

Willkommen zum

Metakognitiven Training für Borderline (B-MKT)

*Falls keine neuen Teilnehmer in der Gruppe sind,
können die Folien 1 bis 13 übersprungen werden
(Start auf Folie 14)!*

Die Benutzung der verwendeten Bilder wurde uns von den Künstlern bzw. den Inhabern der
Bildrechte freundlicherweise genehmigt – zu Details (Künstler, Bildtitel) siehe Ende der Präsentation.

10/13

© Schilling, Köther, Jelinek & Moritz
www.uke.de/borderline

Metakognitives Training (MKT)

???

Metakognitives Training (MKT)

Meta →

aus dem Griechischen, bedeutet „über“

Metakognitives Training (MKT)

Meta →

aus dem Griechischen, bedeutet „über“

Kognition →

aus dem Lateinischen abgeleitet für „Denken“

Metakognitives Training (MKT)

Meta →

aus dem Griechischen, bedeutet „über“

Kognition →

aus dem Lateinischen abgeleitet für „Denken“

Metakognition →

„Denken über das Denken“

B-MKT

Das Metakognitive Training für Borderline (B-MKT) ist ein Therapiebaustein, der speziell an den Gedanken ansetzt.

Das Training soll...

- Wissen über die eigenen Denkvorgänge vermitteln sowie
- typische Denkverzerrungen bewusst machen & diese verändern

Denkverzerrung: ungünstige Art der Aufnahme und -verarbeitung von Informationen aus der Umwelt, die zur Entstehung oder Aufrechterhaltung von psychischen Problemen beitragen kann (z.B. sich selbst abwerten).

Ein Ereignis – viele mögliche Gefühle...

Was führt zu den unterschiedlichen Reaktionen?

Der Partner kritisiert einen heftig wegen einer vergessenen Kleinigkeit.

Was sind mögliche Gedanken, die sich als Reaktion einstellen?

Ein Ereignis – viele mögliche Gefühle...

Was führt zu den unterschiedlichen Reaktionen?

Der Partner kritisiert einen heftig wegen einer vergessenen Kleinigkeit.

Mögliche Gedanken

Bewertung /
Gedanken?

Bewertung /
Gedanken?

Bewertung /
Gedanken?

Ein Ereignis – viele mögliche Gefühle...

Was führt zu den unterschiedlichen Reaktionen?

Der Partner kritisiert einen heftig wegen einer vergessenen Kleinigkeit.

Mögliche Gedanken

„Verdammt nochmal!
Ich mache hier alles und
nun werde ich hier
wegen so etwas blöd
angemacht!“

„Da hat ja aber jemand
gerade einen schlechten
Tag. Ich bin gar nicht das
eigentliche Ziel, sondern
nur der Sündenbock.“

„Ich bin für jeden eine
Enttäuschung. Ich werde
nie eine glückliche
Beziehung führen.“

Ein Ereignis – viele mögliche Gefühle...

Was führt zu den unterschiedlichen Reaktionen?

Der Partner kritisiert einen heftig wegen einer vergessenen Kleinigkeit.

Mögliche Gedanken

„Verdammt nochmal!
Ich mache hier alles und
nun werde ich hier
wegen so etwas blöd
angemacht!“

„Da hat ja aber jemand
gerade einen schlechten
Tag. Ich bin gar nicht das
eigentliche Ziel, sondern
nur der Sündenbock.“

„Ich bin für jeden eine
Enttäuschung. Ich werde
nie eine glückliche
Beziehung führen.“

Was sind mögliche Gefühle, die sich bei diesen Gedanken ergeben?

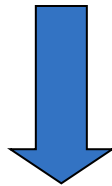
Ein Ereignis – viele mögliche Gefühle...

Was führt zu den unterschiedlichen Reaktionen?

Der Partner kritisiert einen heftig wegen einer vergessenen Kleinigkeit.

Mögliche Gedanken

„Verdammt nochmal!
Ich mache hier alles und
nun werde ich hier
wegen so etwas blöd
angemacht!“



Wütend

„Da hat ja aber jemand
gerade einen schlechten
Tag. Ich bin gar nicht das
eigentliche Ziel, sondern
nur der Sündenbock.“

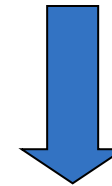


Mögliche Gefühle



Gelassen

„Ich bin für jeden eine
Enttäuschung. Ich werde
nie eine glückliche
Beziehung führen.“



Traurig

Ein Ereignis – viele mögliche Gefühle...

Was führt zu den unterschiedlichen Reaktionen?

Der Partner kritisiert einen heftig wegen einer vergessenen Kleinigkeit.

Mögliche Gedanken

„Verdammt nochmal!
Ich mache hier alles und
nun werde ich hier
wegen so etwas blöd
angemacht!“



Wütend

„Da hat ja aber jemand
gerade einen schlechten
Tag. Ich bin gar nicht das
eigentliche Ziel, sondern
nur der Sündenbock.“

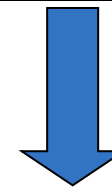


Mögliche Gefühle



Gelassen

„Ich bin für jeden eine
Enttäuschung. Ich werde
nie eine glückliche
Beziehung führen.“



Traurig

Welche möglichen Verhaltensreaktionen können sich jeweils ergeben?

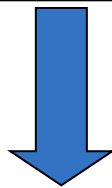
Ein Ereignis – viele mögliche Gefühle...

Was führt zu den unterschiedlichen Reaktionen?

Der Partner kritisiert einen heftig wegen einer vergessenen Kleinigkeit.

Mögliche Gedanken

„Verdammt nochmal!
Ich mache hier alles und
nun werde ich hier
wegen so etwas blöd
angemacht!“



Wütend

**Laut werden,
streiten &
beleidigen**

„Da hat ja aber jemand
gerade einen schlechten
Tag. Ich bin gar nicht das
eigentliche Ziel, sondern
nur der Sündenbock.“



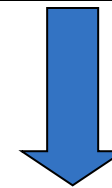
Mögliche Gefühle



Gelassen

**Ruhig bleiben,
fragen, was genau
los ist**

„Ich bin für jeden eine
Enttäuschung. Ich werde
nie eine glückliche
Beziehung führen.“



Traurig

**Sich zurückziehen,
weinen**

Willkommen zur

Trainingseinheit: Selbstwert

Was ist Selbstwert?



Was ist Selbstwert?

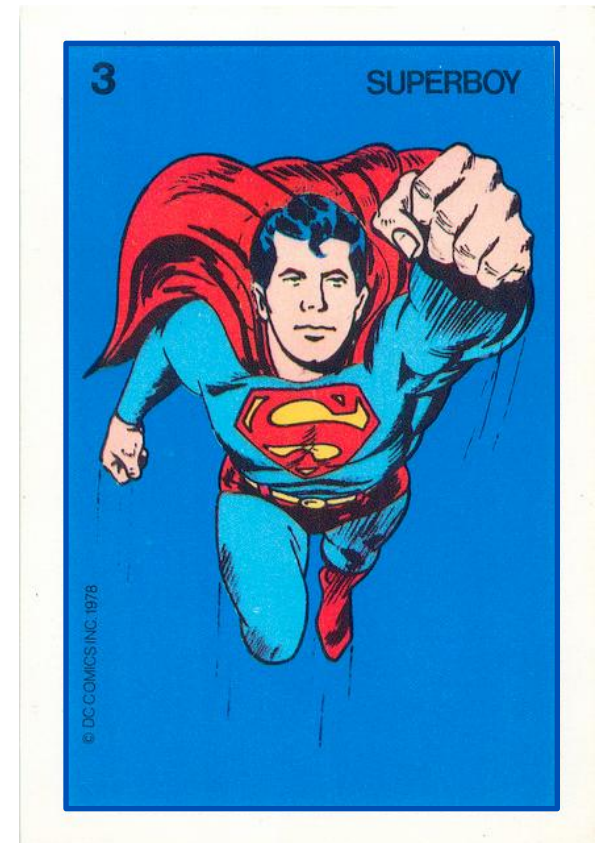
- = Wert, den eine Person *sich selbst* beimisst.
- rein subjektive Bewertung der eigenen Person
- basiert auf Meinungen, die man über sich selbst hat (→ veränderbar)
- muss überhaupt nichts damit zu tun haben, wie andere Menschen einen erleben



Woran erkennen Sie einen Menschen mit
einem gesunden Selbstbild?

Direkt sichtbare Merkmale

- Stimme: ???
- Mimik/Gestik: ???
- Körperhaltung: ???



Direkt sichtbare Merkmale

- **Stimme:** klar, deutlich, angemessene Lautstärke
- **Mimik/Gestik:** Blickkontakt; den Inhalt unterstreichend
- **Körperhaltung:** aufrecht





Direkt sichtbare Merkmale

- Achten Sie bei sich selbst auf diese direkt sichtbaren Merkmale (Körperhaltung, Mimik/Gestik).

Direkt sichtbare Merkmale

- Achten Sie bei sich selbst auf diese direkt sichtbaren Merkmale (Körperhaltung, Mimik/Gestik).
- Beobachten Sie Ihre Gefühle und Gedanken, wenn Sie z.B. eine aufrechte Körperhaltung einnehmen.

Direkt sichtbare Merkmale

- Achten Sie bei sich selbst auf diese direkt sichtbaren Merkmale (Körperhaltung, Mimik/Gestik).
- Beobachten Sie Ihre Gefühle und Gedanken, wenn Sie z.B. eine aufrechte Körperhaltung einnehmen.
- Versuchen Sie vielleicht probeweise, ob Sie sich anders fühlen, wenn Sie einen Tag lang „lächelnd“ verbringen...





Direkt sichtbare Merkmale

- Der Gesichtsausdruck beeinflusst das wahrgenommene Gefühl
 - Ein fröhliches Gesicht kann gute Laune machen
- Studie (Strack et al., 1988): Versuchspersonen sollten Cartoons hinsichtlich ihrer Witzigkeit bewerten & dabei gleichzeitig einen Stift entweder mit den Lippen oder Zähnen festhalten.

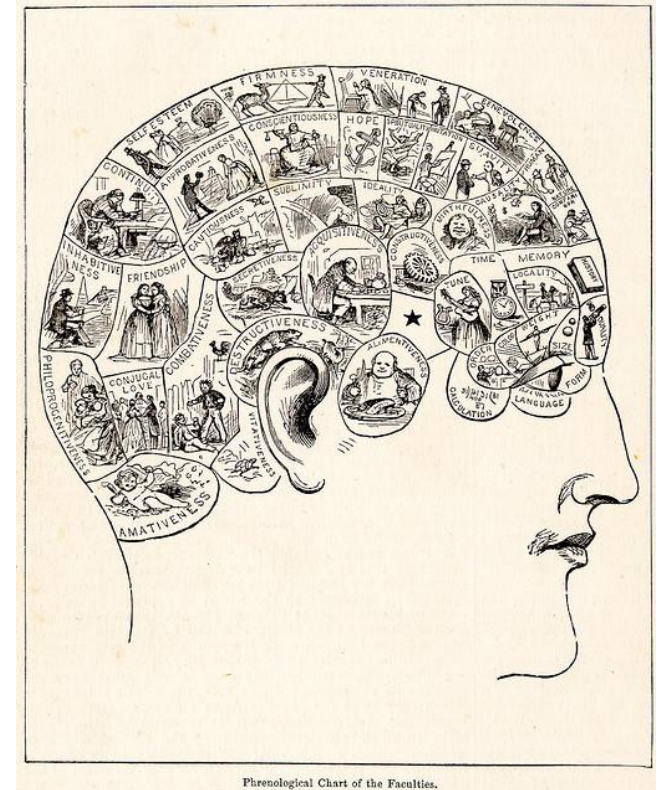


Direkt sichtbare Merkmale

- Der Gesichtsausdruck beeinflusst das wahrgenommene Gefühl
 - Ein fröhliches Gesicht kann gute Laune machen
- Studie (Strack et al., 1988): Versuchspersonen sollten Cartoons hinsichtlich ihrer Witzigkeit bewerten & dabei gleichzeitig einen Stift entweder mit den Lippen oder Zähnen festhalten.
 - Comics wurden witziger bewertet bei der „Zahnbedingung“: Die Probanden mussten die Mundwinkel auseinander ziehen und dadurch (unbewusst) lächeln.
- Wer die Stirn runzelt, findet Lustiges oft weniger witzig. Bei depressiven Menschen ist der Muskel oft sogar chronisch angespannt. Sobald die Depression nachlässt, wird auch die Stirn lockerer.

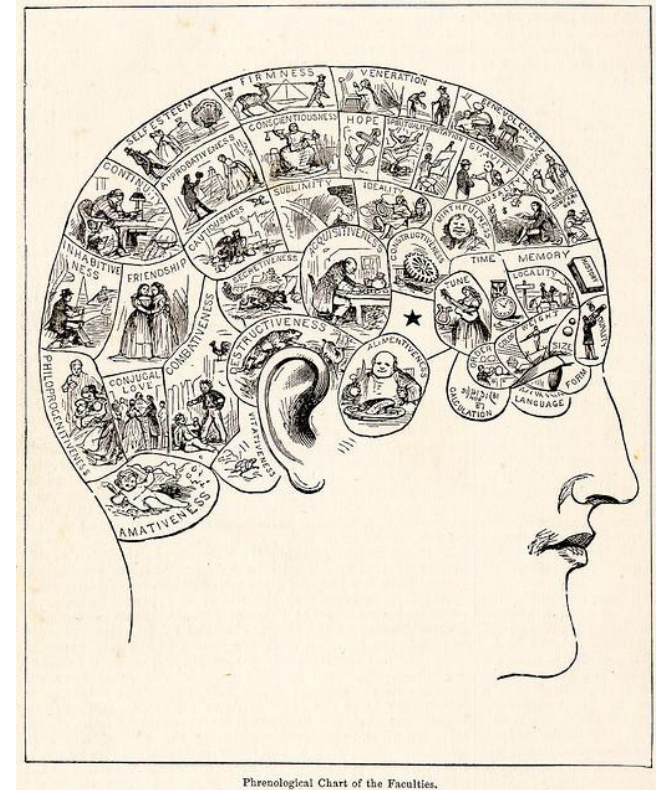
Nicht direkt sichtbare Merkmale

???



Nicht direkt sichtbare Merkmale

- Vertrauen in eigene Fähigkeiten
- Akzeptieren von Fehlern oder Misserfolg (ohne sich selbst als Person abzuwerten)
- Bereitschaft zu lernen (auch aus Fehlern)
- Positive Einstellung gegenüber sich selbst, z.B. sich selbst für etwas Gelungenes loben





Selbstwert & Umgang mit sich und anderen

	sehr hoch	mittel	sehr gering
Umgang mit eigenen Stärken/ Schwächen	???	???	???
Umgang mit anderen	???	???	???


Selbstwert & Umgang mit sich und anderen

	sehr hoch	mittel	sehr gering
Umgang mit eigenen Stärken/Schwächen	<p><u>Einseitig:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Stärken überbetonen, Schwächen ausblenden• Keine kritische Auseinandersetzung• Gefahr der Selbstüberschätzung	???	???
Umgang mit anderen		???	???

Selbstwert & Umgang mit sich und anderen

	sehr hoch	mittel	sehr gering
Umgang mit eigenen Stärken/Schwächen	<p><u>Einseitig:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Stärken überbetonen, Schwächen ausblenden• Keine kritische Auseinandersetzung• Gefahr der Selbstüberschätzung	???	<p><u>Einseitig:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Schwächen überbetonen, Stärken ausblenden• Selbstzweifel, Abwertung der eigenen Person
Umgang mit anderen		???	

Selbstwert & Umgang mit sich und anderen

	sehr hoch	mittel	sehr gering
Umgang mit eigenen Stärken/Schwächen	<p><u>Einseitig:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Stärken überbetonen, Schwächen ausblenden• Keine kritische Auseinandersetzung• Gefahr der Selbstüberschätzung	<p><u>Ausgewogen:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• „Beidäugig“ eigene Stärken & Schwächen erkennen• Selbstkritik & Eigenlob	<p><u>Einseitig:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Schwächen überbetonen, Stärken ausblenden• Selbstzweifel, Abwertung der eigenen Person
Umgang mit anderen			

Was soll das Ganze?

Viele [aber nicht alle!] Menschen mit Borderline haben ein niedriges Selbstwertgefühl bzw. neigen zu „Selbstentwertung“.



Selbstwertquellen

nach Potreck-Rose & Jacob, 2007

- Selbstwert ist keine feste Größe, sondern kann in verschiedenen Lebensbereichen unterschiedlich hoch sein.



Selbstwertquellen

nach Potreck-Rose & Jacob, 2007

- Selbstwert ist keine feste Größe, sondern kann in verschiedenen Lebensbereichen unterschiedlich hoch sein.
- Mitentscheidend ist die Frage, ob wir allein unsere Mängel (im Bild: *leere Fächer*) betrachten oder auch unsere Fähigkeiten und Stärken (*volle Fächer*).



Personen mit niedrigem Selbstwert...

nach Potreck-Rose & Jacob, 2008

- ... neigen dazu, immer in das leere „Versager-Fach“ zu schauen



Personen mit niedrigem Selbstwert...

nach Potreck-Rose & Jacob, 2008

- ... neigen dazu, immer in das leere „Versager-Fach“ zu schauen
- ... unterscheiden wenig zwischen Verhalten und Person (etwas misslingt = Versager)



Nichts unterschlagen...

nach Potreck-Rose & Jacob, 2008



*Guter Zuhörer; vergesse selten
Geburtstage; bin gern für
andere da; treu...*

*„Falschen“ Beruf gelernt; Firma
pleite gegangen; derzeit
arbeitslos...*

*Bin zufrieden mit
Körpergröße, mit meinen
Händen, unzufrieden mit
meinem Gewicht...*

*Fange keinen Ball; kann nicht
weit werfen; tanze gut und
gern...*

*Kann gut dekorieren; koche
gern für andere...*

*Bin verlässliches
Chormitglied; habe gutes
Rhythmusgefühl...*

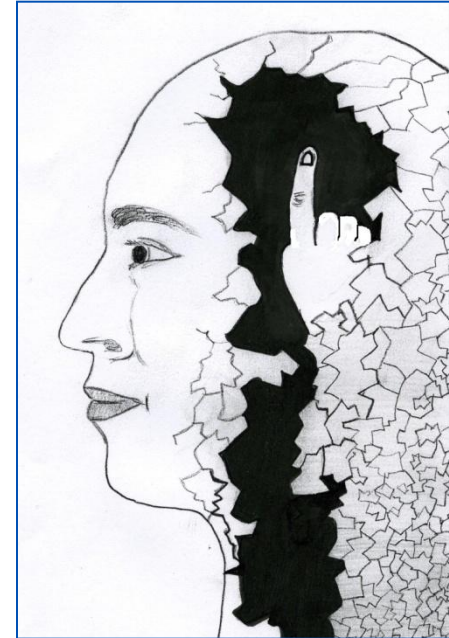
In welches Fach haben Sie lange nicht mehr geschaut?

nach Potreck-Rose & Jacob, 2008



„Der innere Kritiker“

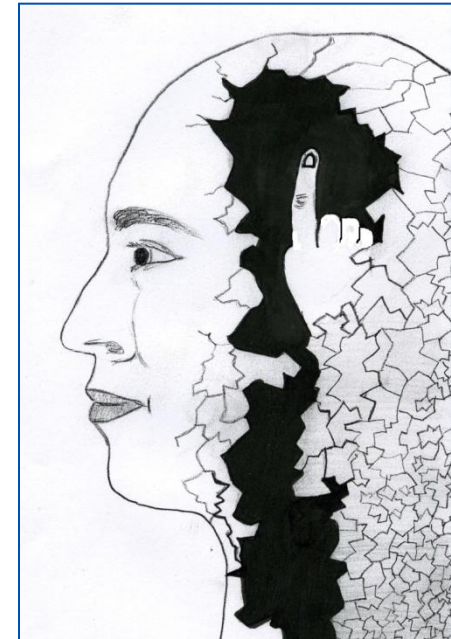
???



„Der innere Kritiker“

= Andauernde Selbstkritik

Beispiele: ???



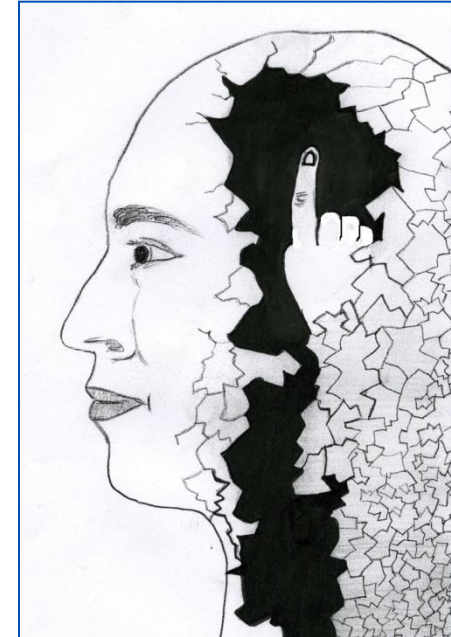
„Der innere Kritiker“

= Andauernde Selbstkritik

Beispiele:

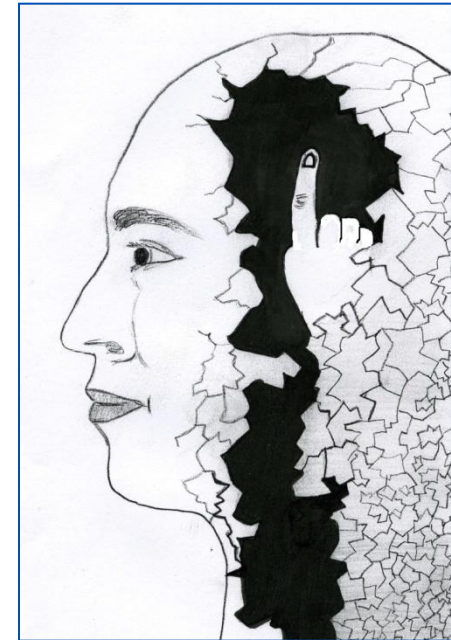
- „Du siehst heute wieder absolut schrecklich aus!“
- „Niemand mag Dich wirklich.“
- „Weil Du zu spät bei der Schule Deine Tochter abgeholt hast, bist Du eine schlechte Mutter.“
- „Weil Du es mit dieser Beziehung nicht hinbekommen hast, wirst Du für immer alleine bleiben.“
- „Du hast einen Fehler bei der Arbeit gemacht, Du bist ein totaler Versager.“
- „Du bist es nicht wert, geliebt zu werden.“

→ *Man selbst ist oft sein schlimmster Feind!*



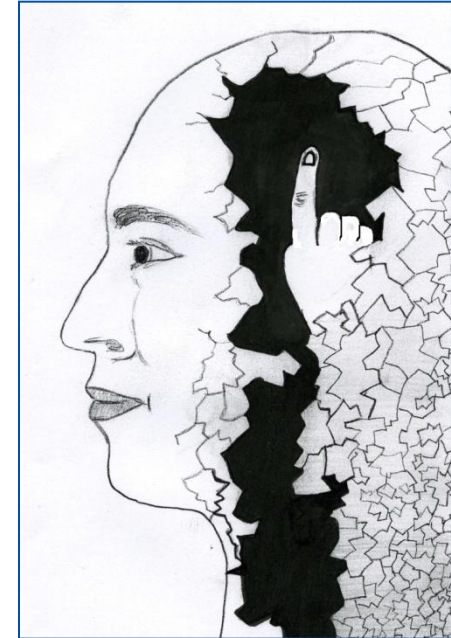
„Der innere Kritiker“

- Funktion von Selbstkritik: ???



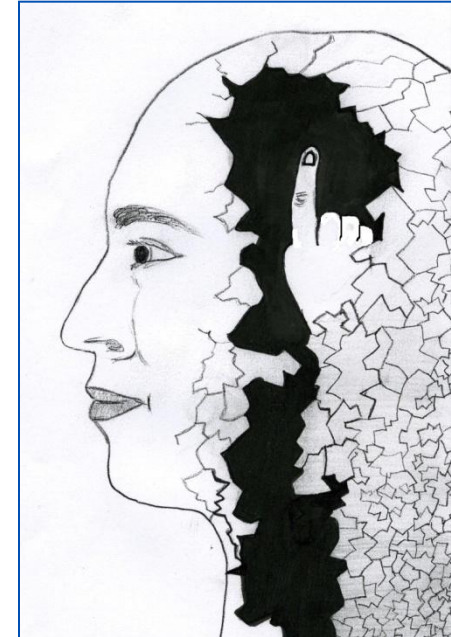
„Der innere Kritiker“

- Funktion von Selbstkritik: Je gnadenloser wir uns selbst kritisieren, desto weniger haben andere Anlass, das zu tun und man fühlt sich evtl. besser darauf „vorbereitet“ (Selbstschutz).



„Der innere Kritiker“

- Funktion von Selbstkritik: Je gnadenloser wir uns selbst kritisieren, desto weniger haben andere Anlass, das zu tun und man fühlt sich evtl. besser darauf „vorbereitet“ (Selbstschutz).
- Selbstkritik entspricht häufig dem „Alles-oder-Nichts-Denken“ oder „Schwarz-Weiß-Denken“: *Der innere Kritiker ist sehr streng & kennt keine Graustufen!*



Alles-oder-nichts-Denken

Das 100-Cent Spiel

Stellen Sie sich vor, Sie nehmen an einem Spiel teil. Nach den Spielregeln sind Sie nur dann ein wertvoller Mensch, wenn Sie immer exakt 100 Cent bei sich tragen. Wenn Sie auch nur einen Cent weniger in der Tasche haben, sind Sie ein wertloser und minderwertiger Mensch.

Alles-oder-nichts-Denken

Das 100-Cent Spiel

Stellen Sie sich vor, Sie nehmen an einem Spiel teil. Nach den Spielregeln sind Sie nur dann ein wertvoller Mensch, wenn Sie immer exakt 100 Cent bei sich tragen. Wenn Sie auch nur einen Cent weniger in der Tasche haben, sind Sie ein wertloser und minderwertiger Mensch.

Was ist die Folge davon? Wie verhalten Sie sich?

Alles-oder-nichts-Denken

Das 100-Cent Spiel

Stellen Sie sich vor, Sie nehmen an einem Spiel teil. Nach den Spielregeln sind Sie nur dann ein wertvoller Mensch, wenn Sie immer exakt 100 Cent bei sich tragen. Wenn Sie auch nur einen Cent weniger in der Tasche haben, sind Sie ein wertloser und minderwertiger Mensch.

Was ist die Folge davon? Wie verhalten Sie sich?

- Sie versuchen krampfhaft, die 100 Cent stets bei sich zu tragen.
- Haben Sie weniger als 100 Cent bei sich, fühlen Sie sich minderwertig.
- Selbst wenn Sie die 100 Cent bei sich tragen, können Sie sich nicht entspannen, da Sie befürchten sie zu verlieren.

Alles-oder-nichts-Denken

Das 100-Cent Spiel

Die 100 Cent stehen für eigene Ansprüche, die man an sich stellt:

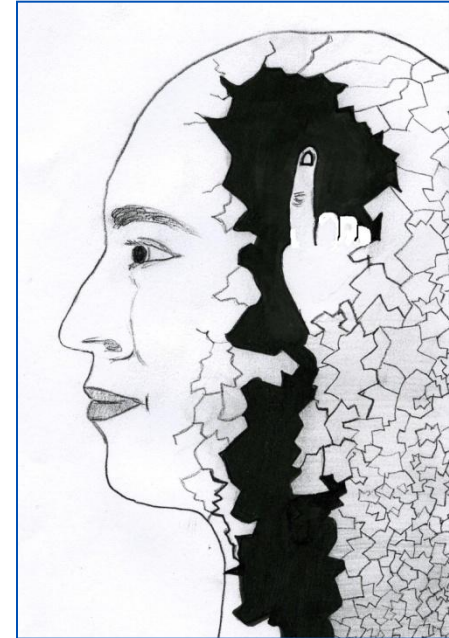
- Wenn etwas nicht perfekt ist (Sie also weniger als 100 Cent bei sich haben), fühlen Sie sich wertlos und minderwertig.
- Machen Sie Ihre Sache gut, dann müssen Sie befürchten, beim nächsten Mal zu versagen.

→ Das „Alles-oder-nichts-Denken“ hat Ihre Gefühle und Ihr Verhalten völlig unter Kontrolle!

„Der innere Kritiker“

Wie kann ich damit umgehen?

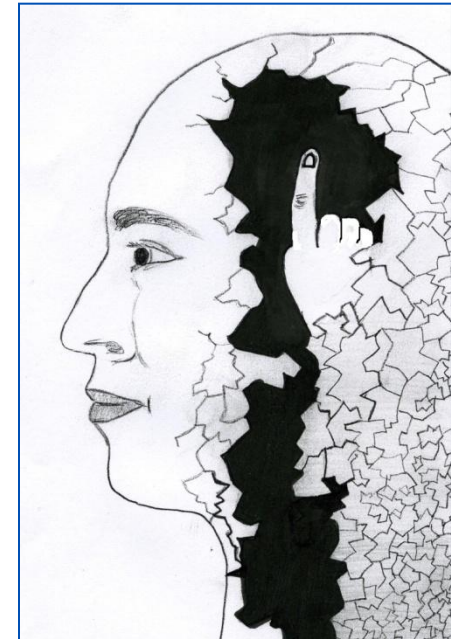
???



„Der innere Kritiker“

Wie kann ich damit umgehen?

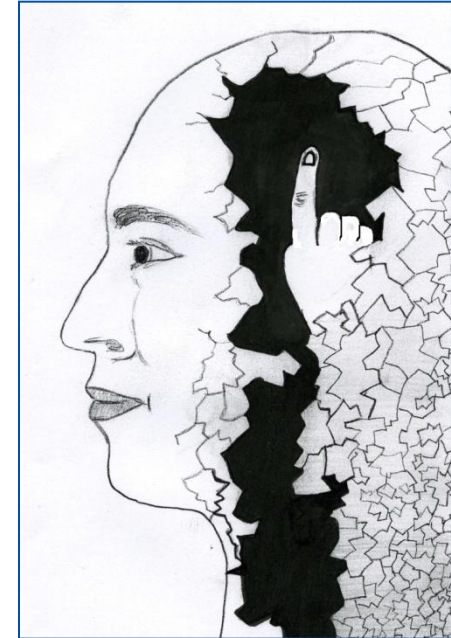
- I. Achten Sie auf die Sätze des Inneren Kritikers & hinterfragen Sie seine Aussagen!
Entspricht das wirklich den Tatsachen? Fragen Sie vertraute Personen, ob diese das auch so sehen!



„Der innere Kritiker“

Wie kann ich damit umgehen?

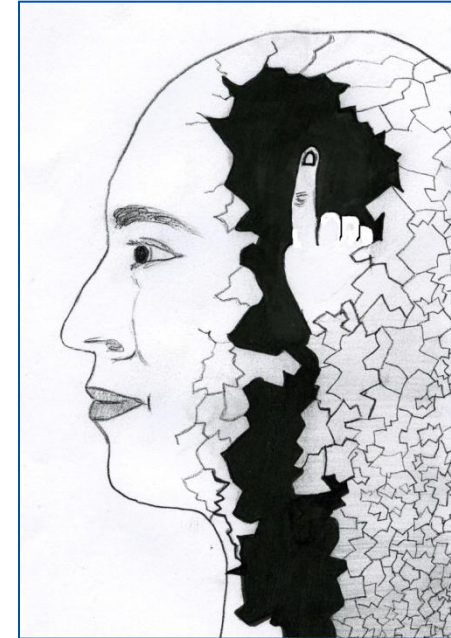
1. Achten Sie auf die Sätze des Inneren Kritikers & hinterfragen Sie seine Aussagen!
Entspricht das wirklich den Tatsachen? Fragen Sie vertraute Personen, ob diese das auch so sehen!
2. Halten Sie bewusst inne und fordern Sie den Kritiker auf: „Halt die Klappe“ (oder „Hau ab“, etc.). Dieses Innehalten ermöglicht es, dass die „guten“ Gedanken schließlich wieder überhand nehmen können.



„Der innere Kritiker“

Wie kann ich damit umgehen?

1. Achten Sie auf die Sätze des Inneren Kritikers & hinterfragen Sie seine Aussagen!
Entspricht das wirklich den Tatsachen? Fragen Sie vertraute Personen, ob diese das auch so sehen!
2. Halten Sie bewusst inne und fordern Sie den Kritiker auf: „Halt die Klappe“ (oder „Hau ab“, etc.). Dieses Innehalten ermöglicht es, dass die „guten“ Gedanken schließlich wieder überhand nehmen können.
3. Verlagern Sie den Kritiker nach außen und stellen Sie ihm einen „würdigen Gegner“ gegenüber. *Was würde dieser Gegner dem Kritiker erwidern?*



Hilft die Unterdrückung negativer Gedanken???

Probieren Sie es aus!

Denken Sie in der nächsten Minute nicht an einen Elefanten!

Unterdrückung negativer Gedanken

Klappt das? Nein!



- Die meisten von Ihnen haben vermutlich entweder direkt an einen Elefanten gedacht, und/oder an etwas, was mit einem Elefanten zusammenhängt (z. B. Zoo, Afrika, Savanne etc.).

Unterdrückung negativer Gedanken

Klappt das? Nein!



- Die meisten von Ihnen haben vermutlich entweder direkt an einen Elefanten gedacht, und/oder an etwas, was mit einem Elefanten zusammenhängt (z. B. Zoo, Afrika, Savanne etc.).
- Der Effekt ist noch stärker, wenn versucht wird, unangenehme Gedanken wie z.B. Selbstvorwürfe („Niete“ etc.) aktiv zu unterdrücken oder bewusst nicht zu denken!
- Die Gedanken können manchmal so stark werden, dass sie wie fremde Gedanken erscheinen.

Unterdrückung negativer Gedanken

Was wäre eine hilfreichere Bewertung?

Ereignis

Sie haben wiederkehrende negative Gedanken (z. B. Selbstvorwürfe wie „Du Null“, „Versager“, „Mann, bist Du dumm“).

Problematische Bewertung

„Ich darf diese negativen Gedanken nicht denken!“ oder „Hör‘ endlich auf damit!“
... dies gelingt aber nicht!



Alternativer Umgang?

Unterdrückung negativer Gedanken

Was wäre eine hilfreichere Bewertung?

Ereignis	Problematische Bewertung
Sie haben wiederkehrende negative Gedanken (z. B. Selbstvorwürfe wie „Du Null“, „Versager“, „Mann, bist Du dumm“).	„Ich darf diese negativen Gedanken nicht denken!“ oder „Hör‘ endlich auf damit!“ <i>... dies gelingt aber nicht!</i>



Alternativer Umgang?

- Hinterfragen Sie, ob die Gedanken wirklich gerechtfertigt sind.
- Lenken Sie sich durch angenehme Tätigkeiten ab!

Stattdessen: Inneren Abstand suchen...

Wenn Sie von besonders heftigen negativen Gedanken heimgesucht werden, versuchen Sie nicht, die Gedanken aktiv zu unterdrücken (das verstärkt diese nur), sondern betrachten Sie das innere Geschehen ohne einzugreifen.

- Wie ein Besucher im Zoo, der ein gefährliches Tier aus geschützter Distanz betrachtet.



Die Gedanken beruhigen sich von selbst wieder!

Sind Gedanken steuerbar?

???

Sind Gedanken steuerbar?

Die meisten unserer Gedanken sind lenkbar, es ist aber wichtig, ihnen auch ein gewisses Eigenleben zuzugestehen.

Beispiele: ???



Sind Gedanken steuerbar?

Die meisten unserer Gedanken sind lenkbar, es ist aber wichtig, ihnen auch ein gewisses Eigenleben zuzugestehen.

Beispiele:

Positiv: Geistesblitze; ein Fremdwort wird plötzlich benutzt, von dem man gar nicht wusste, dass es im eigenen Wortschatz existiert.



Sind Gedanken steuerbar?

Die meisten unserer Gedanken sind lenkbar, es ist aber wichtig, ihnen auch ein gewisses Eigenleben zuzugestehen.

Beispiele:

Positiv: Geistesblitze; ein Fremdwort wird plötzlich benutzt, von dem man gar nicht wusste, dass es im eigenen Wortschatz existiert.

Negativ: Blackouts während Prüfungen; „Freud’sche Versprecher“ (z. B. „herzlichen Glückwunsch“ statt „herzliches Beileid“ auf einer Trauerfeier sagen).



Sind Gedanken steuerbar?

Die meisten unserer Gedanken sind lenkbar, es ist aber wichtig, ihnen auch ein gewisses Eigenleben zuzugestehen.

Beispiele:

Positiv: Geistesblitze; ein Fremdwort wird plötzlich benutzt, von dem man gar nicht wusste, dass es im eigenen Wortschatz existiert.

Negativ: Blackouts während Prüfungen; „Freud’sche Versprecher“ (z. B. „herzlichen Glückwunsch“ statt „herzliches Beileid“ auf einer Trauerfeier sagen).

Normal: Versprecher; gerade dann, wenn man perfekt sein möchte, schleichen sich Fehler ein.



**-Modul Selbstwert-
Übertragung auf den Alltag**

Lernziele:

-Modul Selbstwert- Übertragung auf den Alltag

Lernziele:

- Der Selbstwert setzt sich aus ganz vielen verschiedenen Lebensbereichen zusammen.

Schauen Sie nicht immer nur in die „leeren Fächer“!

-Modul Selbstwert- Übertragung auf den Alltag

Lernziele:

- Der Selbstwert setzt sich aus ganz vielen verschiedenen Lebensbereichen zusammen.

Schauen Sie nicht immer nur in die „leeren Fächer“!

- Achten Sie auf die Sätze des „Inneren Kritikers“ & hinterfragen Sie seine Aussagen!

-Modul Selbstwert- Übertragung auf den Alltag

Lernziele:

- Der Selbstwert setzt sich aus ganz vielen verschiedenen Lebensbereichen zusammen.

Schauen Sie nicht immer nur in die „leeren Fächer“!

- Achten Sie auf die Sätze des „Inneren Kritikers“ & hinterfragen Sie seine Aussagen!
- Gedankenunterdrückung hilft nicht, sondern verstärkt negative Gedanken sogar.

Offene Fragen?

???

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

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
Images_of_Money	flickr	European Money	CC	Money/ Geldschein
andertoons	flickr	Superman Card Game by Whitman (1978) – Superboy	CC	Superman Card / Superman Karte
andertoons	flickr	Superman Card Game by Whitman (1978) – Supergirl	CC	Supergirl Card / Supergirl Karte
Dawn Huczek	flickr	who says squirrels dont smile	CC	Smiling squirrel / Lachendes Eichhörnchen
ankaatje	flickr	Untitled	CC	
	flickr			Smiley
shawnychin	flickr	self portrait	CC	
Clemens Burkert	flickr	Regal	CC	Shelf / Regal
Lisa Schilling		Der innere Kritiker		Man in the head / Mann im Kopf
exfordy	flickr	Addo Elephant National Park	CC	Elephant / Elefant
Tarnishedrose	flickr	:: Coulrophobia VII ::	CC	Fear of clowns/Angst vor Clown
furryscaly	flickr	Fierce	CC	Tiger
Ell brown	flickr	South Walsham Inner Broad - Boat steering wheel - on board Primrose	CC	Steuerrad

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
jeffmcneil	flickr	Weightlifting Mouse	CC	Weightlifting Mouse / Gewichtheber-Maus
Friedrich Althausen	http://friedrichalthausen.de/?page_id=411	Schriftart: "Vollkorn"	Open-Font-Lizenz	Vollkorn-Schrift
Andreas Rueda		Sunglasses Taking A Sunbath	CC	Sun glasses / Sonnenbrille