

Welkom bij

Training Module 8: Eigenwaarde & Stemming

05/14 A

The use of the pictures in this module has been kindly permitted by artists and copyright holders, respectively. For details (artist, title), please refer to the end of this presentation.

© Moritz, Woodward, de Boer, Vermeer,
Wekking & Lemmers-Jansen
www.uke.de/mct

Symptomen van depressie?

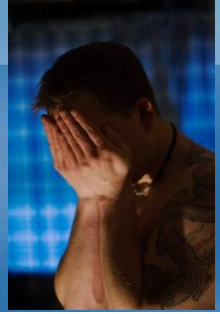
???



Symptomen van depressie?

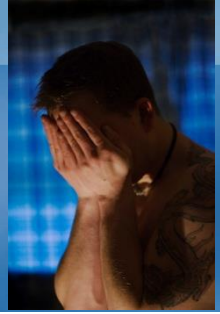
1. droevige, sombere stemming
2. minder energie
3. lage eigenwaarde, bang voor afwijzing
4. zorgen (bv. over de toekomst)
5. slaapproblemen, pijn, spanning
6. slechte concentratie en geheugenproblemen

Ben ik zo geboren?
Ben ik zo geworden?



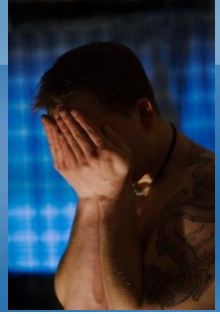
???

Ben ik zo geboren? Ben ik zo geworden?



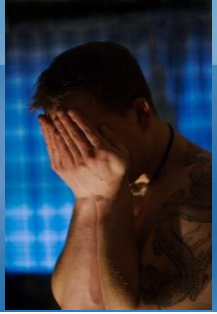
- **Aanleg:** Er zijn aanwijzingen voor een genetische aanleg voor een depressieve denkstijl en lage eigenwaarde.

Ben ik zo geboren? Ben ik zo geworden?



- **Aanleg:** Er zijn aanwijzingen voor een genetische aanleg voor een depressieve denkstijl en lage eigenwaarde.
- **Ontwikkeling:** Gepest zijn, traumatische levensgebeurtenissen en problematische opvoedingsstijlen kunnen een negatief zelfbeeld bevorderen.

Behandelopties



Maar: Een depressie is te behandelen. Depressieve gedachten en depressieve stemming kunnen worden veranderd.

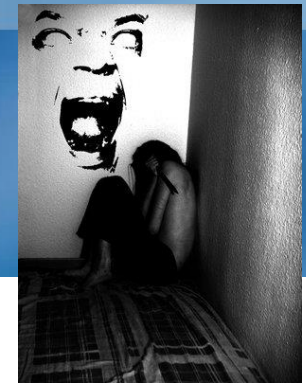
- Door:**
- Psychotherapie
 - Medicatie
 - Combinatie van medicatie en psychotherapie

Waarom doen we dit?



Uit onderzoek blijkt dat veel [maar niet alle!] mensen met een psychotische kwetsbaarheid vaak een denkstijl hebben die **lage eigenwaarde en depressie** kan bevorderen.

Deze denkstijl kan worden veranderd door intensieve en regelmatige training.

Psychose & Depressie



Effecten van wanen op eigenwaarde en stemming

 Negatieve effecten	 Positieve <u>korte-termijn</u> effecten
???	???
???	???
???	???

Psychose & Depressie



Effecten van wanen op eigenwaarde en stemming

 Negatieve effecten	 Positieve <u>korte-termijn</u> effecten
Tijdens psychose: voortdurend gevoel van bedreiging en angst.	???
Tijdens psychose: horen van beledigende stemmen.	???
Na psychose: schaamtegevoelens, somber toekomstperspectief.	???

Psychose & Depressie

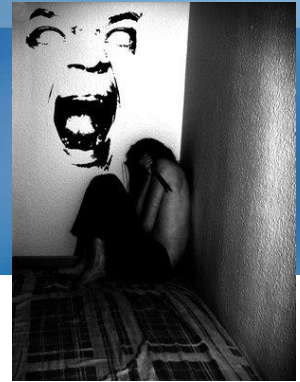


Effecten van wanen op eigenwaarde en stemming

 Negatieve effecten	 Positieve <u>korte-termijn</u> effecten
Tijdens psychose: voortdurend gevoel van bedreiging en angst.	Tijdens psychose: spanning, opwinding, “er gebeurt eindelijk iets”.
Tijdens psychose: horen van beledigende stemmen.	Tijdens psychose: horen van stemmen die je ophemelen en vleien.
Na psychose: schaamtegevoelens, somber toekomstperspectief.	Tijdens (grootheids)wanen: gevoelens van macht, talent, belangrijkheid en voorbestemd zijn.

Psychose & Depressie

Effecten van wanen op eigenwaarde en stemming



De **positieve effecten** van psychose wegen vaak niet op tegen de **negatieve gevolgen** op lange termijn.

Negatieve gevolgen:

- schulden: als je ten onrechte gelooft dat je rijk of beroemd bent.
- eenzaamheid: vrienden kunnen je de rug toegekeerd hebben.
- werkeloosheid: verlies van werk vanwege ongepast gedrag.

Het is riskant om zonder overleg met je dokter te stoppen met medicatie om weer spannende psychotische ervaringen te beleven.

Kenmerkende gedachten

Kenmerkende gedachten en denkstijlen van mensen met **depressie** en **lage eigenwaarde** worden veroorzaakt en versterkt door **denkfouten**.



1. Overgeneralisaties

Negatieve stickers plakken

Negatieve stickers plakken: "Een keer fout, altijd fout"

Gebeurtenis	Onterechte gedachte
	Positieve/realistische gedachte
Je begrijpt een boek niet.	"Ik ben dom!" ???
Je bent gezakt voor een examen.	"Ik ben een loser!" ???
Je krijgt kritiek tijdens een discussie.	"Ik ben waardeloos!" ???

1. Overgeneralisaties

Negatieve stickers plakken

Negatieve stickers plakken: "Een keer fout, altijd fout"

Gebeurtenis	Onterechte gedachte
	Positieve/realistische gedachte
Je begrijpt een boek niet.	"Ik ben dom!" "Niemand is perfect" "Ben ik werkelijk geïnteresseerd in dit boek?"
Je bent gezakt voor een examen.	"Ik ben een loser!" "Volgende keer ga ik harder studeren."
Je krijgt kritiek tijdens een discussie.	"Ik ben waardeloos!" "Misschien heeft die ander wel gelijk, ik kan er wellicht iets van leren?"

1. Overgeneralisaties

Negatieve stickers plakken

Negatieve stickers plakken: "Een keer fout, altijd fout"

Gebeurtenis	Onterechte gedachte
	Positieve/realistische gedachte
Je begrijpt een boek niet.	"Ik ben dom!" "Niemand is perfect" "Ben ik werkelijk geïnteresseerd in dit boek?"
Je bent gezakt voor een examen.	"Ik ben een loser!" "Volgende keer ga ik harder studeren."
Je krijgt kritiek tijdens een discussie.	"Ik ben waardeloos!" "Misschien heeft die ander wel gelijk, ik kan er wellicht iets van leren?"

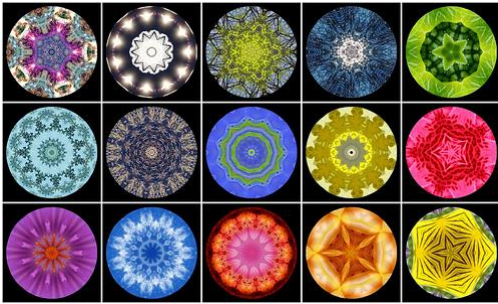
Sta fouten toe! Niemand is perfect.

Als je af en toe wat hakkelt, betekent dat niet dat je je niet kunt uitdrukken.

Als je soms een fout maakt, betekent dat nog niet dat je slordig bent.

In plaats daarvan:

probeer genuanceerd te denken



Elk mens is uniek. We hebben allemaal slechte en goede kanten. Er zijn bovendien veel verschillende manieren om menselijke eigenschappen te omschrijven.

Wat is aantrekkelijkheid?

- Innerlijke of uiterlijke schoonheid; een perfect lichaam; gevoel voor humor?

Wat is succes?

- Een carrière; veel vrienden; tevredenheid met je zelf en je leven?

Het is als in bovenstaand mozaïek:
Wij hebben allemaal onze lichte en donkere kanten.

2. Selectieve waarneming: tunnelvisie

Wat zou een realistischere en behulpzamere beoordeling zijn?

Gebeurtenis	Selectieve beoordeling	Realistische beoordeling
Een goede vriend komt niet naar je verjaardagsfeest.	"Zonder hem is mijn feest verpest."	???
Mensen staan bij elkaar. Iemand kijkt mijn richting uit.		



2. Selectieve waarneming: tunnelvisie

Wat zou een realistischere en behulpzamere beoordeling zijn?

Gebeurtenis	Selectieve beoordeling	Realistische beoordeling
Een goede vriend komt niet naar je verjaardagsfeest.	"Zonder hem is mijn feest verpest."	Veel mensen komen wel. Er blijven meer dan genoeg mensen over voor een gezellige avond.
Mensen staan bij elkaar. Iemand kijkt mijn richting uit.		



2. Selectieve waarneming: tunnelvisie

Wat zou een realistischere en behulpzamere beoordeling zijn?

Gebeurtenis	Selectieve beoordeling	Realistische beoordeling
Een goede vriend komt niet naar je verjaardagsfeest.	"Zonder hem is mijn feest verpest."	Veel mensen komen wel. Er blijven meer dan genoeg mensen over voor een gezellige avond.
Mensen staan bij elkaar. Iemand kijkt mijn richting uit.	"Ze hebben het over mij."	???



2. Selectieve waarneming: tunnelvisie

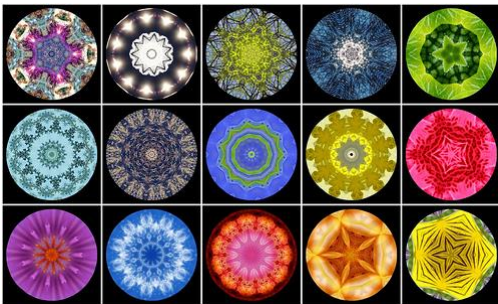
Wat zou een realistischere en behulpzamere beoordeling zijn?

Gebeurtenis	Selectieve beoordeling	Realistische beoordeling
Een goede vriend komt niet naar je verjaardagsfeest	"Zonder hem is mijn feest verpest."	Veel mensen komen wel. Er blijven meer dan genoeg mensen over voor een gezellige avond.
Mensen staan bij elkaar. Iemand kijkt mijn richting uit.	"Ze hebben het over mij."	Hij kijkt toevallig naar mij of misschien valt er achter mij iets te zien.



In plaats daarvan:

probeer genuanceerd te denken



Laat je niet leiden door één aspect van een gebeurtenis. Situaties hebben zowel positieve, neutrale als negatieve aspecten.

Bijvoorbeeld:

Hoewel je vriend niet naar je feest is gekomen, kun je toch een leuke avond hebben met de mensen die wel voor jou gekomen zijn. Bovendien heb je nu meer tijd om met andere vrienden te praten.

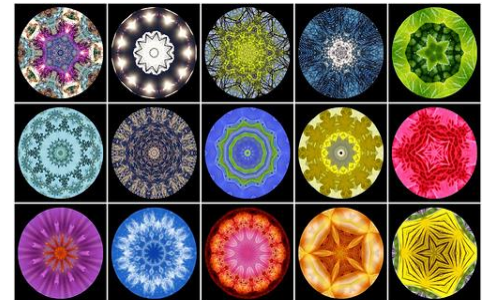
Dus: in plaats van een tunnelvisie, verbreed je blik!

3. Meten met jouw maat

Er is een verschil tussen mijn oordeel over mijzelf en het oordeel dat anderen over mij hebben.

- Als ik mijzelf als waardeloos, lelijk enz. beschouw, dan hoeven anderen het daar niet noodzakelijkerwijs mee eens te zijn.
- Er zijn altijd verschillende opvattingen. Niet iedereen verstaat onder intelligentie of aantrekkelijkheid hetzelfde als ik doe.

Anderen mogen het oneens zijn met mijn ideeën.



4. Afwijzen van positieve feedback & aanvaarden van negatieve feedback

Wat zou een realistischer en behulpzamere beoordeling zijn?

Gebeurtenis	Depressieve beoordeling
	Positieve/realistische beoordeling
<p>Je krijgt complimenten voor je werk.</p> 	<p>“Zij probeert mij maar wat wijs te maken” “Alleen zij denkt er zo over...” ???</p>
<p>Je krijgt kritiek op je werk.</p> 	<p>“Zij heeft mij door, ik ben waardeloos...” ???</p>

4. Afwijzen van positieve feedback & aanvaarden van negatieve feedback

Wat zou een realistischer en behulpzamere beoordeling zijn?

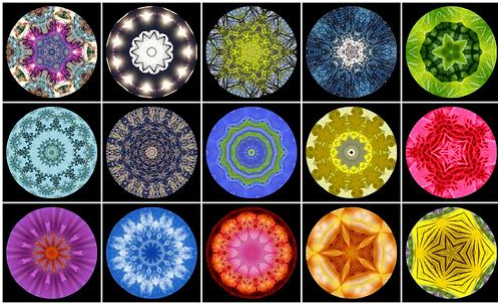
Gebeurtenis	Depressieve beoordeling
	Positieve/realistische beoordeling
<p>Je krijgt complimenten voor je werk.</p> 	<p>“Zij probeert mij maar wat wijs te maken” “Alleen zij denkt er zo over...” “Fijn dat iemand mijn werk erkent!”</p>
<p>Je krijgt kritiek op je werk.</p> 	<p>“Zij heeft mij door, ik ben waardeloos...” ???</p>

4. Afwijzen van positieve feedback & aanvaarden van negatieve feedback

Wat zou een realistischer en behulpzamere beoordeling zijn?

Gebeurtenis	Depressieve beoordeling
	Positieve/realistische beoordeling
<p>Je krijgt complimenten voor je werk.</p> 	<p>"Zij probeert mij maar wat wijs te maken"</p> <p>"Alleen zij denkt er zo over..."</p> <p>"Fijn dat iemand mijn werk erkent!"</p>
<p>Je krijgt kritiek op je werk.</p> 	<p>"Zij heeft mij door, ik ben waardeloos..."</p> <p>"Zij heeft mogelijk een rottag."</p> <p>"Kan ik wat leren van de kritiek?"</p>

In plaats daarvan: probeer genuanceerd te denken



Je mag best eens complimenten aannemen, ze worden niet zomaar gegeven.

Probeer kritiek te zien als iets opbouwends:

Het gaat om één aspect en is niet een aanval op jou als persoon.

Wij doen allemaal goede dingen, maar we maken ook allemaal wel eens fouten.

5. Zwart-wit denken/ Catastroferen: doemdenken

Wat zou een realistischer en behulpzamere beoordeling zijn?

Gebeurtenis	Depressieve beoordeling
	Positieve/realistische beoordeling
Je ontdekt een donker plekje op je huid.	"Ik heb kanker, ik ga vast dood." ???



5. Zwart-wit denken/ Catastroferen: doemdenken

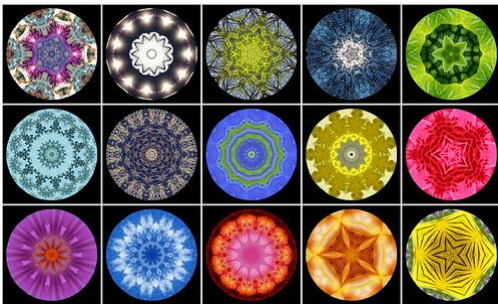
Wat zou een realistischer en behulpzamere beoordeling zijn?

Gebeurtenis	Depressieve beoordeling
	Positieve/realistische beoordeling
Je ontdekt een donker plekje op je huid.	"Ik heb kanker, ik ga vast dood." Ik leg het aan iemand anders voor of raadpleeg een dokter.



In plaats daarvan:

probeer genuanceerd te denken



Loop niet op de feiten vooruit, maar bespreek je zorgen met iemand die je vertrouwt.

De wereld is niet zwart-wit. Er zijn meerdere tinten grijs: denk niet direct in extremen.

Iedereen maakt zich wel eens zorgen, maar vaak wijst de tijd uit dat deze zorgen onterecht waren.

6. Onderdrukken van negatieve gedachten

Wat zou een realistischer en behulpzamere beoordeling zijn?

(Innerlijke) Gebeurtenis	Problematische beoordeling
	Positieve/realistische beoordeling
Je hebt terugkerende negatieve gedachten (bv.: "ik ben waardeloos", "ik ben een loser", "goh, wat ben ik stom").	"Ik moet deze negatieve gedachten niet denken" ... maar dat lukt niet (→ zie de volgende oefening). ???



6. Onderdrukken van negatieve gedachten

Wat zou een realistischer en behulpzamere beoordeling zijn?

(Innerlijke) Gebeurtenis	Problematische beoordeling
	Positieve/realistische beoordeling
<p>Je hebt terugkerende negatieve gedachten (bv.: "ik ben waardeloos", "ik ben een loser", "goh, wat ben ik stom").</p>	<p>"Ik moet deze negatieve gedachten niet denken" ... maar dat lukt niet (→ zie de volgende oefening). Vraag je af of je gedachten terecht zijn. Wat spreekt deze gedachten tegen? Leid jezelf af door dingen te gaan doen.</p>



6. Onderdrukken van negatieve gedachten

Oefening

Het is onmogelijk om bewust hinderlijke gedachten te onderdrukken.

Proberen om ergens niet aan te denken leidt juist tot een toename van deze gedachten.

Probeer maar eens:

Denk de volgende minuut niet aan een olifant!

6. Onderdrukken van negatieve gedachten

Werkt het? Nee!



De meesten van jullie hebben waarschijnlijk gedacht aan een olifant en/of aan iets dat te maken heeft met een olifant (bv. dierentuin, safari, Afrika, etc.)

Dit effect wordt zelfs sterker als je bewust hinderlijke gedachten probeert te onderdrukken ("ik ben een loser" etc.). Deze gedachten kunnen zo sterk worden dat ze je raar voorkomen en buiten je controle lijken te ontstaan!

In plaats daarvan:

Wanneer je wordt gehinderd door sterk negatieve gedachten, probeer deze niet actief te onderdrukken, dan nemen ze alleen maar toe.

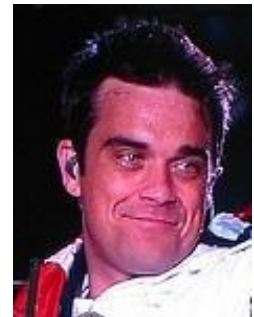
Observeer je gedachten zonder actief ingrijpen, zoals een bezoeker in een dierentuin op een veilige afstand een gevaarlijk dier observeert.



De gedachten zullen bijna automatisch afzwakken.

7. Meer disfunctionele denkgewoonten

- **Vergelijken met andere mensen:**
 - Vergelijk jezelf niet te veel met anderen.
 - Er zijn altijd mensen die aantrekkelijker, succesvoller en geliefder zijn. Maar ook zij hebben hun zwakheden en problemen.
- Robbie Williams werd bekend als lid van de band "Take That", die hij vanwege drugsproblemen moest verlaten. Hij begon daarna een succesvolle solocarrière als zanger. In februari 2007 werd hij voor medicatie-afhankelijkheid en depressie behandeld in een kliniek.
- Prinses Diana had voor buitenstaanders een leven om van te dromen: Geld en luxe, bewonderd door de hele wereld om haar uiterlijk en haar sociale betrokkenheid. Echter, ze had jarenlang last van boulimia en depressies.



7. Meer disfunctionele denkgewoonten

➤ Onhaalbare eisen stellen:

➤ Stel jezelf geen onrealistisch hoge eisen, zoals:



➤ "Ik moet er altijd goed uitzien"

➤ "Ik moet altijd slim lijken"

➤ "Ik moet voortdurend onderhoudend zijn"

7. Meer disfunctionele denkgewoonten

- Gedachten invullen/lezen:
- Je kan niet voor anderen denken of precies weten wat iemand denkt.
- Vermijd verregaande interpretatie van andermans gedrag. Er zijn veel verklaringen mogelijk voor een situatie.



optioneel: videoclip

- optioneel: videoclips die betrekking hebben op het onderwerp van vandaag zijn beschikbaar op de volgende webpagina:
http://www.uke.de/mct_videos
- Na de video kunnen jullie discussiëren over de link met het onderwerp van vandaag.

[*voor trainers*: in een aantal videoclips wordt taal gebezigd die mogelijk ongeschikt is voor Toehoorders uit sommige culturen. Bekijk eerst zelf de video's voordat u ze laat zien]



Wees je bewust van je sterke kanten



- Benadruk je sterke kanten, in plaats van al je aandacht te richten op je zwakheden.
- Elk mens heeft sterke kanten of krachten die niet iedereen bezit en waar hij/zij trots op kan zijn.

Het is niet nodig dat dit wereldrecords zijn of baanbrekende uitvindingen.

Wees je bewust van je sterke kanten



1. Denk na over je eigen sterke kanten.
Wat kan ik goed? Waarvoor heb ik eerder complimenten gekregen?
bv. Ik ben zeer geduldig.

Wees je bewust van je sterke kanten



- 1. Denk na over je eigen sterke kanten.**
Wat kan ik goed? Waarvoor heb ik eerder complimenten gekregen?
bv. Ik ben zeer geduldig.
- 2. Denk terug aan concrete situaties.**
Wanneer en waar? Wat deed ik toen concreet en wie gaf me feedback?
bv. Ik hielp vorige week een vriendin met het opknappen van haar woning. Ik was een enorme hulp voor haar.

Wees je bewust van je sterke kanten



- 1. Denk na over je eigen sterke kanten.**
Wat kan ik goed? Waarvoor heb ik eerder complimenten gekregen?
bv. Ik ben zeer geduldig.
- 2. Denk terug aan concrete situaties.**
Wanneer en waar? Wat deed ik toen concreet en wie gaf me feedback?
bv. Ik hielp vorige week een vriendin met het opknappen van haar woning. Ik was een enorme hulp voor haar.
- 3. Schrijf het op.**
Lees dit regelmatig en vul het aan.
Haal deze herinneringen op wanneer je je niet goed voelt.
Schrijf dingen op die goed gingen, of complimenten die je kreeg.

Tips om een gedeprimeerde stemming/ lage eigenwaarde te verbeteren

- Schrijf elke avond een aantal dingen op, die goed zijn gegaan die dag. Laat deze daarna in gedachten nog eens de revue passeren.



Tips om een gedeprimeerde stemming/ lage eigenwaarde te verbeteren

- Schrijf elke avond een aantal dingen op, die goed zijn gegaan die dag. Laat deze daarna in gedachten nog eens de revue passeren.
- Zeg staande voor de spiegel: "Ik mag mijzelf" of "Ik mag jou". Probeer ook te beschrijven wat je leuk vindt aan jezelf (in het begin kun je dit wat raar vinden).



Tips om een gedeprimeerde stemming/ lage eigenwaarde te verbeteren



- Schrijf elke avond een aantal dingen op, die goed zijn gegaan die dag. Laat deze daarna in gedachten nog eens de revue passeren.
- Zeg staande voor de spiegel: "Ik mag mijzelf" of "Ik mag jou". Probeer ook te beschrijven wat je leuk vindt aan jezelf (in het begin kun je dit wat raar vinden).
- Accepteer complimenten en schrijf ze op, zodat je ze als hulpbron kan gebruiken in moeilijke tijden.

Tips om een gedeprimeerde stemming/ lage eigenwaarde te verbeteren

- Denk eens terug aan situaties waarin je je heel goed voelde, probeer deze zo levendig mogelijk voor de geest te halen (beeld, gevoel, geur, geluid...), gebruik eventueel een fotoalbum.



Tips om een gedeprimeerde stemming/ lage eigenwaarde te verbeteren

- Denk eens terug aan situaties waarin je je heel goed voelde, probeer deze zo levendig mogelijk voor de geest te halen (beeld, gevoel, geur, geluid...), gebruik eventueel een fotoalbum.
- Doe dingen waar je echt van geniet - het liefst met anderen (bv. film, uit eten).



Tips om een gedeprimeerde stemming/ lage eigenwaarde te verbeteren

- Denk eens terug aan situaties waarin je je heel goed voelde, probeer deze zo levendig mogelijk voor de geest te halen (beeld, gevoel, geur, geluid...), gebruik eventueel een fotoalbum.
- Doe dingen waar je echt van geniet - het liefst met anderen (bv. film, uit eten).
- Ga sporten, wandelen of doe lichamelijke oefeningen (minimaal 20 minuten).



Tips om een gedeprimeerde stemming/ lage eigenwaarde te verbeteren



- Denk eens terug aan situaties waarin je je heel goed voelde, probeer deze zo levendig mogelijk voor de geest te halen (beeld, gevoel, geur, geluid...), gebruik eventueel een fotoalbum.
- Doe dingen waar je echt van geniet - het liefst met anderen (bv. film, uit eten).
- Ga sporten, wandelen of doe lichamelijke oefeningen (minimaal 20 minuten).
- Luister naar je lievelingsmuziek.

Module Stemming & Eigenwaarde Betekenis voor het dagelijks leven

Leerdoelen:

- Een depressieve stemming en een lage eigenwaarde zijn te verbeteren.

Module Stemming & Eigenwaarde

Betekenis voor het dagelijks leven

Leerdoelen:

- Een depressieve stemming en een lage eigenwaarde zijn te verbeteren.
- Blijf je bewust van de besproken denkfouten en probeer deze te veranderen.

Module Stemming & Eigenwaarde

Betekenis voor het dagelijks leven

Leerdoelen:

- Een depressieve stemming en een lage eigenwaarde zijn te verbeteren.
- Blijf je bewust van de besproken denkfouten en probeer deze te veranderen.
- Gebruik regelmatig een paar van de aangereikte tips om een depressieve stemming en je eigenwaarde te verbeteren.

Module Stemming & Eigenwaarde

Betekenis voor het dagelijks leven

Leerdoelen:

- Een depressieve stemming en een lage eigenwaarde zijn te verbeteren.
- Blijf je bewust van de besproken denkfouten en probeer deze te veranderen.
- Gebruik regelmatig een paar van de aangereikte tips om een depressieve stemming en je eigenwaarde te verbeteren.
- **Neem bij ernstige depressieve symptomen contact op met een psycholoog of psychiater.**

Module Stemming & Eigenwaarde

Wat heeft dit met psychose te maken?

Mensen met een psychotische kwetsbaarheid hebben vaak een lage eigenwaarde, met name *na* een psychotische periode (bv. uit schaamte; angst voor verlies van vrienden).

Module Stemming & Eigenwaarde

Wat heeft dit met psychose te maken?

Mensen met een psychotische kwetsbaarheid hebben vaak een lage eigenwaarde, met name *na* een psychotische periode (bv. uit schaamte; angst voor verlies van vrienden).

Tijdens een acute psychose worden naast angst ook andere emoties gerapporteerd:

- Opwinding (“eindelijk gebeurt er iets”)
- Besef van bestemming (missie te vervullen, belangrijkheid)

Module Stemming & Eigenwaarde

Wat heeft dit met psychose te maken?

Mensen met een psychotische kwetsbaarheid hebben vaak een lage eigenwaarde, met name *na* een psychotische periode (bv. uit schaamte; angst voor verlies van vrienden). Daarnaast kunnen er tijdens een psychose ook andere emoties worden ervaren:

Voorbeeld: Wim heeft het idee dat hij wordt achtervolgd door de AIVD. Onderweg naar zijn werk komt dezelfde man op drie opeenvolgende dagen zijn treincoupé binnen.

Gevoelens en gedachten: Angst en bedreiging. Maar hij denkt ook: "Als ze zo'n drukte over mij maken, dan ben ik waarschijnlijk een soort James Bond en willen ze mij misschien wel inhuren."

Maar: Het is slechts toeval! Waarschijnlijk stappen beide mannen vanuit dagelijkse gewoonte steeds dezelfde treincoupé binnen.

Module Stemming & Eigenwaarde

Wat heeft dit met psychose te maken?

Mensen met een psychotische kwetsbaarheid hebben vaak een lage eigenwaarde, met name *na* een psychotische periode (bv. uit schaamte; angst voor verlies van vrienden). Daarnaast kunnen er tijdens een psychose ook andere emoties worden ervaren:

Voorbeeld: Wim heeft het idee dat hij wordt achtervolgd door de AIVD. Onderweg naar zijn werk komt dezelfde man op drie opeenvolgende dagen zijn treincoupé binnen.

Gevoelens en gedachten: Angst en bedreiging. Maar hij denkt ook: "Als ze zo'n drukte over mij maken, dan ben ik waarschijnlijk een soort James Bond en willen ze mij misschien wel inhuren."

Maar: Het is slechts toeval! Waarschijnlijk stappen beide mannen vanuit dagelijkse gewoonte steeds dezelfde treincoupé binnen.

Probeer met behulp van de besproken technieken je gevoel van eigenwaarde te vergroten.

Bedankt voor je
aandacht!

For trainers: please hand out
worksheets (www.uke.de/mct)

05/14 A

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mkt. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
lonesome:cyclcr	flickr	It rained for weeks	CC	Dark clouds/dunkle Wolken
Littledan77	flickr	Dispair	CC	I was born that way... /Ich bin halt so geboren....
Viciarg http://viciarg.deviantart.com/		bare	PP (only for use in MCT/ausschließlich für die Verwendung im MKT)	Psychosis & Depression/Psychose & Depression
C♥rm3n	flickr	yourewonderingandthinki ng	CC	Brooding/Grübeln
Lady-bug	flickr	Kaleidoscope Mosaic	CC	Mosaic/ Mosaik
Bold&Blond	flickr	Ride on	CC	Tunnel/Tunnel
Felipe Morin	flickr	The Prison •.	CC	Person in the eye/Person im Auge
Oldmaison	flickr	Big thumbs Up	CC	Thumbs up/Daumen hoch
Oldmaison	flickr.	Complaints thumbs down-784494	CC	Thumbs down/Daumen runter
LunaDiRimmel	flickr	Panic room.	CC	Panic/Panik
Tarnishedrose	flickr	:: Coulrophobia VII ::	CC	Fear of clowns/Angst vor Clown

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mkt. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
exfordy	flickr	Addo Elephant National Park	CC	Elephant/Elefant
furryscaly	flickr	Fierce	CC	Leopard behind fence/ Leopard hinter Zaun
Despite persistent efforts, we were unable to find the source of this photo and for this reason regrettably we cannot acknowledge the photographer. We are confident that the fair use policy applies for the reproduction of the photo as it used solely for noncommercial and educational nonprofit purposes. Since it displays an event that has happened years ago we hope that its display does not negatively impact on the copyright holder. If you are the copyright holder or you know his/her name please contact us so that we can credit the photographer and ask for official permission to reproduce.				Robbie Williams
Despite persistent efforts, we were unable to find the source of this photo and for this reason regrettably we cannot acknowledge the photographer. We are confident that the fair use policy applies for the reproduction of the photo as it used solely for noncommercial and educational nonprofit purposes. Since it displays an event that has happened years ago we hope that its display does not negatively impact on the copyright holder. If you are the copyright holder or you know his/her name please contact us so that we can credit the photographer and ask for official permission to reproduce.				Lady Diana
Oldmaison	flickr	Barbie@2	CC	Barbie/Barbie
c.a.muller	flickr	JUMPING	CC	Jumping/Springen
GreyArea	flickr	Smiley Face	CC	Smiley