovolj navala nakupovalcev.“</i>	???	???

# Vpliv na vedenje

<b>Dogodek</b>	<b>Alternativna ocena</b>	<b>Vedenje</b>	<b>Dolgoročne posledice</b>
Franci vpraša prodajalca v trgovini, kje bi našel posebno vrsto sira. Prodajalec kratko odgovori in pri tem nestrpno gleda Francija.	<i>„Prodajalec bi bil lahko bolj prijazen do mene. No ja, sobota je, kmalu se bo trgovina zaprla in prodajalec ima čez glavo dovolj navala nakupovalcev.“</i>	Franci kupi sir. Morda gre naslednjič v kakšno drugo trgovino.	???

# Vpliv na vedenje

Dogodek	Alternativna ocena	Vedenje	Dolgoročne posledice
Franci vpraša prodajalca v trgovini, kje bi našel posebno vrsto sira. Prodajalec kratko odgovori in pri tem nestrpno gleda Francija.	<i>„Prodajalec bi bil lahko bolj prijazen do mene. No ja, sobota je, kmalu se bo trgovina zaprla in prodajalec ima čez glavo dovolj navala nakupovalcev.“</i>	Franci kupi sir. Morda gre naslednjič v kakšno drugo trgovino.	Franci se ne počuti tako pogosto napadenega s strani drugih. Odnosi z drugimi so mu lažji in redkeje je napet in pod stresom.

Veliko je odvisno od oči opazovalca. Zlasti pod stresom smo nagnjeni k temu, da vidimo okolico skozi očala naših občutkov in vzamemo to kot resnico (npr. sovražnost, ko nas je strah; občutke ljubljenosti pri evforiji).



# Menjava zornega kota

Primer po Bohus, 2011

**Primer:** Maja pride po prepiru s svojim prijateljem pozno domov in je žalostna. Njena mama jo pričaka na vratih in jo kritizira, da je spet tako pozno doma.

**Ozadje:** ???



# Menjava zornega kota

Primer po Bohus, 2011

- Primer:** Maja pride po prepiru s svojim prijateljem pozno domov in je žalostna. Njena mama jo pričaka na vratih in jo kritizira, da je spet tako pozno doma.
- Ozadje:** Obe (!) se nista vživeli druga v drugo. Mamo je zelo skrbelo in ni vedela, da se je Maja sprla s prijateljem. Maja si je zaradi tega želela, da bi jo mama objela in potolažila.



# Menjava zornega kota

Primer po Bohus, 2011

**Primer:** Maja pride po prepiru s svojim prijateljem pozno domov in je žalostna. Njena mama jo pričaka na vratih in jo kritizira, da je spet tako pozno doma.

**Ozadje:** Obe (!) se nista vživeli druga v drugo. Mamo je zelo skrbelo in ni vedela, da se je Maja sprla s prijateljem. Maja si je zaradi tega želela, da bi jo mama objela in potolažila.

*Poskusite pomisliti še na druge zorne kote!*

*Razmislite, kako bi se počutili na mestu druge osebe.*

# Skupina vaj (1)

Pokazali vam bomo zgodnico v slikah.

# Skupina vaj (1)

Pokazali vam bomo zgodnico v slikah.

- Pogovorite se, kaj bi si osebe na sliki lahko mislile o drugih osebah.
- Pomembno: Upoštevajte, da osebe na slikah nimajo enakih informacij, kot vi, ki jih opazujete od zunaj.



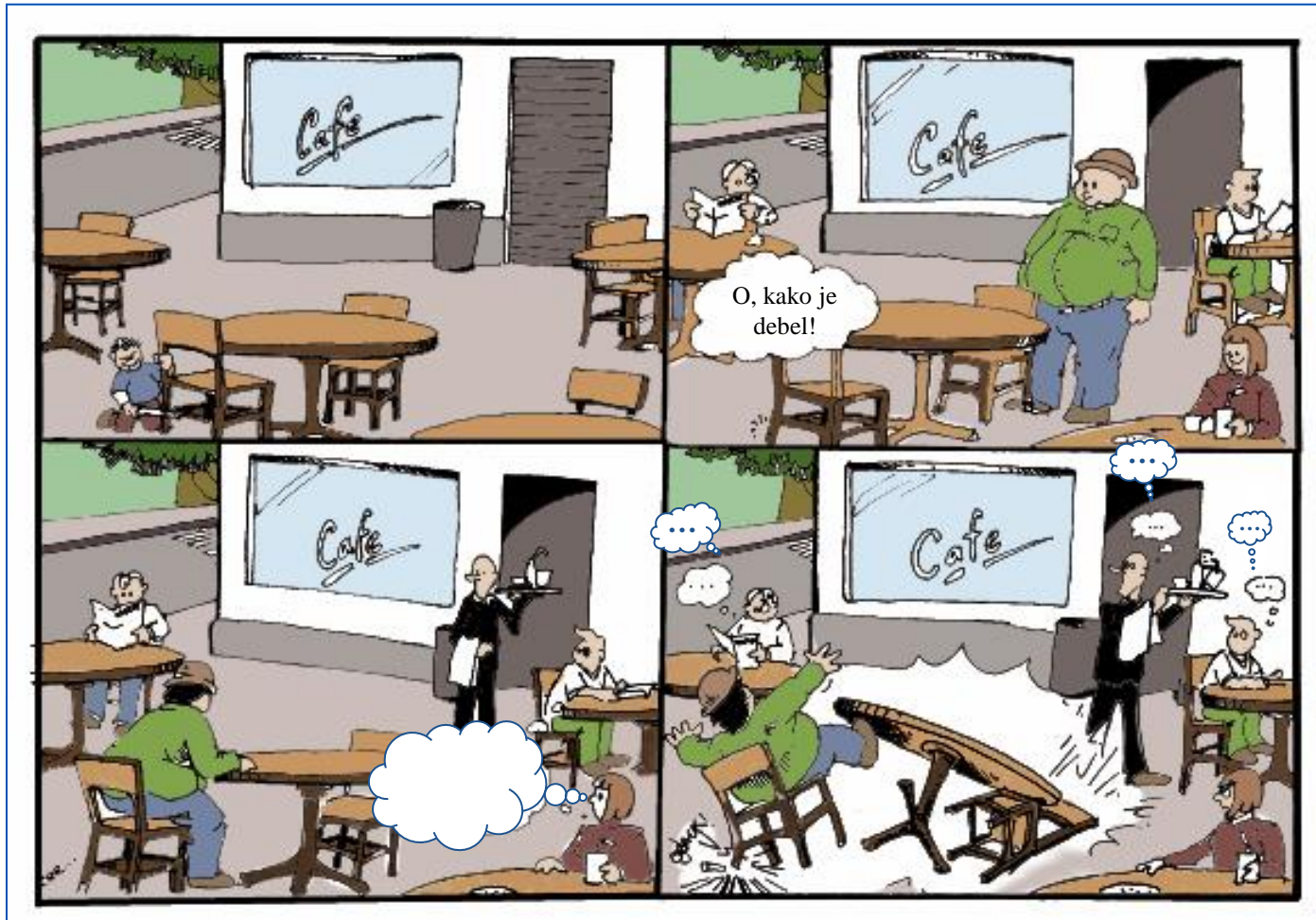
# Skupina vaj (1)

Pokazali vam bomo zgodbico v slikah.

- Pogovorite se, kaj bi si osebe na sliki lahko mislile o drugih osebah.
- Pomembno: Upoštevajte, da osebe na slikah nimajo enakih informacij, kot vi, ki jih opazujete od zunaj.

→ Pri tem razmislite, katere dodatne informacije bi potrebovali, da bi se odločili za končno oceno!

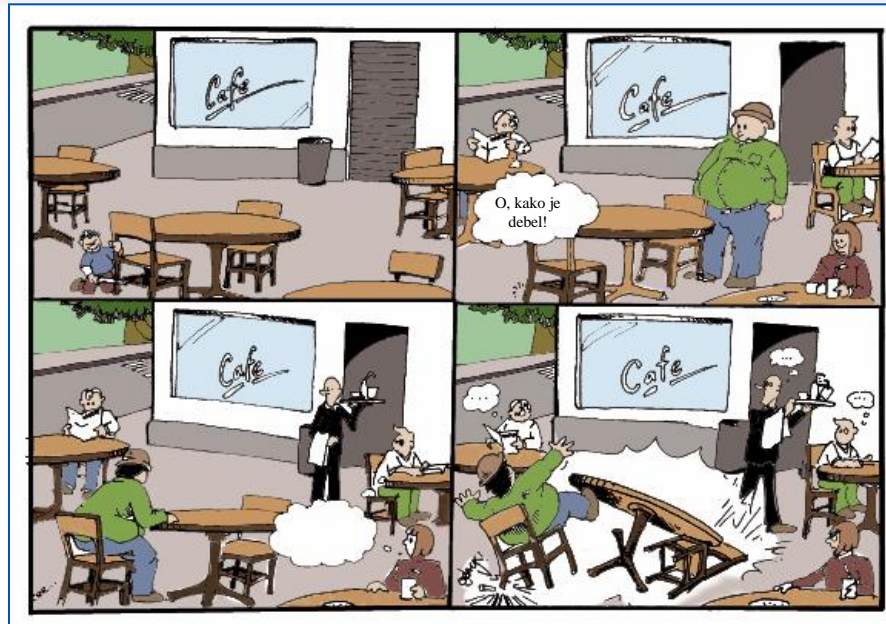
# Primer: Pretežek moški pade s stola



Kaj bi si mislila večina ljudi... in je to res?

# Primer: Pretežek moški pade s stola

## Kaj bi si mislila večina ljudi?



- **Možno:** Moški je bil pretežek za stol.
  - **Manj verjetno:** Moški se je gugal; stol je preslabo narejen
  - **Malo verjetna domneva:** Stol je bil nažagan -
- toda **PRAVILNA!:** *Nihče ni videl, da je fant na prvi sliki žagal stol!*

# Babičin rojstni dan

## Kaj bo deklica naslednjič podarila babici za rojstni dan?



Kaj bo verjetno deklica podarila babici za naslednji rojstni dan?

Se bo babica razveselila?

# Babičin rojstni dan

## Kaj bo deklica naslednjič podarila babici za rojstni dan?



Kaj bo verjetno deklica podarila babici za naslednji rojstni dan?

Se bo babica razveselila?

# Babičin rojstni dan

## Kaj bo deklica naslednjič podarila babici za rojstni dan?



**Verjetno:** Spet ji bo podarila bonboniero, saj se je je babica že enkrat razveselila.

**Malo verjetno:** Deklica je opazila, da babica ne mara bonboniere in ji bo za naslednji rojstni dan podarila nekaj drugega.



Kaj verjetno občuti gospa v tej situaciji?

?

?

?

?



Kaj si najbolj verjetno misli policist... Je to res?



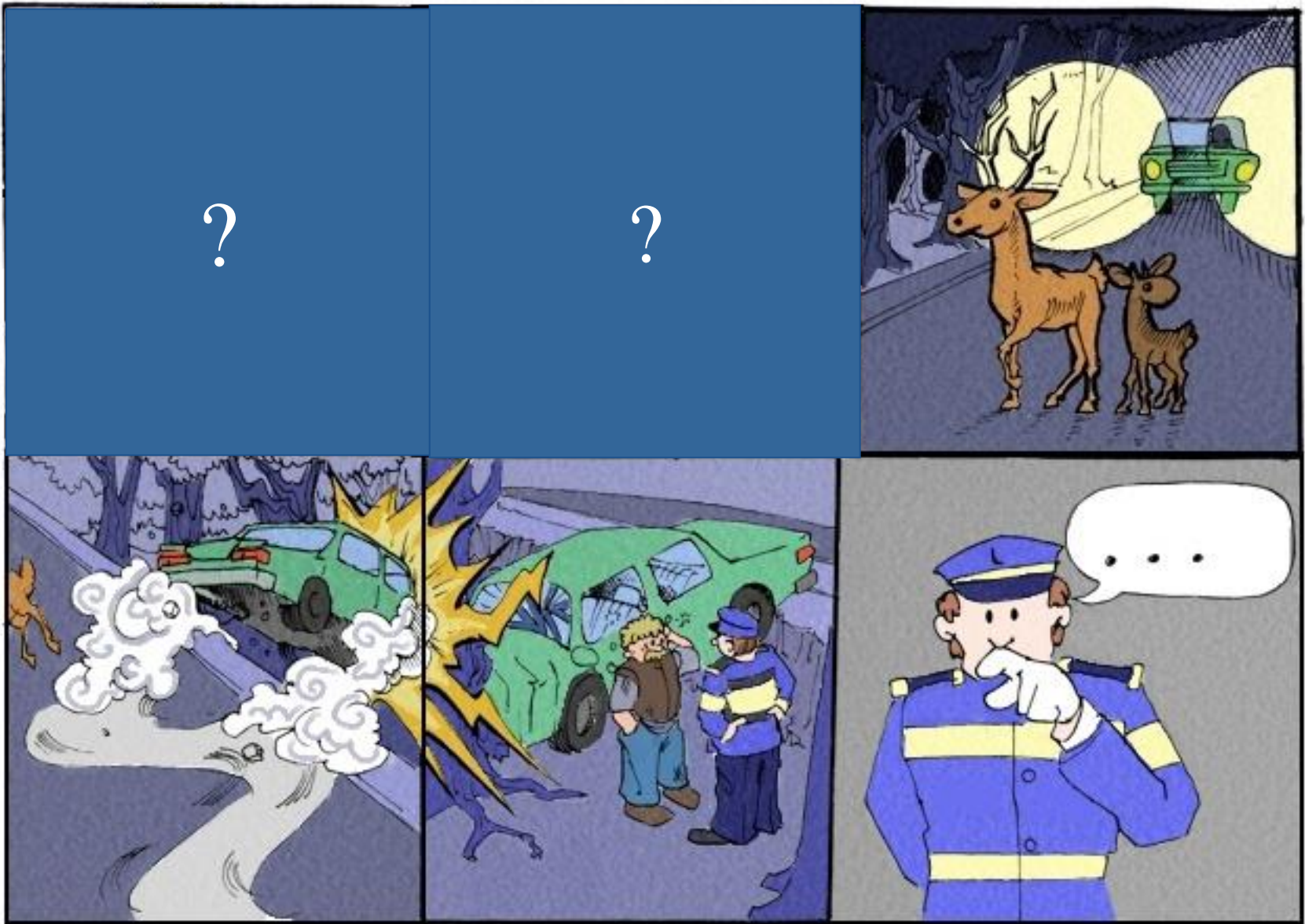
?

?

?



Kaj si najbolj verjetno misli policist... Je to res?



Kaj si najbolj verjetno misli policist... Je to res?



Kaj si najbolj verjetno misli policist... Je to res?

?

?

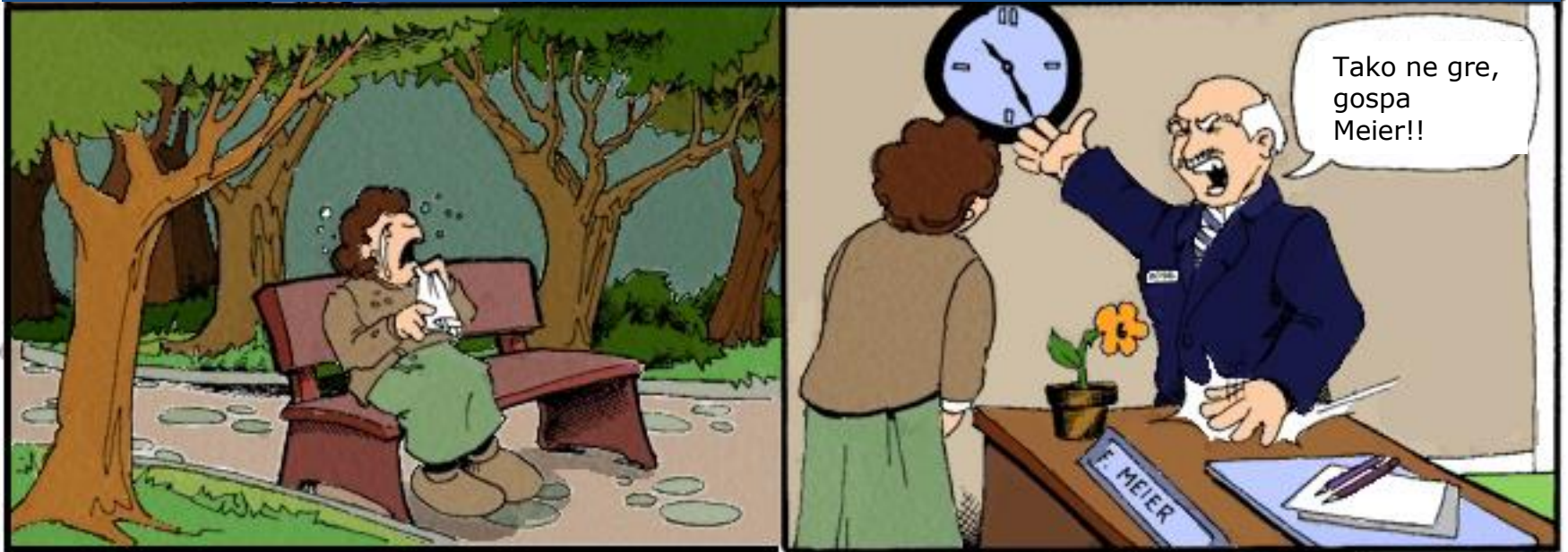
?



Je šef trdosrčen? Potrebujemo dodatne informacije, da se odločimo?

?

?



Je šef trdosrčen? Potrebujemo dodatne informacije, da se odločimo?



Je šef trdosrčen? Potrebujemo dodatne informacije, da se odločimo?

?

?

?



Kaj si najbolj verjetno misli čuvaj... Je to res?

?

?



Kaj si najbolj verjetno misli čuvaj... Je to res?



?

## Jezikovna šola

Let's go play  
Football



Hoditi po  
travi je  
prepovedano



Hoditi po  
travi je  
prepovedano

Kaj si najbolj verjetno misli čuvaj... Je to res?



Kaj si najbolj verjetno misli čuvaj... Je to res?

?

?

?



Kaj si misli mama... Je to res?

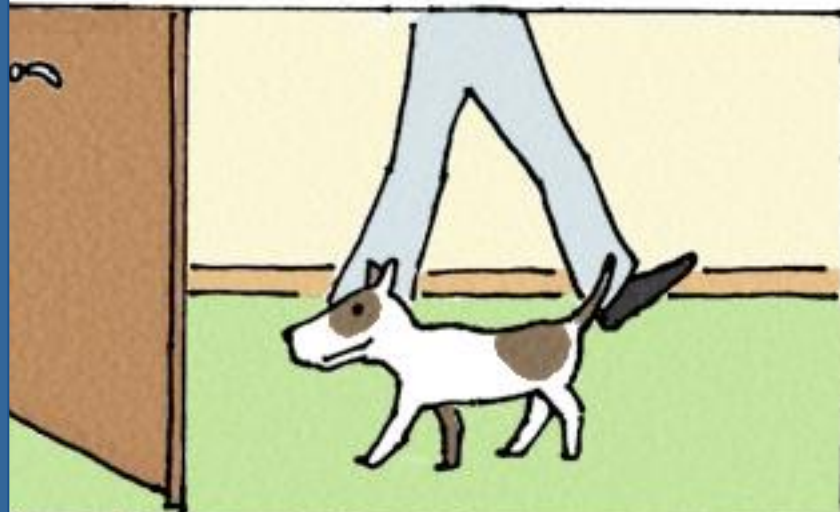
?

?

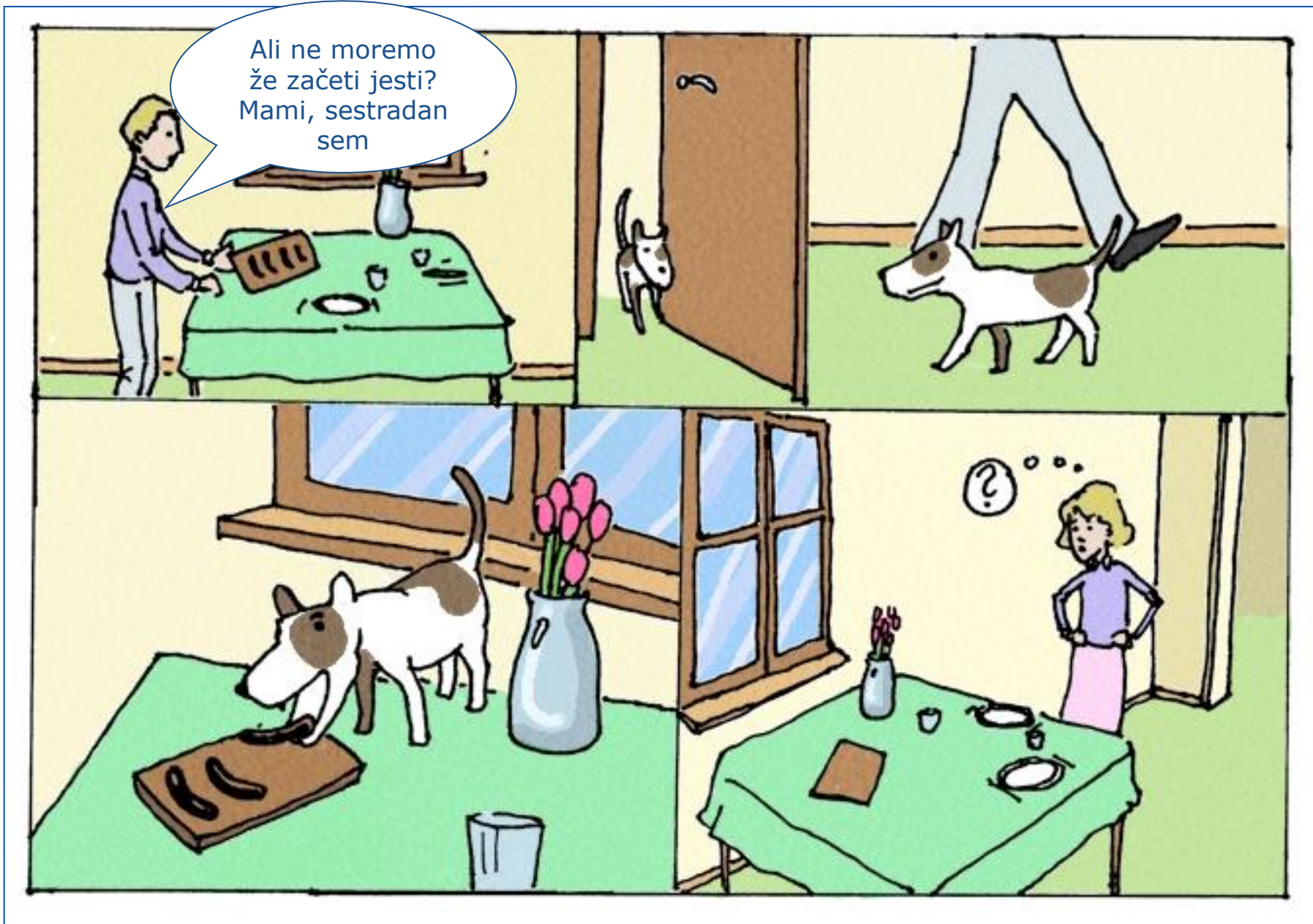


Kaj si misli mama... Je to res?

?



Kaj si misli mama... Je to res?



Kaj si misli mama... Je to res?

?

Mi lahko prosim  
poveste, do kdaj si  
lahko izposodim to  
knjigo?

Ah, daj nehaj. Vedno  
ista prekleta  
vprašanja. Iz  
principa ne bom  
odgovorila

Kaj si misli moški?



Kaj si misli moški?



?

?

?



Kaj si misli mama? Potrebujemo dodatne informacije, da se odločimo?



Kaj si misli mama? Potrebujemo dodatne informacije, da se odločimo?



Kaj si misli mama? Potrebujemo dodatne informacije, da se odločimo?

- Modul Čustvovanje II -  
**Uporaba v vsakdanjem življenju**

**Kaj smo se naučili:**

- Modul Čustvovanje II -  
Uporaba v vsakdanjem življenju

## Kaj smo se naučili:

- Vaje so bile mišljene kot prikaz:

Ljudje nikoli nimamo vseh informacij v situaciji → *Nesporazumi in celo konflikti se lahko pojavijo!*

- Modul Čustvovanje II -  
Uporaba v vsakdanjem življenju

## Kaj smo se naučili:

- Vaje so bile mišljene kot prikaz:

Ljudje nikoli nimamo vseh informacij v situaciji → *Nesporazumi in celo konflikti se lahko pojavijo!*

- *Primer:* Ko nekaj pričakujem od drugega, mu moram ta pričakovanja povedati, saj nihče ne more brati mojih misli!

- Modul Čustvovanje II -  
Uporaba v vsakdanjem življenju

## Kaj smo se naučili:

- Vaje so bile mišljene kot prikaz:

Ljudje nikoli nimamo vseh informacij v situaciji → *Nesporazumi in celo konflikti se lahko pojavijo!*

- *Primer:* Ko nekaj pričakujem od drugega, mu moram ta pričakovanja povedati, saj nihče ne more brati mojih misli!
- V *kompleksnih situacijah* je pomembno zavzeti *različne* možne *perspektive* in uporabiti *veliko informacij*.

# 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](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.

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](http://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
Lili Vieira de Carvalho	flickr	Tattoo poser	CC	Rocker
---	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Praying – being cold/Beten - Frieren
Muffet	flickr	letters	CC	Written statements (old, handwritten letters)/Schriftliche Äußerung (alte, handgeschriebene Briefe)
don2g	flickr	turkish parade	CC	„typical turkish/muslim?“ (turkish parade)/„Typisch türkisch?“ (türkische Parade)
stephcarter	flickr	Froehliche Weihnachten!!! (Day 44)	CC	„typical german?“ (woman in dirndl dress)/„Typisch deutsch?“ (Frau in Dirndl)
Thomas Hawk:	flickr	Lips	CC	Lips / Lippen
TheBusyBrain	flickr	Car N Motion	CC	Car in motion / Auto in Bewegung
socialspice.de	flickr	Red, Red Lips	CC	Red lips / Rote Lippen
Cosmo flash	flickr	Gekrümmte Wahrheit	CC	
Marina Ruiz-Villarreal	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strip: overweight man, football, burglary, twins/Bildergeschichten: dicker Mann, Fußball, Einbruch, Zwillinge
Friedrich Althausen	<a href="http://friedrichalthausen.de/?page_id=411">http://friedrichalthausen.de/?page_id=411</a>	Schriftart: "Vollkorn"	Open-Font-Lizenz	