

Red and yellow cards from the Metacognitive Training for schizophrenia patients (MCT) by Steffen Moritz and team, for more information please visit [www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct).

☺: name person; 📞: phone number



English

### Metacognitive Training (MCT): “3 questions”

...if you feel insulted, threatened or put down...?

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>1. What is the evidence?</b><br>How do I know this? Real evidence, hearsay, speculation?<br>Do I know the whole truth?                                                       |
|  | <b>2. Alternative views?</b><br>Would people who I trust interpret the situation differently?<br>Am I jumping to conclusions? Do I evaluate the situation fairly & objectively? |
|  | <b>3. Even if it's like that...am I over-reacting?</b><br>Am I reacting appropriately? Will I spoil anything for the future if I over-react? Think first – then act!            |



### Crisis – to whom can I turn?

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| Friends/relatives         | ☺<br>📞 |
| my therapist/physician    | ☺<br>📞 |
| Telephone counselling     | ☺<br>📞 |
| Institutions that I trust | ☺<br>📞 |



German

### Metakognitives Training (MKT) „3 Fragen“

...wenn ich mich z.B. beleidigt, bedroht oder hintergangen fühle

|                                                                                   |                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>1. Was sind die Beweise?</b><br>Woher weiß ich das? Echte Beweise, Hörensagen, Vermutungen? Kenne ich die ganze Wahrheit?                                                 |
|  | <b>2. Andere Sichtweisen?</b><br>Würden Menschen, denen ich vertraue, die Situation vielleicht anders bewerten? Ziehe ich voreilige Schlüsse? Beurteile ich fair & objektiv? |
|  | <b>3. Selbst wenn ich recht habe - reagiere ich über?</b><br>Reagiere ich verhältnismäßig? Verbaue ich mir durch Überreaktion etwas? Erst denken – dann handeln!             |



### Krise – an wen kann ich mich wenden?

|                                      |                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Freunde/Verwandte                    | <br> |
| Therapeut/Betreuer/Arzt              | <br> |
| Telefonseelsorge/<br>Beratungsstelle | <br> |
| Einrichtungen meines<br>Vertrauens   | <br> |



Chinese (modern)

### 元认知训练：三个基本问题

...如你感到被侮辱、威胁或冒犯时...

|                                                                                   |                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>1. 证据是什么？</b><br>我如何知道？有真实证据？谣传？推测？我是否知道事实的全部？                         |
|  | <b>2. 有不同看法吗？</b><br>我身边可信任的家人或朋友对事情有相同看法吗？我是否轻率下结论？我是否对事情有客观的判断？         |
|  | <b>3. 即使看起来像是.....</b><br>我反应过度了吗？我的反应是否合适？如我反应过度了，会否对将来有坏的影响？深思熟虑后，才做决策！ |



### 危机 – 当我需要协助时 - 我可联络...？

|              |                                                                                                                                                                            |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朋友 / 亲人      | <br> |
| 我的医护人员 / 治疗师 | <br> |
| 辅导热线         | <br> |
| 可信任的机构       | <br> |



Chinese (traditional)

### 元認知訓練：三個基本問題

... 如你感到被侮辱、威脅或冒犯時...

|                                                                                   |                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>1. 證據是甚麼？</b><br>我如何知道？有真實證據？謠傳？推測？我是否知道事實的全部？                         |
|  | <b>2. 有不同看法嗎？</b><br>我身邊可信任的家人或朋友對事情有相同看法嗎？我是否輕率下結論？我是否對事情有客觀的判斷？         |
|  | <b>3. 即使看起來像是.....</b><br>我反應過度了嗎？我的反應是否合適？如我反應過度了，會否對將來有壞的影響？深思熟慮後，才做決策！ |



### 危機－當我需要協助時－我可聯絡...？

|              |                                                                                     |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 朋友 / 親人      |  |
| 我的醫護人員 / 治療師 |  |
| 輔導熱線         |  |
| 可信任的機構       |  |



Croatian

## Metakognitivni Trening (MTC): „3 pitanja“

...ako se osjećate uvrijeđeno, ugroženo ili razočarano...

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>1. Na temelju kojih informacija?</b><br>Kako sam to saznao? Činjenice, tračevi, nagađanja? Znam li cijelu istinu?                                                               |
|  | <b>2. Druge mogućnosti?</b><br>Bi li ljudi kojima vjerujem protumačili situaciju drugačije? Zaključujem li prebrzo? Procjenjujem li situaciju pošteno i objektivno?                |
|  | <b>3. Čak iako je to točno...pretjerujem li u reakciji?</b><br>Reagiram li kako treba? Hoću li išta pokvariti u budućnosti ako pretjerano reagiram? Prvo promisli – onda reagiraj! |



## Kriza - komu se mogu obratiti?

|                             |                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Prijatelji/obitelj          | <br> |
| Terapeut/psihijatar         | <br> |
| Telefonska pomoć            | <br> |
| Institucije kojima vjerujem | <br> |



Czech

### Metakognitivní trénink (MKT): „3 otázky“

...když se cítíte uraženi, ohroženi nebo ponižováni...?:

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>1. Jaké důkazy svědčí pro?</b><br>Jak to vím? Mám pro to jasné důkazy nebo to vím jen z doslechu, domýšlím se? Zním celou pravdu?                                                              |
|  | <b>2. Je i jiné možné vysvětlení?</b><br>Mohli by lidé, kterým věřím, vysvětlit tuto situaci nějak jinak? Nedocházím ke svému závěru příliš zbrkle? Hodnotím tu situaci spravedlivě & objektivně? |
|  | <b>3. A i když to tak je... nereaguji přehnaně?</b><br>Reaguji přiměřeně? Nepokazím něco, když budu reagovat přehnaně? Nejdříve mysli – potom jednej!                                             |



### Krize – na koho se mohu obrátit?

|                         |                                                                                                                                                                            |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Přátelé/rodina          | <br> |
| Můj terapeut/lékař      | <br> |
| Linka důvěry            | <br> |
| Instituce, kterým věřím | <br> |



Danish

### Metacognitive Training (MCT): “3 spørgsmål”

...hvis du føler dig fornærmet, truet eller svigtet?

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>1. Hvad er der af evidens?</b><br>Hvordan ved jeg dette er sandheden? Bevismateriale, rygter eller spekulation? Kender jeg hele sandheden?                                                                               |
|  | <b>2. Alternative synsvinkler?</b><br>Ville andre, som jeg stoler på, fortolke situationen anderledes? Drager jeg konklusioner for hurtigt? Evaluerer jeg situationen fair og objektivt?                                    |
|  | <b>3. Selv hvis situationen er som jeg tror.. <i>am I over-reacting?</i></b><br>Reagerer jeg hensigtsmæssigt? Ødelægger jeg nogle muligheder i fremtiden, hvis jeg overreagerer? Tænk først – håndter situationen bagefter! |



### Krise situation – hvem kan jeg henvende mig til?

|                               |                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Venner/bekendte               | <br> |
| Min behandler/læge            | <br> |
| Telefon linje                 | <br> |
| Hospital/bosted jeg stoler på | <br> |



Dutch

## Metacognitieve Training (MCT): “3 vragen”

...als je je beledigd, bedreigd of vernederd voelt...?

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>1. Waarop baseer ik mijn gevoel?</b><br>Hoe kom ik daarbij? Duidelijk bewijs, vermoeden, speculatie? Ken ik de gehele waarheid?                                                     |
|  | <b>2. Andere denkbare gezichtspunten?</b><br>Kunnen mensen die ik vertrouw de situatie anders beoordelen? Trek ik overhaaste conclusies? Beoordeel ik de situatie nuchter & objectief? |
|  | <b>3. Zelfs als ik gelijk heb...reageer ik dan nogal heftig of gevoelig?</b><br>Reageer ik passend? Als ik zo reageer, bederf ik dan iets in de toekomst? Eerst denken, dan doen!      |



## Crisis – wie kan ik raadplegen?

|                            |                                                                                                                                                                            |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vrienden/familieleden      | <br> |
| mijn therapeut/dokter      | <br> |
| Telefonisch advies         | <br> |
| Instanties die ik vertrouw | <br> |



Farsi

سه پرسش مربوط به برنامه آموزش مهارت های فراشناختی (بام)  
اگر شما احساس کنید که مورد بی حرمتی ، تهدید و یا تحقیر و .... واقع شده اید ؟

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>1- چه شواهدی برای این حس خود در دست دارید؟</b><br/>بر چه اساسی چنین احساسی دارید؟ آیا شواهد یا مستنداتی برای این فرضیه های خود دارید؟ آیا آنچه که می دانید تمام حقیقت است؟</p>                                                                                 |
|  | <p><b>2- نگاه دیگر؟</b><br/>آیا افرادی که از نظر شما قابل اعتماد هستند نیز چنین برداشتی دارند؟ آیا ارزیابی شما مبتنی بر واقعیات و بی طرفانه بوده است؟</p>                                                                                                            |
|  | <p><b>3- اگر این احساس شما درست باشد ، آیا واکنش شما شدید یا افراطی نبوده است؟</b><br/>آیا واکنش شما متناسب بوده است ؟ اگر شما بطور شدید واکنش نشان دهید ، آیا امکان دارد که واکنش شدید شما سبب نابودی پل های گذشته و آینده شود؟ نخست بیاندیشید و بعد عمل کنید!.</p> |

بحران – به چه کسی می توانم روی آورم؟



|      |                                  |
|------|----------------------------------|
| <br> | دوستان / بستگان                  |
| <br> | مشاور روان شناس / درمانگر / پزشک |
| <br> | مشاوره ی تلفنی                   |
| <br> | مؤسسه ای مورد اعتماد             |



Finnish

## Metakognitiivinen harjoittelu (MCT): ”3 kysymystä”

...jos tunnet itsesi loukatuksi, uhatuksi tai väheksytyksi...?

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>1. Mitä todisteita on?</b><br>Mistä tiedän tämän? Aito todiste, kuulopuhe, arvuuttelu?<br>Tiedätkö koko totuuden?                                                                                  |
|  | <b>2. Vaihtoehtoiset näkökannat?</b><br>Tulkitsisivatko henkilöt, joihin luotan, tilanteen eri tavoin?<br>Teenkö hätäisiä johtopäätöksiä? Arvioinko tilannetta oikeudenmukaisesti ja puolueettomasti? |
|  | <b>3. Vaikka se olisikin niin...ylireagoinko?</b><br>Toiminko tilanteeseen sopivasti? Pilaanko jotain tulevaisuutta ajatellen, jos ylireagoin? Ajattele ensin – sitten toimi!                         |



## Kriisi – kenen puoleen voin kääntyä?

|                                     |                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ystävät/sukulaiset                  | <br> |
| Terapeutini/lääkäriini              | <br> |
| Auttava puhelin/<br>puhelinneuvonta | <br> |
| Laitokset, joihin luotan            | <br> |



French

### Entraînements métacognitifs (MCT) « 3 Questions »

...si vous vous sentez injurié, menacé ou rabaissé... ?

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>1. Quelles sont les preuves?</b><br>D'où je tiens cette information? Vraie preuve, ouï-dire, supposition? Est-ce que je connais toute la vérité?                                                                                             |
|  | <b>2. Quelles sont les autres alternatives?</b><br>Est-ce que les personnes en qui j'ai confiance interpréteraient la situation de façon différente ? Est-ce que je saute aux conclusions ? Est-ce que je juge de manière loyale et objective ? |
|  | <b>3. Même si j'ai raison, est-ce que je ne réagis pas trop fort ?</b><br>Est-ce que je réagis de manière inappropriée ? Est-ce qu'il y aura des conséquences négatives si je réagis trop violemment ? Penser d'abord, agir ensuite !           |



### Crise – à qui puis je m'adresser?

|                               |                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Amis/Connaissances            | <br> |
| Thérapeute/Médecin            | <br> |
| Poste de consultation         | <br> |
| Service en qui j'ai confiance | <br> |



Greek

### Μεταγνωστική Θεραπεία (ΜΓΘ): «3 ερωτήσεις»

...αν αισθάνεσαι προσβεβλημένος, απειλημένος ή ταπεινωμένος...:

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>1. Ποια είναι τα στοιχεία;</b><br>Πώς το ξέρω αυτό; Πραγματικό γεγονός, φήμη, εικασία;<br>Γνωρίζω όλη την αλήθεια;                                                                       |
|  | <b>2. Εναλλακτικές απόψεις;</b><br>Μήπως οι άνθρωποι που εμπιστεύομαι θα ερμήνευαν την κατάσταση διαφορετικά; Βγάζω βιαστικά συμπεράσματα; Αξιολογώ την κατάσταση δίκαια και αντικειμενικά; |
|  | <b>3. Ακόμα κι αν είναι έτσι... αντιδρώ υπερβολικά;</b><br>Αντιδρώ κατάλληλα; Θα καταστρέψω κάτι στο μέλλον αν αντιδρώ υπερβολικά; Σκέψου πρώτα – μετά δράσε!                               |



**Κρίση** – σε ποιόν μπορώ να απευθυνθώ;

|                                 |                                                                                     |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Φίλοι/συγγενείς                 |  |
| Ο θεραπευτής μου /γιατρός μου   |  |
| Συμβουλευτική τηλεφωνική γραμμή |  |
| Ιδρύματα που εμπιστεύομαι       |  |



Hebrew

### קוגניטיבי-אימון מטא : שלוש שאלות

אם אתה/מרגישה/עלבון, איום או דכדוך...?

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>1. מה הראייה לכך?</b><br/>איך אני יודע/ת זאת? ראייה אמיתית, שמועה, השערה? האם אני יודע/ת את כל האמת?</p>                                                                               |
|  | <p><b>2. נקודות מבט אלטרנטיביות?</b><br/>האם אנשים שאני סומך/ת עליהם יפרשו את הסיטואציה באופן שונה? האם אני קופץ/ת למסקנות? האם אני מעריך/ה את הסיטואציה באופן הגיוני ואובייקטיבי?</p>       |
|  | <p><b>3. ואם זה באמת כך...האם אני מגזים/ה בתגובתי?</b><br/>האם אני מגיב/ה בצורה הולמת/מתאימה/ראויה?<br/>האם אני אפגע לעצמי בעתיד אם עכשיו אני אגיב בצורה מוגזמת לחשוב קודם אחר כך לפעול!</p> |

משבר – למי אני יכול/ה לפנות



|                                                                                     |                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|  | חברים/קרובי משפחה       |
|  | המטפלת שלי/ הרופא/ה שלי |
|  | עזרה/יעוץ טלפוני        |
|  | מוסד שאני סומך/ת עליו   |



Hindi

मेटाकौगनिटिभ प्रशिक्षण (MCT): **तीन प्रश्न**

.....अगर आपको लगे की आपके साथ खराब व्यवहार हुआ है, या कोई खतरा है या किसी ने निचा दिखाने का प्रयास किया है.....

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>१. इसके क्या प्रमाण हैं?</b><br>मुझे यह कैसे पता है? सचमुच के प्रमाण, सुनी-सुनाई बातें (अफवाह), अनुमान? क्या मैं सारी सच्चाई जानता हूँ?                                                                                     |
|  | <b>१. वैकल्पिक दृष्टिकोण (दुसरे विचार)</b><br>वे लोग जिन्हें मैं जानता हूँ और विश्वास करता हूँ, क्या वे इस परिस्थिति का किसी अन्य ढंग से विश्लेषण करेंगे? क्या मैंने परिस्थिति का पर्याप्त और वस्तुनिष्ठ विश्लेषण किया है?     |
|  | <b>२. अगर ऐसा है भी तो.....क्या मैं अति-प्रतिक्रिया कर रहा हूँ?</b><br>क्या मैं सही ढंग से प्रतिक्रिया कर रहा हूँ? क्या मैं अति-प्रतिक्रिया करके भविष्य के लिए चीजों को बिगाड़ दूंगा? पहले सोचें – तब क्रिया/प्रतिक्रिया करें! |



संकट – मैं किससे मदद ले सकता हूँ?

|                                 |                                                                                     |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| दोस्त/रिश्तेदार                 |  |
| मेरे मनोचिकित्सक                |  |
| टेलीफोन काउन्सेलिंग             |  |
| जिन संस्थाओं पर मुझे विश्वास है |  |



Hungarian

### Metakognitív Tréning (MKT): „3 kérdés“

...amikor sértetten, megtámadva vagy megalázottan érzi magát...?:

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>1. Mi a bizonyíték erre?</b><br>Honnan tudhatom? Valódi bizonyítékaim vannak?<br>Hallomásból tudom? Feltevéseim vannak? Ismerem a<br>teljes igazságot?                                                       |
|  | <b>2. Alternatív nézőpontok?</b><br>Azok, akikben megbízom vajon másként értékelnék a<br>helyzetet? Elhamarkodottan vonok le következtetéseket?<br>Objektíven és egészében ítélem meg a helyzetet?              |
|  | <b>3. Nem reagálok túl a helyzetre még akkor is, ha úgy<br/>tűnik, hogy...?</b><br>Helyénvaló a reakcióm? Elronthatok már előre valamit, ha<br>túlreagálok a helyzetre? Először gondolkodj, aztán<br>cselekedj! |



### Krízis – kihez fordulhatok?

|                                    |                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Barátok/rokonok                    | <br> |
| A terapeutám/orvosom               | <br> |
| Telefonos lelkisegély<br>szolgálat | <br> |
| Intézmények, melyekben<br>megbízom | <br> |



Indonesian

## Pelatihan Terapi Metakognitif (MCT): „3 pertanyaan“

...jika Saudara merasa tersinggung, merasa terancam atau tidak bersemangat...?:

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>1. Bagaimana kejadiannya?</b><br>Darimana saya mengetahuinya? Apakah sesuai kenyataan, dari omongan orang, atau hanya kira kira saja? Apakah saya mengetahui kejadian sesungguhnya?                                                                           |
|  | <b>2. Pilihan lain?</b><br>Apakah orang yang saya percaya menafsirkan situasi ini secara berbeda? Apakah saya terlalu cepat menyimpulkan? Apakah saya menilai situasi ini secara adil dan obyektif tanpa prasangka?                                              |
|  | <b>3. Meskipun hal tersebut demikian...apakah saya terlalu berlebihan meresponnya?</b><br>Apakah reaksi saya berlebihan? Apakah tindakan saya akan berakibat buruk di masa yang akan datang jika saya bereaksi berlebihan? Berfikir dahulu – bertindak kemudian! |



**Krisis**– Kepada siapa saya dapat meminta bantuan?

|                             |                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Teman/sahabat               | <br> |
| Terapis saya/dokter         | <br> |
| Terapis saya/dokter         | <br> |
| Institusi yang saya percaya | <br> |



Italian

## Training Metacognitivo (MCT): “3 domande”

...se ti senti insultato, minacciato o trascurato...?

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>1. Qual'è l'evidenza?</b><br>Come faccio a sapere questo? Una prova concreta, il sentito dire, speculazioni? Conosco davvero la verità intera?                                               |
|  | <b>2. Vedute alternative?</b><br>Le persone di cui ho fiducia, interpreterebbero la situazione in modo diverso? Sto saltando alle conclusioni? Valuto la situazione equamente e oggettivamente? |
|  | <b>3. Anche se fosse così...sono troppo suscettibile?</b><br>Sto reagendo in maniera appropriata? Rovinero' qualcosa per il futuro se reagisco troppo? Prima pensa-poi agisci!                  |



## Crisi – A chi rivolgermi?

|                               |                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Amici/parenti                 | <br> |
| Il mio terapeuta/medico       | <br> |
| Consulenza telefonica         | <br> |
| Le istituzioni di cui mi fido | <br> |



Japanese

メタ認知トレーニング（MCT）：自分に対する3つの質問  
もしあなたが、バカにされた、おどされた、恥をかかされた、と感じたら…？

|                                                                                   |                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>1. 証拠はあるか？</b><br>どうやってそれがわかったのか？本当の証拠？うわさ？推測？私は真実をすべて知っているのか？                            |
|  | <b>2. 別の見方はあるか？</b><br>私が信頼する人は、別の見方をするのではないか？結論に飛びついていないか？この状況を公平に、客観的にとらえているか？             |
|  | <b>3. たとえそれが本当だとしても…、私は過剰に反応していないか？</b><br>私は適切に反応しているか？過剰に反応して、将来損をすることはないか？まずよく考えて—それから行動！ |



危機が迫っている—誰に相談すべきか

|            |                                                                                     |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 友達/家族      |  |
| 主治医/病院スタッフ |  |
| 電話相談       |  |
| その他の信頼できる人 |  |



Korean

## 메타 인지 훈련 (MCT): „3 질문들“

...당신이 모욕감이나 위협, 혹은 무시당했다고 느낀다면...?:

|                                                                                   |                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>1. 근거가 무엇인가요?</b><br>내가 이것을 어떻게 알까요? 실제 근거, 전해들은 말, 추측? 나는 모든 진실을 알고 있나요?                                         |
|  | <b>2. 대안적인 관점은?</b><br>내가 믿고 있는 사람들은 그 상황을 다르게 해석 할까요? 나는 속단하고 있는 걸까요? 나는 상황을 정당하게 그리고 객관적으로 평가하고 있나요?               |
|  | <b>3. 그것이 그럴지라도... 내가 과잉 반응 하고 있는 것인가?</b><br>나는 적절하게 반응하고 있는가? 내가 과잉반응을 한다면 미래의 어떤 것을 망치게 될까? 먼저 생각하고-그리고 나서 행동하세요! |



## 위기 – 내가 누구에게 의지할 수 있을까?

|             |                                                                                     |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 친구/친척       |  |
| 나의 치료사/의사   |  |
| 전화상담        |  |
| 내가 믿고 있는 기관 |  |



Montenegrin

### Metakognitivni Trening (MKT): „3 pitanja“

...ako se osjećaš uvrijeđeno, ako imaš osjećaj da ti neko prijeti ili da te ponižava...?:

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>1. Šta je dokaz?</b><br>Kako ovo znam? Pravi dokaz, glasina, pretpostavka? Da li znam potpunu istinu?                                                                                                         |
|  | <b>2. Moguća dodatna objašnjenja?</b><br>Da li bi osobe u koje imam povjerenja drugačije interpretirale situaciju? Da li sam prebrzo zaključio/la? Da li sam procjenio/la situaciju objektivno & pravedno?       |
|  | <b>3. Čak i da je tako... da li prenamagljujem sa reakcijom?</b><br>Da li reagujem adekvatno shodno situaciji? Da li ću uništiti nešto za budućnost ako mi je reakcija prenamaglašena? Prvo misli – onda djeluj! |



### Kriza – kome se mogu obratiti?

|                                    |                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Prijatelji/rođaci                  | <br> |
| Moj terapeut/ljekar                | <br> |
| Savjetovanje telefonom             | <br> |
| Institucije u koje imam povjerenja | <br> |



Norwegian

### Metakognitiv trening (MCT): „3 spørsmål“

...hvis du føler deg fornærmet, truet eller kritisert...?:

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>1. Hva er bevisene?</b><br>Hvordan vet jeg dette? Faktiske bevis, rykter, spekulasjoner? Kjenner jeg hele sannheten?                                                                |
|  | <b>2. Alternative syn?</b><br>Vil mennesker jeg stoler på tolke situasjonen annerledes? Trekker jeg forhastede slutninger? Vurderer jeg situasjonen på en objektiv og rettferdig måte? |
|  | <b>3. Selv om det er slik... overreagerer jeg?</b><br>Er min reaksjon passende? Ødelegger jeg for noe i fremtiden hvis jeg overreagerer? Tenk først – deretter handling!               |



### Krise – hvem kan jeg kontakte?

|                                 |                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Venner/familie                  | <br> |
| Min behandler/lege              | <br> |
| Telefonrådgivning               | <br> |
| Institusjoner som jeg stoler på | <br> |



Polish

### Trening Meta-poznawczy (MCT): „3 pytania“

...gdy czujesz się znieważony, zagrożony czy też krytykowany...?:

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>1. Jakie są dowody?</b><br>Skąd to wiem? Rzeczywiste dowody, podłóski, spekulacje? Czy znam całą prawdę?                                                                                |
|  | <b>2. Alternatywna perspektywa?</b><br>Czy zaufana mi osoba interpretowałaby tę sytuację inaczej? Czy przeskakuję do konkluzji? Czy oceniam sytuację słusznie i obiektywnie?               |
|  | <b>3. Nawet, gdy jest tak, jak myślę... czy moja reakcja nie jest nadmierna?</b><br>Czy reaguję właściwie? Czy mogę coś zepsuć swoją nadmierną reakcją? Najpierw pomyśl – później działaj! |



### Kryzys – do kogo mogę się zwrócić?

|                                                |                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Znajomi/Rodzina                                | <br>  |
| Mój terapeuta/lekarz                           | <br> |
| Telefon zaufania                               | <br> |
| Organizacji/institucji, do której mam zaufanie | <br> |



Portuguese

### Treino Metacognitivo (TMC): “3 Questões”

...caso se sinta insultado, ameaçado ou diminuído...?:

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>1. Qual é a evidência?</b><br>Como sei disto? Trata-se de evidência real, de boatos ou de especulação? Será que sei toda a verdade?                                                                                                                    |
|  | <b>2. Pontos de vista alternativos?</b><br>As pessoas em quem confio interpretariam esta situação de forma diferente? Estarei a tirar conclusões precipitadas? Será que avaliei a situação de forma sensata & objetiva?                                   |
|  | <b>3. Mesmo que seja verdade... estarei a exagerar na minha reação? Estou a reagir apropriadamente?</b><br>Estarei a reagir de forma apropriada? Será que vou estragar alguma coisa no futuro de exagerar na minha reação? Primeiro pensar – depois agir! |



### Crise – a quem posso recorrer?

|                            |                                                                                                                                                                            |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Amigos/familiares          | <br> |
| O meu terapeuta/médico     | <br> |
| Aconselhamento telefónico  | <br> |
| Instituições em que confio | <br> |



Romanian

### Trening metacognitiv (TMC): “3 întrebări”

... dacă te simți insultat, amenințat sau păcălit...?

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>1. Care sunt dovezile?</b><br>De unde știi? Dovezi reale, zvonuri, speculații? Cunosc tot adevărul?                                                                                                  |
|  | <b>2. Alte păreri? Alte puncte de vedere?</b><br>Ar interpreta persoanele în care am încredere aceeași situație într-un mod diferit? Trag concluzii pripite? Evaluez situația în mod drept și obiectiv? |
|  | <b>3. Chiar dacă am dreptate... reacționez într-un mod exagerat?</b><br>Reacționez potrivit? Îmi distrug viitorul dacă reacționez exagerat? Întîi gîndește – apoi pornește!                             |



### Criză – unde pot să mă adresez?

|                                    |                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Prieteni/Familie                   | <br> |
| Medic/Psiholog/<br>Psihoterapeut   | <br> |
| Suport prin telefon                | <br> |
| Instituții în care am<br>încredere | <br> |



Russian

### Метакогнитивная терапия (МКТ): 3 вопроса

...если Вы чувствуете себя, например, под угрозой, оскорбленным, или униженным...?

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>1. Что является доказательством?</b><br>Как я об этом узнаю? Вещественные доказательства, слух, спекуляция? Я знаю всю правду?                                              |
|  | <b>2. Альтернативные взгляды?</b><br>Интерпретировали люди, которым я доверяю, ситуацию иначе? Делаю ли я поспешные выводы? Оценил ли я ситуацию справедливо или объективно?   |
|  | <b>3. Даже если это и так ... я чрезмерно реагирую?</b><br>Я адекватно реагирую? Я ничего не испорчу в будущем, если я чрезмерноотреагирую? Сперва думать - затем действовать! |



### Кризис – к кому я могу обратиться?

|                                            |                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Друзья/родственники                        | <br> |
| Психотерапевт<br>/психиатр/лечащий<br>врач | <br> |
| Телефон доверия                            | <br> |
| Центр<br>психологической<br>помощи         | <br> |



Serbian

## Metakognitivni trening (MKT): “3 pitanja”

... ako osetim da sam uvređen, ugrožen ili prevaren...

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>1. Šta su dokazi?</b><br>Kako to znam? Pravi dokazi, govorkanja, pretpostavke?<br>Da li znam celu istinu?                                                                           |
|  | <b>2. Drugačija gledišta?</b><br>Da li bi ljudi kojima verujem drugačije procenili situaciju?<br>Da li brzopleto izvlačim zaključke? Da li procenjujem situaciju pošteno i objektivno? |
|  | <b>3. Čak i ako je tako – preterujem li u reagovanju?</b><br>Da li reagujem prikladno? Hoću li nešto sebi pokvariti ako preterano odreagujem? Prvo promisliti – onda delovati!         |



## Kriza – kome se mogu obratiti?

|                              |                                                                                                                                                                            |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Prijatelji / rođjaci         | <br> |
| Terapeut / psihijatar        | <br> |
| Telefonska pomoć / tele-apel | <br> |
| Institucije kojima verujem   | <br> |



Slovak

### Metakognitívny tréning (MCT): “3 otázky”

...ak sa cítite byť urazený, ohrozený alebo utláčaný...?

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>1. Aké sú dôkazy?</b><br>Ako to viem? Reálne dôkazy, chýry, špekulácie? Viem celú pravdu?                                                                                           |
|  | <b>2. Alternatívne pohľady?</b><br>Môžu si ľudia, ktorým dôverujem, vysvetľovať túto situáciu iným spôsobom? Urobil som unáhlené závery? Vyhodnotil som situáciu celkovo a objektívne? |
|  | <b>3. Ak je to aj tak...nereagujem prehnane?</b><br>Reagujem primerane? Nezničím všetko do budúcnosti ak budem reagovať prehnane? Najskôr myslím – až potom konám!                     |



### Kríza – na koho sa môžem obrátiť?

|                              |                                                                                                                                                                            |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| priatelia/príbuzní           | <br> |
| môj terapeut/lekár           | <br> |
| telefonické poradenstvo      | <br> |
| inštitúcia, ktorej dôverujem | <br> |



Slovene

## Metakognitivni trening (MCT): „3 vprašanja“

...če se počutite užaljeni, ogroženi ali ponižani...?:

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>1. Kakšni so dokazi?</b><br>Kako to vem? Resnični dokazi, govorice, domneve? Ali poznam vso resnico?                                                                                       |
|  | <b>2. Možni drugi pogledi?</b><br>Ali bi si ljudje, ki jim zaupam, drugače razlagali to situacijo? Ali prehitro sklepam? Ali objektivno in pravično presojam situacijo?                       |
|  | <b>3. Tudi če je res tako... ali se pretirano močno odzivam?</b><br>Je moj odziv ustrezen? Ali si bom s pretiranim odzivom pokvaril možnosti v prihodnosti? Najprej pomisli – nato se odzovi! |



## Stiska – na koga se lahko obrnem?

|                        |                                                                                                                                                                            |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Prijatelji/sorodniki   | <br> |
| Moj terapevt/zdravnik  | <br> |
| Telefonsko svetovanje  | <br> |
| Ustanova, ki ji zaupam | <br> |



Spanish

### Entrenamiento Metacognitivo (EMC): “3 preguntas”

...se siente insultado, amenazado o menospreciado?

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>1. ¿Cuál es la evidencia?</b><br>¿Cómo llegué a saberlo? ¿Pruebas reales, rumores, especulaciones? ¿Qué debo hacer para saber toda la verdad?                                                                             |
|  | <b>2. ¿Existen puntos de vista alternativos?</b><br>La gente en la que confío, ¿interpretaría la situación de forma diferente? ¿Estoy saltando a conclusiones? ¿Estoy evaluando la situación de una manera objetiva y justa? |
|  | <b>3. Incluso si es así...¿estoy exagerando?</b><br>¿Estoy reaccionando adecuadamente?<br>¿Voy a estropear algo en el futuro si sobreactúo?<br>¡Piense antes de actuar!                                                      |



### Crisis – ¿A quién puedo recurrir?

|                            |                                                                                                                                                                            |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Amigos/familiares          | <br> |
| Mi terapeuta/médico        | <br> |
| Centro de Ayuda            | <br> |
| Instituciones de confianza | <br> |



Swedish

### Metakognitiv träning (MCT): „3 frågor“

... om du känner dig förolämpad, hotad eller sviken ...?

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>1. Vad är bevisen?</b><br>Hur vet jag det? Verkliga bevis, hörsägen, spekulationer?<br>Känner jag hela sanningen?                                                                                  |
|  | <b>2. Alternativa vyer?</b><br>Skulle människor som jag litar på tolka situationen annorlunda? Hoppade jag över direkt till förhastade slutsatser? Utvärderar jag situationen rättvist och objektivt? |
|  | <b>3. Även om det är så ... överreagerar jag?</b><br>Reagerar jag på ett lämpligt korrekt sätt? Kommer jag att förstöra något för framtiden om jag överreagerar? Tänk först - handla sedan!           |



### Kris – Vem kan jag vända mig till?

|                                                       |                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vänner/anhöriga                                       | <br> |
| Min behandlare eller terapeut/läkare                  | <br> |
| Telefonrådgivning                                     | <br> |
| Vårdinrättningar eller institutioner som jag litar på | <br> |



Turkish

### Metakognitif Eğitim (MCT): „3 soru“

...küçümsendiğini, tehdit edildiğini ya da aşağılandığını hissedersen...?:

|  |                                                                                                                                                                                             |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>1. İspatı nedir?</b><br>Bunu nasıl bilebilirim? Gerçek kanıt, söylenti, tahmin? Tüm gerçeği biliyor muyum?                                                                               |
|  | <b>2. Farklı bakış?</b><br>Güvendiğim insanlar durumu farklı şekilde yorumlamış olabilir mi? Yeterli kanıtım olmadan sonuca atlıyor muyum? Durumu adil ve tarafsızca değerlendiriyor muyum? |
|  | <b>3. Öyle bile olsa... aşırı tepki gösteriyor muyum?</b><br>Uygun tepki veriyor muyum? Aşırı tepki gösterirsem başka birşeyi berbat eder miyim? İlk önce düşün – sonra harekete geç!       |



### Kriz- Kimi arayabilirim?

|                      |  |
|----------------------|--|
| Arkadaşlar/akrabalar |  |
| Terapistim/doktorum  |  |
| Telefon danışmanı    |  |
| Güvendiğim kurumlar  |  |