

Dobrodošli na

Metakognitivnem treningu za mejno osebnostno motnjo (B-MKT)

05/14

Metakognitivni trening (MKT)

???

Metakognitivni trening (MKT)

Meta →

Iz grščine, pomeni „o“

Metakognitivni trening (MKT)

Meta →

Iz grščine, pomeni „o“

Kognicija →

Iz latinskega izraza za „mišljenje“

Metakognitivni trening (MKT)

Meta →

Iz grščine, pomeni „o“

Kognicija →

Iz latinskega izraza za „mišljenje“

Metakognicija →

„mišljenje o mišljenju“

B-MKT

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

S treningom naj bi...

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

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

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

Frizer ne upošteva vaših želja, temveč vam ostriže lase opazno krajše.

Kakšne so možne misli, ki vodijo do različnih odzivov?

En dogodek – veliko možnih občutkov...

Kaj vodi do različnih odzivov?

Frizer ne upošteva vaših želja, temveč vam ostriže lase opazno krajše.

Možne misli

Razlaga / misel?

Razlaga / misel?

Razlaga / misel?

En dogodek – veliko možnih občutkov...

Kaj vodi do različnih odzivov?

Frizer ne upošteva vaših želja, temveč vam ostriže lase opazno krajše.

Možne misli

„To ne more biti res! Tak aroganten pametnjakovič, to je bilo namerno, zato ne bom plačala niti centa!“

„Morda je prišlo do nesporazuma, tudi to se kdaj zgodi. Vseeno pa se mi to ne zdi v redu.“

„Zgledam grozno. Kako naj grem jutri taka v službo, gotovo se bodo norčevali iz mene!“

En dogodek – veliko možnih občutkov...

Kaj vodi do različnih odzivov?

Frizer ne upošteva vaših želja, temveč vam ostriže lase opazno krajše.

Možne misli

„To ne more biti res! Tak aroganten pametnjakovič, to je bilo namerno, zato ne bom plačala niti centa!“

„Morda je prišlo do nesporazuma, tudi to se kdaj zgodi. Vseeno pa se mi to ne zdi v redu.“

„Zgledam grozno. Kako naj grem jutri taka v službo, gotovo se bodo norčevali iz mene!“

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

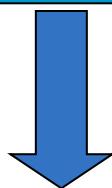
En dogodek – veliko možnih občutkov...

Kaj vodi do različnih odzivov?

Frizer ne upošteva vaših želja, temveč vam ostriže lase opazno krajše.

Možne misli

„To ne more biti res! Tak aroganten pametnjakovič, to je bilo namerno, zato ne bom plačala niti centa!“



jeza

„Morda je prišlo do nesporazuma, tudi to se kdaj zgodi. Vseeno pa se mi to ne zdi v redu.“

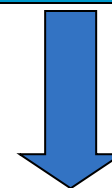


Možni občutki



umirjenost

„Zgledam grozno. Kako naj grem jutri taka v službo, gotovo se bodo norčevali iz mene!“



sram

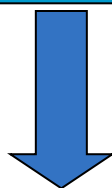
En dogodek – veliko možnih občutkov...

Kaj vodi do različnih odzivov?

Frizer ne upošteva vaših želja, temveč vam ostriže lase opazno krajše.

Možne misli

„To ne more biti res! Tak aroganten pametnjakovič, to je bilo namerno, zato ne bom plačala niti centa!“



jeza

„Morda je prišlo do nesporazuma, tudi to se kdaj zgodi. Vseeno pa se mi to ne zdi v redu.“

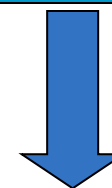


Možni občutki



umirjenost

„Zgledam grozno. Kako naj grem jutri taka v službo, gotovo se bodo norčevali iz mene!“



sram

Do kakšnih možnih različnih vedenj lahko to pripelje?

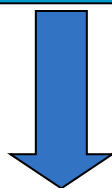
En dogodek – veliko možnih občutkov...

Kaj vodi do različnih odzivov?

Frizer ne upošteva vaših želja, temveč vam ostriže lase opazno krajše.

Možne misli

„To ne more biti res! Tak aroganten pametnjakovič, to je bilo namerno, zato ne bom plačala niti centa!“



jeza

Sem glasna, žalim in se prepiram

„Morda je prišlo do nesporazuma, tudi to se kdaj zgodi. Vseeno pa se mi to ne zdi v redu.“



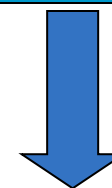
Možni občutki



umirjenost

Mirno pokažem nezadovoljstvo, pogajam se glede cene

„Zgledam grozno. Kako naj grem jutri taka v službo, gotovo se bodo norčevali iz mene!“



sram

Odidem iz salona, se obremenjujem s skrbmi

Dobrodošli na

Vsebina treninga

Premlevanje in katastrofiziranje

Kaj je premlevanje?

???



Premlevanje

= **iskanje v prazno** (Eichstaedt, 1998)

- Oblika razmišljanja, pri katerem se misli vrtijo v krogu, ne da bi prišli do rešitve
- Premlevamo lahko o stvareh iz preteklosti (npr. kako bi se lahko drugače obnašal) ali pa o prihodnosti



Premlevanje

= **iskanje v prazno** (Eichstaedt, 1998)

- Oblika razmišljanja, pri katerem se misli vrtijo v krogu, ne da bi prišli do rešitve
- Premlevamo lahko o stvareh iz preteklosti (npr. kako bi se lahko drugače obnašal) ali pa o prihodnosti

Priljubljene teme: ???



Premlevanje

= **iskanje v prazno** (Eichstaedt, 1998)

- Oblika razmišljanja, pri katerem se misli vrtijo v krogu, ne da bi prišli do rešitve
- Premlevamo lahko o stvareh iz preteklosti (npr. kako bi se lahko drugače obnašal) ali pa o prihodnosti

Priljubljene teme: konflikti, predpostavlanje ocen drugih, lastne sposobnosti, odločitve...



Premlevanje

Dvomimo v očitno rešitev...

... ali pa neko odločitev vidimo kot pretežko.



Premlevanje

Dvomimo v očitno rešitev...

... ali pa neko odločitev vidimo kot pretežko.

→ Panično iskanje *optimalne* rešitve **ovira** očitno rešitev!

Občutki ???



Premlevanje

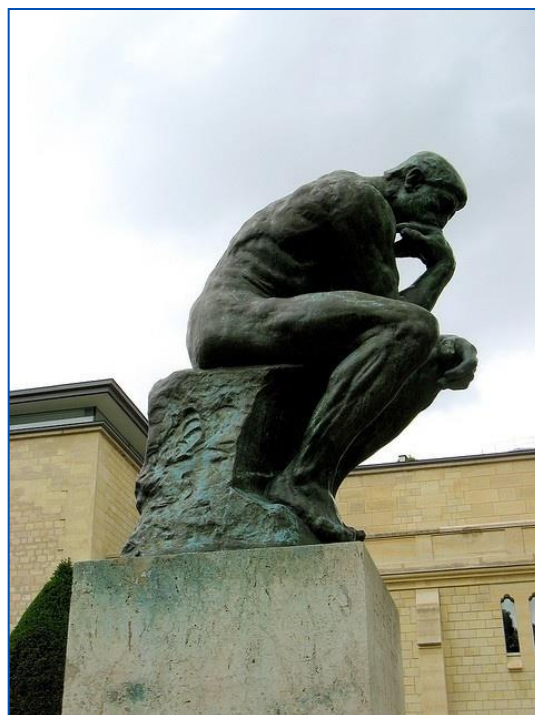
Dvomimo v očitno rešitev...

... ali pa neko odločitev vidimo kot pretežko.

→ Panično iskanje *optimalne* rešitve **ovira** očitno rešitev!

Občutki → Večinoma ga spremljajo negativni občutki (jeza, strah, žalost)!

Premlevanje ali razmišljanje?



Znaki premlevanja

???



Znaki premlevanja

Za premlevanje je značilno, da se ne ukvarjamo s tem, kar bi morali konkretno narediti, da bi lahko rešili problem.

→ *Ne osredotočamo se na „tukaj in zdaj“!*



Znaki premlevanja

Za premlevanje je značilno, da se ne ukvarjamo s tem, kar bi morali konkretno narediti, da bi lahko rešili problem.

→ *Ne osredotočamo se na „tukaj in zdaj“!*

Pri premlevanju...

... redko sledi neko dejanje (*za razliko od načrtovanja*)

... redko pridemo do „rešitve“ (*za razliko od reševanja problemov*)

... je razmišljanje posplošeno in nekonkretno

... se prej sprašujemo „zakaj“ namesto „kako“ ali „kaj“

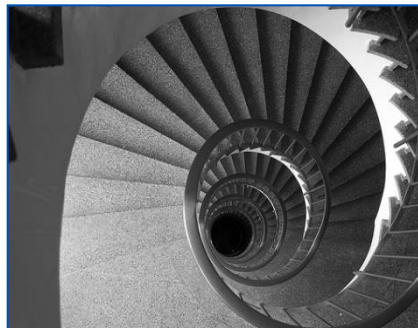


Ali premlevanje pomaga pri reševanju problemov?

???

Ali premlevanje pomaga pri reševanju problemov?

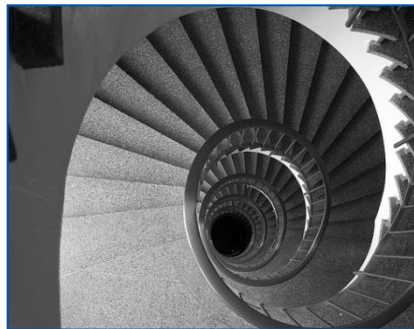
- Razmišljanje o preteklem življenju, lastnih šibkosti in skrbeh je lahko v osnovi smiselno!



Ali premlevanje pomaga pri reševanju problemov?

- Razmišljanje o preteklem življenju, lastnih šibkosti in skrbeh je lahko v osnovi smiselno!

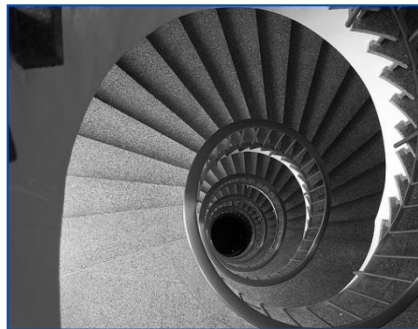
Toda!: Pri tem obstaja nevarnost, da začnemo pretiravati in se zapletemo v lastne misli v glavi!



Ali premlevanje pomaga pri reševanju problemov?

- Razmišljanje o preteklem življenju, lastnih šibkosti in skrbeh je lahko v osnovi smiselno!

Toda!: Pri tem obstaja nevarnost, da začnemo pretiravati in se zapletemo v lastne misli v glavi!

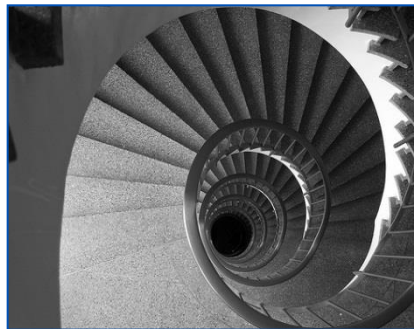


- Ujamemo se ali prilepimo na iste misli, ne da bi naredil korak naprej.

Ali premlevanje pomaga pri reševanju problemov?

- Razmišljanje o preteklem življenju, lastnih šibkosti in skrbeh je lahko v osnovi smiselno!

Toda!: Pri tem obstaja nevarnost, da začnemo pretiravati in se zapletemo v lastne misli v glavi!



- Ujamemo se ali prilepimo na iste misli, ne da bi naredil korak naprej.
- **Pomembno:** Izmenjava mnenj z drugimi ljudmi (prijatelji, dobri znanci, terapevti) → spoznavanje novih perspektiv, ki nam omogoča izhod iz začaranega kroga premlevanja!

Zakaj sploh prelevamo?

???



Zakaj sploh premlevamo?

- Premlevanje o načrtih in rešitvah nadomesti lastno aktivnost! „Preizkušanju“ in s tem možnim korakom naprej se tako izognemo. Kljub temu ima človek vtis, da dela na razreševanju težav.



Zakaj sploh premlevamo?

- Premlevanje o načrtih in rešitvah nadomesti lastno aktivnost! „Preizkušanju“ in s tem možnim korakom naprej se tako izognemo. Kljub temu ima človek vtis, da dela na razreševanju težav.
- Pogosto lahko presodimo za nazaj, ali smo premlevali ali pa smo intenzivno in načrtno razmišljali.



Zakaj sploh premlevamo?

- Premlevanje o načrtih in rešitvah nadomesti lastno aktivnost! „Preizkušanju“ in s tem možnim korakom naprej se tako izognemo. Kljub temu ima človek vtis, da dela na razreševanju težav.
- Pogosto lahko presodimo za nazaj, ali smo premlevali ali pa smo intenzivno in načrtno razmišljali.

Pravilo:

Če se misli vrtijo ves čas okoli istih vsebin, kar ne pridemo do rešitve in so misli čedalje bolj negativne, moramo prekiniti neskončen krog premlevanja.



Kaj vse to pomeni?

Veliko [toda ne vsi!] ljudi s psihičnimi težavami so nagnjeni k pretiranemu premlevanju.

- Premlevanje vodi do poslabšanja psihičnega počutja.
- Poleg tega se zaradi „katastrofiziranja“ okrepijo strahovi.



Vaje proti premlevanju

???



Vaje proti premlevanju

➤ Vaja 1: stop signal

- Glasno ali tiho si recite „**Stop**“!
- To podprite z notranjo predstavo (npr. prometni znak stop) ali stisnite roko v pest.

Toda!: Ta vaja ne deluje takoj pri vsakem. Tudi če dobite skromne rezultate, vadite naprej!



Vaje proti premlevanju

➤ Vaja 1: stop signal

- Glasno ali tiho si recite „**Stop**“!
- To podprite z notranjo predstavo (npr. prometni znak stop) ali stisnite roko v pest.

Toda!: Ta vaja ne deluje takoj pri vsakem. Tudi če dobite skromne rezultate, vadite naprej!

➤ Vaja 2:

- Eno za drugo napnite in sprostite različne mišične skupine. Ali: Pojdite na sprehod po soški!
- Odštevajte po 7! Začnite pri 1084!

Začarani krog premlevanja se bo prekinil, če se boste v mislih osredotočili na nekaj drugega.



Vaje proti premlevanju

Gibalne vaje:

1. Vstanite
2. Levo roko vrtite naprej
3. Desno roko vrtite nazaj
4. Dvignite eno nogo
5. Krožite z nogo



Vaje proti premlevanju

Gibalne vaje:

1. Vstanite
2. Levo roko vrtite naprej
3. Desno roko vrtite nazaj
4. Dvignite eno nogo
5. Krožite z nogo

Lahko zdaj še naprej premlevate???



Pobegnite začaranemu krogu premlevanja!



Premlevanje: osvobodite misli

➤ Vaja 3: Določanje časovnega termina!

- Namesto, da se takoj odrečete premlevanju, se sami s sabo dogovorite za določen čas (npr. ob 20 uri), ko boste premlevali (nadomestni čas).



Premlevanje: osvobodite misli

➤ Vaja 3: Določanje časovnega termina!

- Namesto, da se takoj odrečete premlevanju, se sami s sabo dogovorite za določen čas (npr. ob 20 uri), ko boste premlevali (nadomestni čas).
- Zapišite si svoje skrbi (za kasneje).



Premlevanje: osvobodite misli

➤ Vaja 3: Določanje časovnega termina!

- Namesto, da se takoj odrečete premlevanju, se sami s sabo dogovorite za določen čas (npr. ob 20 uri), ko boste premlevali (nadomestni čas).
- Zapišite si svoje skrbi (za kasneje).

Kako nam to pomaga?!? Prelaganje vendar ni prekinitev!



Premlevanje: osvobodite misli

➤ Vaja 3: Določanje časovnega termina!

- Namesto, da se takoj odrečete premlevanju, se sami s sabo dogovorite za določen čas (npr. ob 20 uri), ko boste premlevali (nadomestni čas).
- Zapišite si svoje skrbi (za kasneje).

Kako nam to pomaga?!? Prelaganje vendar ni prekinitev!

1. To nam pokaže, da misli niso vsemogočne. Človek ni žrtev svojih misli.
 2. Pogosto potem pozabimo na „nadomestni čas“, saj intenziven pritisk premlevanja povečajo največkrat situacijski vplivi (npr. če spijemo preveč kave, glavobol ali stres).
- ➔ Če ti (situacijski) dejavniki kasneje niso prisotni, pritisk ni tako močan in ga lahko premagamo.

Katastrofiziranje

???

Katastrofiziranje

... je nagnjenje, da si predstavljamo vse najslabše in najbolj nevarno, kar se nam *lahko zgodi* v neki situaciji (... „delamo črne scenarije“).

Katastrofiziranje

- ... je nagnjenje, da si predstavljamo vse najslabše in najbolj nevarno, kar se nam *lahko zgodi* v neki situaciji (... „delamo črne scenarije“).
- Predvsem, kadar je pred nami težka ali nova naloga.
 - Tipične misli so: „*Gotovo se mi bo zgodilo nekaj slabega!*“ ali „*Partner me bo zapustil!*“

Katastrofiziranje

- ... je nagnjenje, da si predstavljamo vse najslabše in najbolj nevarno, kar se nam *lahko zgodi* v neki situaciji (... „delamo črne scenarije“).
- Predvsem, kadar je pred nami težka ali nova naloga.
 - Tipične misli so: „*Gotovo se mi bo zgodilo nekaj slabega!*“ ali „*Partner me bo zapustil!*“

Toda!: Verjetnost ali pomen negativnih dogodkov bo močno precenjen!

- npr. da se bo partnerju na vožnji proti domu v nevihti *gotovo* zgodilo nekaj groznega!

Katastrofiziranje

Primer: Kako verjetno se vam zdi, da ste danes pustili stanovanje odklenjeno, da je to nekdo opazil in da bo sedaj vlomil v stanovanje in vas oropal?

... 20%?

Katastrofiziranje

Primer: Kako verjetno se vam zdi, da ste danes pustili stanovanje odklenjeno, da je to nekdo opazil in da bo sedaj vlomil v stanovanje in vas oropal?

... 20%?

- Matematično se da verjetnost približno izračunati.
- Za to moramo nujne predpostavke za dogodek kombinirati oziroma pomnožiti:
 - Nevarnost, da vam *kadarkoli* kdo vlomi v stanovanje... *morda* 10%.
 - Nevarnost, da ste *danes* pustili stanovanje odklenjeno... *morda* 20%.
 - Nevarnost, da se vlomilec *ravno danes* potika po vaši okolici... *morda tudi* 20%.

Katastrofiziranje

Verjetnost tega dogodka je nekje največ **0,4%!**

$$(0,1 [10\%] \times 0,2 [20\%] \times 0,2 [20\%])$$



Katastrofiziranje temelji na **napačni** oceni verjetnosti.

Katastrofiziranje

po Hautzingerju

Napovedovanje prihodnosti:

Čakati, da bodo šle stvari narobe – naplesti
„temačne“ napovedi ali napovedati katastrofe





Katastrofiziranje

po Hautzingerju

Napovedovanje prihodnosti:

Čakati, da bodo šle stvari narobe – naplesti
„temačne“ napovedi ali napovedati katastrofe

Lastni primeri... ?



Katastrofiziranje

Situacija: Za svojega partnerja želite skuhati okusno večerjo. Pomislite „Morda ne bo okusna“.



Katastrofiziranje

Situacija: Za svojega partnerja želite skuhati okusno večerjo. Pomislite „Morda ne bo okusna“.

Katastrofična napoved:

- „Morda bom zasolila omako.“
- „Druge omake ne bom mogla skuhati pravočasno.“
- „Prijatelju celotna jed ne bo všeč.“
- „Zapustil me bo, ker nisem dobra kuharica.“

Alternativne napovedi?



Katastrofiziranje

Situacija: Za svojega partnerja želite skuhati okusno večerjo. Pomislite „Morda ne bo okusna“.

Katastrofična napoved:

- „Morda bom zasolila omako.“
- „Druge omake ne bom mogla skuhati pravočasno.“
- „Prijatelju celotna jed ne bo všeč.“
- „Zapustil me bo, ker nisem dobra kuharica.“

Alternativne napovedi?

- „Omako lahko rešim z malo smetane.“



Katastrofiziranje

Situacija: Za svojega partnerja želite skuhati okusno večerjo. Pomislite „Morda ne bo okusna“.

Katastrofična napoved:

- „Morda bom zasolila omako.“
- „Druge omake ne bom mogla skuhati pravočasno.“
- „Prijatelju celotna jed ne bo všeč.“
- „Zapustil me bo, ker nisem dobra kuharica.“

Alternativne napovedi?

- „Omako lahko rešim z malo smetane.“
- „Uporabila bom že narejeno omako.“



Katastrofiziranje

Situacija: Za svojega partnerja želite skuhati okusno večerjo. Pomislite „Morda ne bo okusna“.

Katastrofična napoved:

- „Morda bom zasolila omako.“
- „Druge omake ne bom mogla skuhati pravočasno.“
- „Prijetelju celotna jed ne bo všeč.“
- „Zapustil me bo, ker nisem dobra kuharica.“

Alternativne napovedi?

- „Omako lahko rešim z malo smetane.“
- „Uporabila bom že narejeno omako.“
- „Konec koncev imam še sladico.“



Katastrofiziranje

Situacija: Za svojega partnerja želite skuhati okusno večerjo. Pomislite „Morda ne bo okusna“.

Katastrofična napoved:

- „Morda bom zasolila omako.“
- „Druge omake ne bom mogla skuhati pravočasno.“
- „Prijetelju celotna jed ne bo všeč.“
- „Zapustil me bo, ker nisem dobra kuharica.“

Alternativne napovedi?

- „Omako lahko rešim z malo smetane.“
- „Uporabila bom že narejeno omako.“
- „Konec koncev imam še sladico.“
- „Smejala se bova zaradi spodrseljajev in bova imela vseeno lep večer.“



Možno nadaljevanje

???



Možno nadaljevanje

- Postopoma se lahko s tem načinom razmišljanja spravite v tak položaj, da se vaša negativna pričakovanja dejansko uresničijo.

→ *samouresničuje se prerokbe*

npr. če za neko delo ves čas govorite, da vam ga ne bo uspelo pravočasno opraviti.

- Na koncu lahko še rečete, da ste itak ves čas vedeli, da vam dela ne bo uspelo pravočasno opraviti.

→ tako imenovana „*potrditev pristranskosti*“

Vaja: Spodnje tri slike spadajo v isto nadredno kategorijo. Katero?



Predlagajte še druge stvari, s katerimi boste dokazali svojo predpostavko.

Vodja treninga vam bo odgovoril z „ja“ in „ne“.

Ko boste prepričani, za katero nadredno kategorijo gre,
povejte vašo rešitev.

Nadredna kategorija: Slabo vreme? Ne: Narava!

Nadaljnje možnosti:



- Iščemo samo informacije, ki potrjujejo naše predpostavke (tukaj: domnevno pravilna nadredna kategorija „*naravne katastrofe*“).
- Informacije, ki bi bile lahko nasprotujoče, ignoriramo („težnja po potrjevanju“).

Nadredna kategorija: Slabo vreme? Ne: Narava!

Nadaljnje možnosti:



- Iščemo samo informacije, ki potrjujejo naše predpostavke (tukaj: domnevno pravilna nadredna kategorija „*naravne katastrofe*“).
- Informacije, ki bi bile lahko nasprotujoče, ignoriramo („težnja po potrjevanju“).
- npr. Ljudje smo v slabem razpoloženju nagnjeni k temu, da smo zelo pozorni na znake, ki bi kazali na to, da nas drugi zavračajo (npr. potencialno kritičen izraz na obrazu).
- Človek najde samo tisto, na kar se osredotoča!

Katastrofiziranje

- Zberite dokaze za in proti vašim strahovom.
- Izstopite iz miselnega katastrofiziranja (→ razmislite o alternativnih razlagah).
- Tudi vaje proti premlevanju so lahko učinkovite!



- Modul premlevanje in katastrofiziranje -
Uporaba v vsakodnevnem življenju

Kaj smo se naučili:

- Modul premlevanje in katastrofiziranje -
Uporaba v vsakodnevnem življenju

Kaj smo se naučili:

- Premlevanje nam ne pomaga reševati problemov, temveč se samo vrtimo v krogu.

- Modul premlevanje in katastrofiziranje -
Uporaba v vsakodnevnem življenju

Kaj smo se naučili:

- Premlevanje nam ne pomaga reševati problemov, temveč se samo vrtimo v krogu.
- S pomočjo opisanih vaj skušajte prekiniti začarani krog premlevanja.

- Modul premlevanje in katastrofiziranje -
Uporaba v vsakodnevnem življenju

Kaj smo se naučili:

- Premlevanje nam ne pomaga reševati problemov, temveč se samo vrtimo v krogu.
- S pomočjo opisanih vaj skušajte prekiniti začarani krog premlevanja.
- Pri tem bodite pozorni, če kar naprej katastrofizirate in skušajte najti realistične dokaze za in proti vašim predpostavkam.

Vprašanja?

???

Najlepša hvala za vašo pozornost!

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

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die 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 of the picture / Kurzeschreibung des Bilds
bee wolf ray	flickr	Hamster ball	cc	Hamster ball / Hamster im Laufrad
david.nikonvscano	flickr	Hotel Spiral Staircase		Staircase/Wendeltreppe
HarshLight	flickr	The Thinker	cc	Tinking Statue / nachdenkende Statue
woodleywonderworks	flickr	proof	cc	Snowglobe with abstract lines / Schneekugeln mit wirbelnden Linien
Kt Ann	flickr	Stop Sign	cc	Stop Sign / Stop-Schild
aizaZ12	flickr	Hamster come out from the forced field	cc	Hamster coming out of his ball / aus seinem Ball kommender Hamster
jakeandlindsay	flickr	calculator	cc	Calculator / Taschenrechner
Fimb	flickr	Fortune teller	cc	crystal ball & cards / Kristallkugel & Karten
au_tiger01	flickr	Hurricane Gustav. Mississippi	cc	Flooded car next to palm tree / überfutetes Auto neben Palme
Ani Carrington	flickr	Hurricane Rick / October 20, 2009	cc	Beach while thunderstorm / Strand während Unwetter
Edward Vielmetti	flickr	santa-barbara-fire	cc	Forest fire / Waldbrand

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 of the picture / Kurzeschreibung des Bilds
Edward Vielmetti	flickr	santa-barbara-fire	cc	Forest fire / Waldbrand
shazwan	flickr	beach	cc	Beach / Strand
Wickboldt	flickr	scotland	cc	Green hill / Grüner Hügel
fmc.nikon.d40	flickr	Flower	cc	Flower / Blume
<i>Leshaines123</i>	flickr	<i>Lake Vyrnwy Welshpool Wales ~Dailyshoot2011 High Contrast</i>	cc	Canoes while sunset / Kanus bei Sonnenuntergang