

환영합니다

훈련 모듈 8: 자존감과 기분

우울증의 증상?

???



우울증의 증상?

1. 슬픔, 우울한 기분
 2. 욕구감소
 3. 낮은 자존감, 거절당할 것에 대한 두려움
 4. 걱정 (예. 장래에 대해)
 5. 수면 장애, 근심
 6. 인지적인 문제 (집중하고 기억하는데 어려움)
- ...

우울증에 대한 치료방법들?

???

우울증에 대한 치료방법들?

- 심리요법/자기: 예. 인지-행동치료. 여러 문제와 근원적인 역기능적 도식(예. “나는 아무 쓸모가 없는 사람이다”)을 치료 목표로 하고 있다. 이러한 도식으로 인해, 일련의 부정적인 생각들로 이끄는 생각들(“누구도 나를 좋아하지 않아”)이 차례로 일어난다. 이러한 생각들을 재구성하여 **장기적인 효과**를 볼 수 있다.



우울증에 대한 치료방법들?

- 심리요법/자기: 예. 인지-행동치료. 여러 문제와 근원적인 역기능적 도식(예. “나는 아무 쓸모가 없는 사람이다”)을 치료 목표로 하고 있다. 이러한 도식으로 인해, 일련의 부정적인 생각들로 이끄는 생각들(“누구도 나를 좋아하지 않아”)이 차례로 일어난다. 이러한 생각들을 재구성하여 **장기적인 효과**를 볼 수 있다.
- 약물 (항우울성 약품): 특히 심각한 우울증을 보이는 사람에게 필요하며, 심리요법에 도움을 준다. 하지만, 약물은 규칙적으로 복용했을 경우에만 효과가 있다.



왜 우리는 이것을 하는가?



정신건강문제가 있는 많은 사람들이 우울을
촉진할 수 있는 사고의 왜곡을 보인다.

이러한 사고의 왜곡은 집중적이고 지속적인
훈련을 통해 변화될 수 있다.

정신증 & 우울증

자아존중감에 대한 망상의 효과





 기분에 대한 망상의 부정적 효과	 기분에 대한 망상의 단기 긍정적 효과
???	???
???	???
???	???

정신증 & 우울증

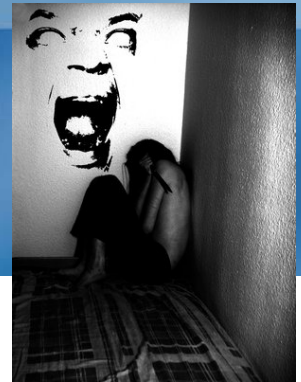
자아존중감에 대한 망상의 효과





 기분에 대한 망상의 부정적 효과	 기분에 대한 망상의 단기 긍정적 효과
정신증 동안: 계속적인 위협의 경험	???
정신증 동안: 괴롭히고 모욕적인 목소리 들음	???
정신증 이후: 수치심 , 미래가 산산히 부서지는 듯한.	???

정신증 & 우울증

자아존중감에 대한 망상의 효과



 기분에 대한 망상의 부정적 효과	 기분에 대한 망상의 단기 긍정적 효과
정신증 동안: 계속적인 위협의 경험	정신증 동안: 돌진, 흥분 , “결국 무언가 일어났어”
정신증 동안: 괴롭히고 모욕적인 목소리 들음	정신증 동안: 당신에게 아부하는 목소리 들음
정신증 이후: 수치심 , 미래가 산산히 부서지는 듯한.	망상 동안 (과대): 힘, 재능, 중요해진 (강력한 적), 그리고 운명적인 느낌

정신증 & 우울증

자아존중감에 대한 망상의 효과



자아존중감에 대한 정신증의 *단기 긍정적인 효과*는 일반적으로 정신증의 장기적인 부정적 결과들을 해소시켜주는 것이다; 예:

- 빛: 환자가 거짓으로 부자이거나 유명한 것으로 믿을 때
- 외로움: 몇몇 친구들은 환자에게서 등을 돌릴지 모른다.
- 근로 상태: 사무실에서 부적절한 행동으로 인한 일자리 상실

위험적이지만 흥분되는 정신증의 세계에 오직 다시 들어가기 위해, 의학적 충고 없이 약물을 중단하는 것은 매우 위험하다. 특히, 정신증이 있는 동안 두려움이 지배적인 경우에 그렇다!

우울하고 자아존중감이 낮은 사람의 특징적인
사고내용과 사고유형은 무엇일까?



1. 지나친 일반화

더욱 현실적이고 도움이 되는 평가는 무엇일까요?

사건	잘못된 일반화 긍정적/적극적 평가
“나는 너무 뚱뚱해”, “내 코는 삐뚤어졌어”	“나는 못생겼어” ???
취업면접이 기대한만큼 되지 않았다.	“이제 다시 직장을 다닐 수 없을 것 같아” ???

1. 지나친 일반화

더욱 현실적이고 도움이 되는 평가는 무엇일까요?

사건	잘못된 일반화 긍정적/적극적 평가
“나는 너무 뚱뚱해”, “내 코는 삐뚤어졌어”	“나는 못생겼어” “한가지가 만족스럽지 못하다고 해서 내가 못생긴 것은 아니야; 나에게도 내가 아주 좋아하는 면들이 있어, 예를 들어 내 눈 말이야”
취업면접이 기대한만큼 되지 않았다.	“이제 다시 직장을 다닐 수 없을 것 같아” ???

1. 지나친 일반화

더욱 현실적이고 도움이 되는 평가는 무엇일까요?

사건	잘못된 일반화 긍정적/적극적 평가
“나는 너무 뚱뚱해”, “내 코는 삐뚤어졌어”	“나는 못생겼어” “한가지가 만족스럽지 못하다고 해서 내가 못생긴 것은 아니야; 나에게도 내가 아주 좋아하는 면들이 있어, 예를 들어 내 눈 말이야”
취업면접이 기대한만큼 되지 않았다.	“이제 다시 직장을 다닐 수 없을 것 같아” “다음 면접에서는 어떻게 해야 잘할 수 있을까?”

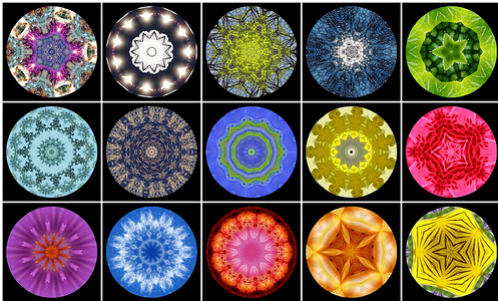
1. 지나친 일반화

더욱 현실적이고 도움이 되는 평가는 무엇일까요?

사건	잘못된 일반화 긍정적/적극적 평가
“나는 너무 뚱뚱해”, “내 코는 삐뚤어졌어”	“나는 못생겼어” “한가지가 만족스럽지 못하다고 해서 내가 못생긴 것은 아니야; 나에게도 내가 아주 좋아하는 면들이 있어, 예를 들어 내 눈 말이야”
취업면접이 기대한만큼 되지 않았다.	“이제 다시 직장을 다닐 수 없을 것 같아” “다음 면접에서는 어떻게 해야 잘할 수 있을까?”

➤ **실수를 인정하라!**: 어떤 사람도 완벽하지 않다! 당신이 가끔 말을 더듬는다고 해서, 자기가 생각한 바를 말하지 못하는 것은 아니다. 당신이 가끔 실수를 한다고 해서 당신이 허술한 사람인 것은 아니다.

한가지 불완전한 것을 모든 것으로 일반화 하지 마세요!



모든 인간은 복잡하다-모자이크처럼: 우리는
좋고 나쁜 여러 작은 부분들로 구성되어있다.
게다가, 인간 특성을 정의하는 방법에는 여러
가지가 있다:

행복은 무엇인가? 부유함, 많은 친구, 건강,
성공, 만족감???

지성은 무엇인가? 좋은 학교성적, 대학졸업,
사회적으로 원만한 대인관계???

2. 선택적 지각

더욱 현실적이고 유용한 평가는 무엇일까요?

사건	선택적 평가	포괄적(전체적) 평가
당신은 토론하고 있는 동안 말을 더듬고 있다.	자신에게 화가 난다.	???
당신은 디저트를 준비했고, 그것은 맛이 없었다.	“그래, 내가 이럴 줄 알았어!”	???



2. 선택적 지각

더욱 현실적이고 유용한 평가는 무엇일까요?

사건	선택적 평가	포괄적(전체적) 평가
당신은 토론하고 있는 동안 말을 더듬고 있다.	자신에게 화가 난다.	“이런 일은 누구에게나 일어날 수 있다. 말을 더듬는 것과는 별개로 나의 공헌은 인정해 주어야 한다.”
당신은 디저트를 준비했고, 그것은 맛이 없었다.	“그래, 내가 이럴 줄 알았어!”	???



2. 선택적 지각

더욱 현실적이고 유용한 평가는 무엇일까요?

사건	선택적 평가	포괄적(전체적) 평가
당신은 토론하고 있는 동안 말을 더듬고 있다.	자신에게 화가 난다.	“이런 일은 누구에게나 일어날 수 있다. 말을 더듬는 것과는 별개로 나의 공헌은 인정해 주어야 한다.”
당신은 디저트를 준비했고, 그것은 맛이 없었다.	“그래, 내가 이럴 줄 알았어!”	저녁 식사는 아주 맛있었고, 식사 도중 재미 있는 대화도 나누었다.



➤ “마음-읽기”: 타인의 행동을 과잉-해석하는 것을 피하세요. 어떤 상황을 설명할 수 있는 여러 가지 가능성이 있을 수 있습니다!



3. 당신의 판단기준을 최후의 수단으로 사용하세요

내가 자신을 판단하는 것과 타인이 나를 판단하는 것에는 차이가 있다!

- 내가 자신을 쓸모 없고, 못생기고 등등이라고 생각할지라도, 다른 사람들도 반드시 이러한 견해를 함께하는 것은 아니다.
- 종종 다양한 의견/판단/선호도가 있다.
다른 사람들은 내가 알고 있는 소식이나 모습 등에 대해 나와 다른 의견을 가질 수 있다.



4. 긍정적 반응에 대한 부인, 하지만 부정적인 반응에 대한 무비판적인 수용!

더욱 현실적이고 유용한 평가는 무엇일까요?

사건	우울한 평가 긍정적/건설적 평가
<p>당신은 당신이 한 일에 대해 칭찬을 받았다.</p> 	<p>“그저 기분 좋으라고 해준 말이겠지, 진짜는 아닐거야, 단지 그/그녀만 그렇게 생각하는걸...” ???</p>
<p>당신은 꾸지람을 들었다!</p> 	<p>“나는 웃음거리가 되었다, 나는 쓸모 없는 인간이다...” ???</p>



4. 긍정적 반응에 대한 부인, 하지만 부정적인 반응에 대한 무비판적인 수용!

더욱 현실적이고 유용한 평가는 무엇일까요?

사건	우울한 평가 긍정적/건설적 평가
<p>당신은 당신이 한 일에 대해 칭찬을 받았다.</p> 	<p>“그저 기분 좋으라고 해준 말이겠지, 진짜는 아닐거야, 단지 그/그녀만 그렇게 생각하는걸...”</p> <p>“나의 노력을 알아주는 사람이 있다니 정말 잘됐는걸!”</p>
<p>당신은 꾸지람을 들었다!</p> 	<p>“나는 웃음거리가 되었다, 나는 쓸모 없는 인간이다...” ???</p>

4. 긍정적 반응에 대한 부인, 하지만 부정적인 반응에 대한 무비판적인 수용!

더욱 현실적이고 유용한 평가는 무엇일까요?

사건	우울한 평가 긍정적/건설적 평가
<p>당신은 당신이 한 일에 대해 칭찬을 받았다.</p> 	<p>“그저 기분 좋으라고 해준 말이겠지, 진짜는 아닐거야, 단지 그/그녀만 그렇게 생각하는걸...”</p> <p>“나의 노력을 알아주는 사람이 있다니 정말 잘됐는걸!”</p>
<p>당신은 꾸지람을 들었다!</p> 	<p>“나는 웃음거리가 되었다, 나는 쓸모 없는 인간이다...”</p> <p>“누구에게나 좋지 못한 날이 있을 수 있어.”; “꾸지람을 통해 무엇을 배울 수 있을까?”</p>

5. “전부가 아니면 아무것도 아니라는 생각”/ 파국적인 생각

더욱 현실적이고 유용한 평가는 무엇일까요?

사건	우울한 평가 긍정적/건설적 평가
사장이 당신에게 가벼운 인사를 하지 않았다.	“나는 해고 될거야” ???



5. “전부가 아니면 아무것도 아니라는 생각”/ 파국적인 생각

더욱 현실적이고 유용한 평가는 무엇일까요?

사건	우울한 평가 긍정적/건설적 평가
사장이 당신에게 가벼운 인사를 하지 않았다.	“나는 해고 될거야” “도대체 나를 보기는 한 걸까; 아마도 좋지 않은 일이 있는 것은 아닐까?”



6. 부정적인 생각의 억제

무엇이 더 현실적인 평가가 될까요?

사건	문제가 있는 평가 긍정적/ 건설적 평가
당신은 반복적으로 부정적인 생각을 하고 있다(예 "바보", "멍청이", "넌 정말 못났어").	“나는 그런 부정적인 생각을 해서는 절대 안돼”... 그러나 이것은 되지 않아(-> 다음 연습을 보세요) ???



6. 부정적인 생각의 억제

무엇이 더 현실적인 평가가 될까요?

<p>사건</p>	<p>문제가 있는 평가 긍정적/ 건설적 평가</p>
<p>당신은 반복적으로 부정적인 생각을 하고 있다(예 "바보", "멍청이", "넌 정말 못났어").</p>	<p>“나는 그런 부정적인 생각을 해서는 절대 안돼”... 그러나 이것은 되지 않아(-> 다음 연습을 보세요) 질문. 만약 그 생각이 정당하다면. 무엇이 그런 생각을 반박하나? 유쾌한 활동을 추구함으로써 당신 자신을 전환하라.</p>

6. 부정적인 생각의 억제 연습

혼란스러운 생각을 심각하게 억제하는 것은 불가능하다.
그런 생각을 강화하는 것을 생각하지 않으려고 노력하세요

노력하세요!
잠시후에 북극곰을 생각해내지 마세요!

6. 부정적인 생각의 억제 그것이 되었나요? 아니요!



당신들 대부분은 아마도 북극곰이나 북극곰과 관련된 것을 생각해 내었을 것입니다 (예. 동물원, 눈, 북극 등.)

이러한 효과는 혼란스러운 생각을 심각하게 억제하려고 한다면 더욱 강하게 커질 것입니다("나는 실패자야" 등). 그런 생각들은 이상하거나 통제할수 없을것 같을 때 더 강해질 수 있습니다!

대신에:

당신이 강렬한 부정적 생각 때문에 괴롭다면, 애써서 그것들을 억제하려고 하지 마세요(이렇게 하면 단순히 그런 생각들을 증가시킵니다), 그러나 끼어들지 말고 내면의 사건에 주의를 기울이세요- 마치 바깥의 폭풍처럼, 창문을 통해 조심스럽게 볼수 있는



생각은 지나쳐갈 것입니다, 단지 천둥을 동반한 구름과 같이

7. 생각의 왜곡

➤ 타인과의 비교:

- 타인과 너무 많이 비교하지 마세요!
- 더욱 매력적이고, 성공적이며, 인기 있는 사람들은 언제나 있다. 그러나, 이 운좋은 사람도 가까이서 지켜본다면, 이들도 그들만의 약점과 문제가 있다는 것을 알게 될 것이다.

7. 생각의 왜곡

➤ 타인과의 비교:

- 타인과 너무 많이 비교하지 마세요!
- 더욱 매력적이고, 성공적이며, 인기 있는 사람들은 언제나 있다. 그러나, 이 운좋은 사람도 가까이서 지켜본다면, 이들도 그들만의 약점과 문제가 있다는 것을 알게 될 것이다.

➤ 당위적 요구:

- 아래와 같이 자신에게 너무 높은 요구를 하지 마세요



- “나는 항상 멋있어야 한다”
- “나는 항상 똑똑해 보여야 한다”
- “나는 항상 가장 재미있어야 한다”

강점들을 알아보자



- 당신의 약점에 초점을 맞추는 것 대신, 당신의 강점을 강조하세요.
- 모든 사람은 다른 사람에게서 없는 자신만의 자랑할만한 강점을 가지고 있다.
...이것은 세계적인 기록이나 유명한 발명 같은 것을 말하는 것이 아니다.

강점들을 알아보자



1. 당신이 가지고 있는 강점들에 대해 생각해 보세요.
나는 어떤 능력이 있는가? 나는 예전에 어떤 칭찬을 받았었는가? 예. 나는 아주 참을성이 많다...

강점들을 알아보자



1. 당신이 가지고 있는 강점들에 대해 생각해 보세요.
나는 어떤 능력이 있는가? 나는 예전에 어떤 칭찬을 받았었는가? 예. 나는 아주 참을성이 많다...
2. 특정한 장소를 생각해 보세요.
언제 그리고 어디서? 나는 무엇을 했고, 누가 반응해주었는가? 예. 나는 조카딸이 수학문제 푸는 것을 도와주었고, 그녀는 학교에서 좋은 점수를 받았다...

강점들을 알아보자



1. **당신이 가지고 있는 강점들에 대해 생각해 보세요.**
나는 어떤 능력이 있는가? 나는 예전에 어떤 칭찬을 받았었는가? 예. 나는 아주 참을성이 많다...
2. **특정한 장소를 생각해 보세요.**
언제 그리고 어디서? 나는 무엇을 했고, 누가 반응해주었는가? 예. 나는 조카딸이 수학문제 푸는 것을 도와주었고, 그녀는 학교에서 좋은 점수를 받았다...
3. **적어보세요!**
규칙적으로 읽어보고 자세히 말해보세요. 위험한 고비가 있을 때, 이 기억들로 돌아가 보세요(예. 내가 쓸모 없는 인간이라고 느껴질 때). 예. 잘 되었던 일이나 칭찬받았던 일들을 적어보세요...

우울한 기분과 낮은 자존감을 감소시키기 위한 조언

- ▶ 매일 저녁, 그날에 긍정적이었던 일들 몇 가지(대략. 5개정도)를 적어보세요. 그리고 마음속에 이것들을 반복하세요.



우울한 기분과 낮은 자존감을 감소시키기 위한 조언

- ▶ 매일 저녁, 그날에 긍정적이었던 일들 몇 가지(대략. 5개정도)를 적어보세요. 그리고 마음속에 이것들을 반복하세요.
- ▶ 거울 앞에서 자신에게 말해보세요: “나는 내가 좋다” 아니면 “나는 네가 좋아”! [주의: 처음에, 이렇게 하면 다소 바보처럼 느껴질 수 있다!]



우울한 기분과 낮은 자존감을 감소시키기 위한 조언



- 매일 저녁, 그날에 긍정적이었던 일들 몇 가지(대략. 5개정도)를 적어보세요. 그리고 마음속에 이것들을 반복하세요.
- 거울 앞에서 자신에게 말해보세요: “나는 내가 좋다” 아니면 “나는 네가 좋아”! [주의: 처음에, 이렇게 하면 다소 바보처럼 느껴질 수 있다!]
- 칭찬을 받아들이고, 힘들 때 이용하기 위해 칭찬을 적어 놓으세요.

우울한 기분과 낮은 자존감을 감소시키기 위한 조언II

- ▶ 정말로 좋았던 상황을 기억해보세요, 모든 감각을 이용하여 이것을 기억해 보세요 (시각, 느낌, 후각...), 혹시 가능하면 사진 첩을 보는게 도움이 될 것입니다.



우울한 기분과 낮은 자존감을 감소시키기 위한 조언

- ▶ 정말로 좋았던 상황을 기억해보세요, 모든 감각을 이용하여 이것을 기억해 보세요 (시각, 느낌, 후각...), 혹시 가능하면 사진 첩을 보는게 도움이 될 것입니다.
- ▶ 좋아하는 일들을 하세요 – 다른 사람과 함께하면 더욱 좋습니다. (예. 영화보기, 카페가기).



우울한 기분과 낮은 자존감을 감소시키기 위한 조언!



- 정말로 좋았던 상황을 기억해보세요, 모든 감각을 이용하여 이것을 기억해 보세요 (시각, 느낌, 후각...), 혹시 가능하면 사진첩을 보는게 도움이 될 것입니다.
- 좋아하는 일들을 하세요 – 다른 사람과 함께하면 더욱 좋습니다. (예. 영화보기, 카페가기).
- 운동을 하세요 (적어도 20분 정도) – 훈련이 아닌 – 가능하다면 지구력 운동, 예를 들어, 긴 산책이나 조깅.

우울한 기분과 낮은 자존감을 감소시키기 위한 조언!



- 정말로 좋았던 상황을 기억해보세요, 모든 감각을 이용하여 이것을 기억해 보세요 (시각, 느낌, 후각...), 혹시 가능하면 사진첩을 보는게 도움이 될 것입니다.
- 좋아하는 일들을 하세요 – 다른 사람과 함께하면 더욱 좋습니다. (예. 영화보기, 카페가기).
- 운동을 하세요 (적어도 20분 정도) – 훈련이 아닌 – 가능하다면 지구력 운동, 예를 들어, 긴 산책이나 조깅.
- 좋아하는 음악을 들으세요.

모듈 기분과 자존감 (8)

일상생활로의 전환

학습목표:

- ▶ 우울은 피할 수 없는 운명적인 것이 아닙니다.

모듈 기분과 자존감 (8)

일상생활로의 전환

학습목표:

- ▶ 우울은 피할 수 없는 운명적인 것이 아닙니다.
- ▶ 전형적인 우울적인 왜곡을 인식하고, 그것에 대해 토의하고 교정해가도록 시도하세요. (리플렛 참조).

모듈 기분과 자존감 (8)

일상생활로의 전환

학습목표:

- 우울은 피할 수 없는 운명적인 것이 아닙니다.
- 전형적인 우울적인 왜곡을 인식하고, 그것에 대해 토의하고 교정해가도록 시도하세요. (리플렛 참조).
- 우울한 기분과 낮은 자존감을 줄이기 위해 앞서 말한 조언 중 몇 가지를 지속적으로 사용하세요.

모듈 기분과 자존감 (8)

일상생활로의 전환

학습목표:

- ▶ 우울은 피할 수 없는 운명적인 것이 아닙니다.
- ▶ 전형적인 우울적인 왜곡을 인식하고, 그것에 대해 토의하고 교정해가도록 시도하세요. (리플렛 참조).
- ▶ 우울한 기분과 낮은 자존감을 줄이기 위해 앞서 말한 조언 중 몇 가지를 지속적으로 사용하세요.
- ▶ 심각한 우울증상이 있는 경우, 심리학자나 정신과 의사를 만나보세요.

정신증과 이것이 어떤 관계가 있는가?

정신증이 있는 많은 사람은, 특히 정신증적 삽화 후에, 낮은 자존감을 보인다 (수치심; 친구들에게 버림받을 것에 대한 두려움).

정신증과 이것이 어떤 관계가 있는가?

정신증이 있는 많은 사람은, 특히 정신증적 삽화 후에, 낮은 자존감을 보인다 (수치심; 친구들에게 버림받을 것에 대한 두려움). 급성 정신증이 있는 사람의 경우, 두려움과 몇 가지 다른 감정들을 보인다:

- 흥분 (“정말로 뭔가가 일어나고 있어!”)
- 운명적 감각(어떠한 임무를 완수해야 한다는, 중요한 사람이라는)

정신증과 이것이 어떤 관계가 있는가?

정신증이 있는 많은 사람은, 특히 정신증적 삽화 후에, 낮은 자존감을 보인다 (수치심; 친구들에게 버림받을 것에 대한 두려움). 급성 정신증이 있는 사람의 경우, 두려움과 몇 가지 다른 감정들을 보인다:

- 흥분 (“정말로 뭔가가 일어나고 있어!”)
- 운명적 감각(어떠한 임무를 완수해야 한다는, 중요한 사람이라는)

예: 컴퓨터 해커인 '카를 코츠'는 밀교의 비밀 집단으로 부터 괴롭힘을 당하고 있다고 믿고 있다. 그러한 증거들의 하나로 그는 자주 숫자 23과 마주친다. - 그에게 그 숫자는 밀교집단을 상징하는 숫자이다.

평가: 두려움과 위협. 그렇지만 밀교집단의 세계적인 음모와 싸워야 한다는 결심과 내가 중요한 사람이라는 느낌.

하지만!: 카를은 점점 그의 음모이론에 빠져들게 되었다. 세상에 대한 그의 폐쇄적인 생각 때문에, 그는 숫자 23이 다른 숫자들 보다 더 자주 나타나지 않으며, 그 숫자의 중요성 또한 분명하지 않다는 것을 알아차리지 못하였다.

정신증과 이것이 어떤 관계가 있는가?

정신증이 있는 많은 사람은, 특히 정신증적 삽화 후에, 낮은 자존감을 보인다 (수치심; 친구들에게 버림받을 것에 대한 두려움). 급성 정신증이 있는 사람의 경우, 두려움과 몇 가지 다른 감정들을 보인다:

- 흥분 (“정말로 뭔가가 일어나고 있어!”)
- 운명적 감각(어떠한 임무를 완수해야 한다는, 중요한 사람이라는)

예: 컴퓨터 해커인 '카를 코츠'는 밀교의 비밀 집단으로 부터 괴롭힘을 당하고 있다고 믿고 있다. 그러한 증거들의 하나로 그는 자주 숫자 23과 마주친다. - 그에게 그 숫자는 밀교집단을 상징하는 숫자이다.

평가: 두려움과 위협. 그렇지만 밀교집단의 세계적인 음모와 싸워야 한다는 결심과 내가 중요한 사람이라는 느낌.

하지만!: 카를은 점점 그의 음모이론에 빠져들게 되었다. 세상에 대한 그의 폐쇄적인 생각 때문에, 그는 숫자 23이 다른 숫자들 보다 더 자주 나타나지 않으며, 그 숫자의 중요성 또한 분명하지 않다는 것을 알아차리지 못하였다.

건강하고 오랫동안 유지할 수 있는 자존감을 갖기 위해, 함께 이야기한 여러 기술들을 사용해서 노력해보세요.

집중해 주셔서 감사합니다!

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:cycler	flickr	Tell me when, I'll meet you there, by the trees	CC	Dark clouds/dunkle Wolken
Saschapohflepp	flickr	Freud's couch, genuine article	CC	Freud´s couch/Freud`s Sofa
Viciarg http://viciarg.deviantart.com/		bare	PP (only for use in MCT/ausschließlich für die Verwendung im MKT)	Psychosis & Depression/Psychose & Depression
a c h a n	flickr	despair....	CC	Desperate man/verzweifelter Mann
Lady-bug	flickr	Kaleidoscope Mosaic	CC	Mosaic/ Mosaik
Matteo_dudek	flickr	Tunnel of nothing	CC	Tunnel/Tunnel
studio 520	flickr	Austin says thumbs up!	CC	Thumbs up/Daumen hoch
studio 520	flickr	Austin says thumbs down!	CC	Thumbs down/Daumen runter
P Keigan	flickr	Sadness	CC	Catastrophic thinking/Katastrophendenken
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
Itshears	flickr	Polar Bear	CC	Polar bear/Eisbär
Brenda Anderson	flickr	storm through a dirty window	CC	Window with thunderclouds/Fenster mit Gewitterwolken
Saffy	flickr	Goodbye Dandelion. Sorry for delays i'm a bit overwhelmed.	CC	Barbie doll/ Barbiepuppe
c.a.muller	flickr	JUMPING	CC	Jumping/Springen
GreyArea	flickr	Smiley Face	CC	Smiley

Mit freundlicher Unterstützung der Janssen-Cilag GmbH*
With kind support of Janssen-Cilag



* 4000 € für die Verbesserung und Verbreitung des Trainings
4000 € for the improvement and distribution of the training