



التدريب رقم

التدريب راقم: MCT 8 A الاحترام الذاتي والمزاج

© Moritz, Woodward & Lasfar (12|21)

www.uke.de/mct

وقد تم استخدام الصور الموجودة في هذه الوحدة التي سمحت بتكريم الفنانين وأصحاب حقوق التأليف والنشر، علنا لتوالي. لمزيد من التفاصيل (الفنان ، العنوان)، يرجى الرجوع إلى نهاية هذا العرض



لمادا نفعل هدا؟

كثير من الناس يعانون من مشاكل الصحة العقلية التي تظهر تشوهات في التفكير التي قد تؤدي إلى حالة الاكتئاب. يمكن تغيير هذه التشوهات في التفكير من خلال التدريب المكثف والمستمر.



أعراض الاكتئاب

؟؟؟





أعراض الاكتئاب

1. الحزن، المزاج المكتئب
2. حركة قليلة وعدم وجود الطاقة
3. تدني احترام الذات، والخوف من التعرض للرفض
4. مخاوف (على سبيل المثال بالنسبة للمستقبل)
5. اضطرابات النوم، والألم
6. ضعف المعرفي (ضعف التركيز والذاكرة)

...



انا ولدت هكذا... أنا أصبحت هكذا؟

هل هو محدد من قبل ان كنا سعيدا أو حزينون؟ هل تتغير عواطفنا مع مرور الوقت؟





انا ولدت هكذا... أنا أصبحت هكذا؟

- هل هو محدد من قبل ان كنا سعيدا أو حزينون؟ هل تتغير عواطفنا مع مرور الوقت؟
- "الطبيعة": هناك دليل على وجود استعداد وراثي للاكتئاب وأفكار عدم الثقة بالنفس.





انا ولدت هكذا... أنا أصبحت هكذا؟

هل هو محدد من قبل ان كنا سعيدا أو حزينون؟ هل تتغير عواطفنا مع مرور الوقت؟

- “الطبيعة”: هناك دليل على وجود استعداد وراثي للاكتئاب وأفكار عدم الثقة بالنفس.
- “الرعاية”: تربية الآباء القاسية والاهمال والصدمات عن طريق أحداث الحياة السلبية يمكن تعزز الصورة الذاتية.





انا ولدت هكذا... أنا أصبحت هكذا؟

هل هو محدد من قبل ان كنا سعيدا أو حزينون؟ هل تتغير عواطفنا مع مرور الوقت؟

- “الطبيعة”: هناك دليل على وجود استعداد وراثي للاكتئاب وأفكار عدم الثقة بالنفس.
- “الرعاية”: تربية الآباء القاسية والاهمال والصدمات عن طريق أحداث الحياة السلبية يمكن تعزز الصورة الذاتية.

ولكن: يمكن تغيير طريقة تفكير الاكتئاب. الاكتئاب ليس مصير لا رجعة فيه!





البسيشوج و مرض الاكتئاب آثار البسيشوج على احترام الذات

على المدى القصير آثار إيجابية للبسيشوج على المزاج	آثار سيئة للبسيشوج على المزاج
???	???
???	???
???	???







البيشوج و مرض الاكتئاب آثار البيشوج على احترام الذات

<p>على المدى القصير آثار إيجابية للبيشوج على المزاج</p> 	<p>آثار سيئة للبيشوج على المزاج</p> 
<p>???</p>	<p>خلال البيشوج: تعاني تهديدا مستمرا</p>
<p>???</p>	<p>خلال البيشوج: السمع الاصوات وإهانة الأصوات</p>
<p>???</p>	<p>بعد البيشوج: مشاعر الحرج، يبدو كل شيء محطم</p>





البسيشوج و مرض الاكتئاب آثار البسيشوج على احترام الذات

<p>على المدى القصير آثار إيجابية للبسيشوج على المزاج</p> 	<p>آثار سيئة للبسيشوج على المزاج</p> 
<p>خلال البسيشوج: يحدث الاندفاع والإثارة، "أخيرا يحدث شيء"</p>	<p>خلال البسيشوج: تعاني تهديدا مستمرا</p>
<p>خلال البسيشوج: سماع أصوات التي تغازلنا و تزيد تقتنا.</p>	<p>خلال البسيشوج: السمع الاصوات وإهانة الأصوات</p>
<p>خلال الاوهام (العظمة): الشعور بالقوة، والمواهب، أهمية (الأعداء الأقوياء) والمصير</p>	<p>بعد البسيشوج: مشاعر الحرج، يبدو كل شيء محطم</p>





البسيشوج و مرض الاكتئاب آثار البسيشوج على احترام الذات

عموما الآثار الإيجابية للبسيشوج لمدة قصيرة على احترام الذات قليلة و عواقبها سلبية و تكون لمدة أطول، كأمثلة:

- الديون: عندما يعتقد الشخص المصاب بالبسيشوج أنه غنيا أو مشهور.
- الوحدة: بعض الأصدقاء قد أداروا ظهورهم.
- حالة العمل: فقدان العمل بسبب السلوك غير اللائق في المكتب.

أنه أمر خطير جدا التوقف عن تناول الدواء دون استشارة طبية فقط لإعادة النظر في عالم مثير، خاصة الخوف يكون أكبر خلال البسيشوج!





ما هي الأفكار المميزة وطرق التفكير من المصابين
بالاكتئاب وعدم الثقة بالنفس؟



1. التعميم المبالغ كيف يكون التفكير أكثر واقعية ومفيدة؟

الحدث	التعميم الخطئ طريقة إيجابية/ للتعامل مع التعميم
كنت قد استخدمت كلمة أجنبية بشكل غير صحيح، لم أفهم الكتاب.	“انا عبيط!” ؟؟؟
لم تنجح في الامتحان.	“انا انسان فاشل!” ؟؟؟
انتقدت في نقاش.	“أنا لا قيمة لي!” ؟؟؟



1. التعميم المبالغ كيف يكون التفكير أكثر واقعية ومفيدة؟

الحدث	التعميم الخطئ طريقة إيجابية/ للتعامل مع التعميم
كنت قد استخدمت كلمة أجنبية بشكل غير صحيح، لم أفهم الكتاب.	<p>“انا عبيط!”</p> <p>“لا أحد كامل”</p> <p>“أنا مهتم حقا في هذا الكتاب؟”</p>
لم تنجح في الامتحان.	<p>“انا انسان فاشل!”</p> <p>“في المرة القادمة، سوف ادرس أكثر”</p>
انتقدت في نقاش.	<p>“أنا لا قيمة لي!”</p> <p>“ربما الشخص الآخر هو الحق، وأنا قدا تعلم شيئا جديدا؟”</p>



1. التعميم المبالغ كيف يكون التفكير أكثر واقعية ومفيدة؟

الحدث	التعميم الخاطئ
كنت قد استخدمت كلمة أجنبية بشكل غير صحيح، لم أفهم الكتاب.	طريقة إيجابية/ للتعامل مع التعميم "انا عبيط!" "لا أحد كامل" "أنا مهتم حقا في هذا الكتاب؟"
لم تنجح في الامتحان.	"انا انسان فاشل!" "في المرة القادمة، سوف ادرس أكثر"
انتقدت في نقاش.	"أنا لا قيمة لي!" "ربما الشخص الآخر هو الحق، وأنا قدا تعلم شيئا جديدا؟"

اسمح للأخطاء: لا أحد كامل! إذا كنت تتلعثم من وقت لآخر، فهذا لا يعني أنه لا يمكنك التعبير عن نفسك. إذا قمت بإجراء بعض الأحيان خطأ، هذا لا يعني أنك قذر.

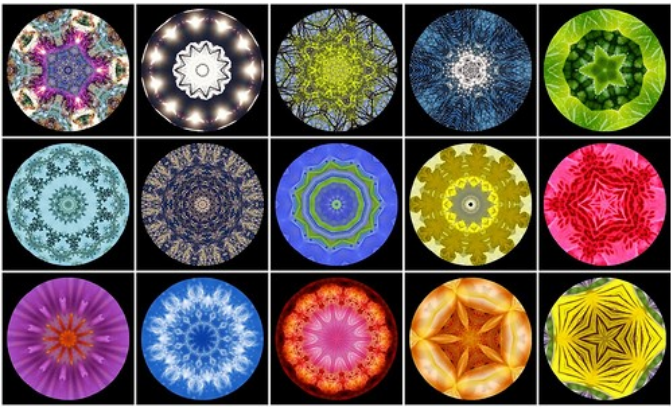


بدلاً من ذلك: لا تعمم من حدث واحد إلى كل شيء!

كل إنسان معقد - مثل الفسيفساء: نحن مصنوعة من أجزاء صغيرة كثيرة التي هي جيدة وسيئة. وعلاوة على ذلك، هناك طرق مختلفة للغاية لتحديد خصائص الإنسان:

ما هي الجاذبية؟ الجمال الداخلية أو الخارجي، والجسد المثالي؟

ما هو النجاح؟ الوظيفي، العديد من الأصدقاء، في ذات والحياة واحدة؟





2. تصور انتقائي كيف يكون التفكير أكثر واقعية ومفيدة؟

الحدث	استنتاج ضيق	استنتاج اخر
صديق جيد لا يأتي لحفلة عيد ميلاد الخاصة بك.	خيبة أمل	؟؟؟
الناس يقفون. انهم يبحثون في الاتجاه الخاص بك.	”هم يضحك في وجهي“	؟؟؟



2. تصور انتقائي كيف يكون التفكير أكثر واقعية ومفيدة؟

الحدث	استنتاج ضيق	استنتاج اخر
صديق جيد لا يأتي لحفلة عيد ميلاد الخاصة بك.	خيبة أمل	حفلة عظيمة، جاء أشخاص آخرون وحقا يتمتعون بالحفلة.
الناس يقفون. انهم يبحثون في الاتجاه الخاص بك.	”هم يضحك في وجهي“	؟؟؟



2. تصور انتقائي كيف يكون التفكير أكثر واقعية ومفيدة؟

الحدث	استنتاج ضيق	استنتاج اخر
صديق جيد لا يأتي لحفلة عيد ميلاد الخاصة بك.	خيبة أمل	حفلة عظيمة، جاء أشخاص آخرون وحقا يتمتعون بالحفلة.
الناس يقفون. انهم يبحثون في الاتجاه الخاص بك.	”هم يضحك في وجهي“	انهم يبحثون فقط عن طريق الصدفة في وجهي أو أنهم يبحثون عن شخص آخر.

قراءة العقل: تجنبان تقرئ الكثير في سلوك الاخرين“. يمكن أن يكون هناك تفسيرات عديدة لهذا الوضع!“



3. استنتاج من الاخرون على النفس

هناك فرق بين الحكم على نفسي وكيف يحكم الآخرون علي!

- إذا كنت أعتبر نفسي لا قيمة لها، وكذلك قبيح، فالآخرون ليس بالضرورة ان تكون لهم نفس وجهة النظر.
- غالبا ما تكون هناك آراء متعددة / الأحكام / الأفضليات. والبعض الآخر قد لا يتفق مع فهمي أو نظراتي الخاصة، الخ.



4. رفض الردود الفعل الإيجابية، قبول الردود السلبية! كيف يكون التفكير أكثر واقعية ومفيدة؟

الحدث	الاستنتاج في حالة الاكتئاب إيجابية / بناءة الاستنتاج
تتلقى المديح لأدائك.	”هذا الشخص يحاول فقط لتملق لي هو / هي غير شريفة; قط له / لها يفكر بهذه الطريقة...“ ؟؟؟
انتقداك!	”الآخر يرى انه، أنا لا قيمة لي...“ ؟؟؟





4. رفض الردود الفعل الإيجابية، قبول الردود السلبية! كيف يكون التفكير أكثر واقعية ومفيدة؟

الحدث	الاستنتاج في حالة الاكتئاب إيجابية / بناءة الاستنتاج
تتلقى المديح لأدائك.	”هذا الشخص يحاول فقط لتملق لي هو / هي غير شريفة; قط له / لها يفكر بهذه الطريقة...“ ”عظيم أن شخصا ما يعترف بنجاحي!“
انتقداك!	”الآخر يرى انه، أنا لا قيمة لي...“ ؟؟؟





4. رفض الردود الفعل الإيجابية، قبول الردود السلبية! كيف يكون التفكير أكثر واقعية ومفيدة؟

الحدث	الاستنتاج في حالة الاكتئاب إيجابية / بناءة الاستنتاج
تتلقى المديح لأدائك.	”هذا الشخص يحاول فقط لتملق لي هو / هي غير شريفة; قط له / لها يفكر بهذه الطريقة...“ ”عظيم أن شخصا ما يعترف بنجاحي!“
انتقداك!	”الآخر يرى انه، أنا لا قيمة لي...“ ”الشخص الآخر كان يومه ربما سيئا; يمكنني الاستفادة من الحادثة؟“





5. التفكير "الكل . او . لاشيء" / التفكير الكارتي كيف يكون التفكير أكثر واقعية ومفيدة؟

الاستنتاج في حالة الاكتئاب
إيجابية / بناءة الاستنتاج

"أنا مريض بالسرطان، سوف اموت"

الحدث

تكتشف بقعة داكنة على جلدك.





5. التفكير "الكل . او . لاشيء" / التفكير الكارتي كيف يكون التفكير أكثر واقعية ومفيدة؟

الاستنتاج في حالة الاكتئاب
إيجابية / بناءة الاستنتاج

"أنا مريض بالسرطان، سوف اموت"
اسأل الآخرين أو استشر الطبيب

الحدث

تكتشف بقعة داكنة على جلدك.





6. قمع الأفكار السلبية كيف يكون التفكير أكثر واقعية ومفيدة؟

الحدث	الاستنتاج في حالة الاكتئاب ؟؟؟
لديك أفكار سلبية المتكررة (على سبيل المثال "أنت لا قيمة لك"، "فاشل"، "كيف وأنت غبية").	"لابد لي أن لا أفكر في تلك الأفكار السلبية"... لكن لأستطيع (← انظر التمرين التالي)





6. قمع الأفكار السلبية كيف يكون التفكير أكثر واقعية ومفيدة؟

الاستنتاج في حالة الاكتئاب إيجابية / بناءة الاستنتاج	الحدث
<p>”لابد لي أن لا أفكر في تلك الأفكار السلبية“... لكن لأستطيع (← انظر التمرين التالي)</p> <p>إسأل نفسك لمعرفة ما إذا كان هناك مبرر للأفكار. ما يناقض تلك الأفكار؟ ألهي نفسك عن طريق متابعة أنشطة ممتعة.</p>	<p>لديك أفكار سلبية المتكررة (على سبيل المثال ”أنت لا قيمة لك“، ”فاشل“، ”كيف وأنت غبية“).</p>



6. قمع الأفكار السلبية تمرين

ليس من الممكن لقمع الأفكار السيئة. محاولة عدم التفكير في شيء يؤدي إلى زيادة في تلك الأفكار.

تحاول ذلك!

لا تفكر فيل لمدة دقيقة في فيل!



6. قمع الأفكار السلبية هل استطعت؟!

معظمكم ربما تكون قد فكرت في فيل / أو من الأمر الذي له علاقة مع فيل (مثل حديقة الحيوان، سفاري، أفريقيا الخ). هذا التأثير تزداد قوته حتى إذا كان أحد يحاول قمع الأفكار المزعجة ("أنا فاشل" الخ). يمكن أن تصبح هذه الأفكار قوية بحيث أنها تبدو غريبة أو خارج عن السيطرة!





بدال

إذا كنت ازعجت بواسطة الأفكار السلبية القوية، لا تحاوقم معها (هذا يزيدهم فقط)، ولكن راقب الأحداث الداخلية دون التدخل فيها - مثل زيارة في حديقة للحيوانات او كرصده حيوان خطير من مسافة آمنة.

فإن الأفكار تهدأ من وحدها.





7. مزيد من المميزات في التفكير

مقارنة مع الآخرين:

- لا تقارن نفسك مع اناس اخرون!
- سيكون هناك دائما الناس الذين هم أكثر جاذبية، أكثر نجاحا، وأكثر شعبية. ومع ذلك، إذا نظرت عن كثب هذه "الناس محظوظا"، سوف ندرك أن هؤلاء الناس لديهم حتى نقاط الضعف والمشاكل.



7. مزيد من المميزات في التفكير

مقارنة مع الآخرين:

- لا تقارن نفسك مع انا ناس اخرون!
- سيكون هناك دائما الناس الذين هم أكثر جاذبية، أكثر نجاحا، وأكثر شعبية. ومع ذلك، إذا نظرت عن كثب هذه "الناس محظوظا"، سوف ندرك أن هؤلاء الناس لديهم حتى نقاط الضعف والمشاكل.

المطلوبات الضرورية:

- لا تضع مطالب عالية جدا على نفسك مثل:
"انا يجب ان اكون دائما جميلا"
"انا يجب ان اكون دائما ذكيا"
"انا يجب ان اقول دائما اشياء ذكية"





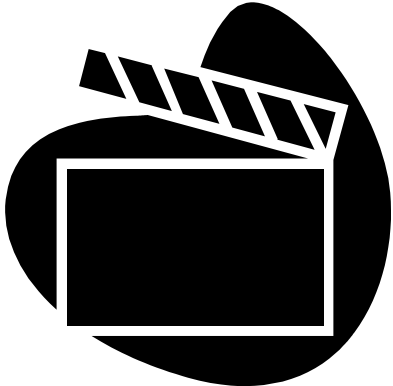
اختياري: فيديو كليب

اختياري: عروض الفيديو كليب الذي يعالج موضوع اليوم في موقع على شبكة الإنترنت في العنوان :
http://www.uke.de/mct_videos

بعد الفيديو، تناقش كيف هو ذات الصلة لموضوع اليوم

للمدربين:

للمدربين: بعض لقطات الفيلم تحتوي على اللغة التي قد لا تكون مناسبة لجميع الجماهير من مختلف الثقافات.
الرجاء بعناية الفيديو و الشاشة قبل أن تظهره





افتخر بنقاط قوتك

- بدلا من التركيز على نقاط الضعف الخاصة بك، بين النقاط القوة الخاصة بك.
- كل إنسان لديه النقاط القوة وتي ليست مشتركة من قبل الجميع و التي يمكنه ان يفخر بها. ... هذه لا يجب أن تكون الأرقام القياسية العالمية أو الاختراعات الشهيرة.



افتخر بنقاط قوتك

1. فكر في نقاط القوة الخاصة بك.
ما هي قدراتي؟ ما تلقيت الثناء عليه في الماضي؟
على سبيل المثال أنا موهوب فنيا...



افتخر بنقاط قوتك

1. فكر في نقاط القوة الخاصة بك.
ما هي قدراتي؟ ما تلقيت الثناء عليه في الماضي؟
على سبيل المثال أنا موهوب فنيا...
2. تخيل المواقف المحددة
متى وأين؟ ماذا فعلت والذي قدم ملاحظاتك؟
على سبيل المثال في الأسبوع الماضي، ساعدت صديق لتزيين شقته. كنت عوناً كبيراً لها...



افتخر بنقاط قوتك

1. فكر في نقاط القوة الخاصة بك.
ما هي قدراتي؟ ما تلقيت الثناء عليه في الماضي؟
على سبيل المثال أنا موهوب فنيا...

2. تخيل المواقف المحددة
متى وأين؟ ماذا فعلت والذي قدم ملاحظتك؟
على سبيل المثال في الأسبوع الماضي، ساعدت صديق لتزيين شقته. كنت عوناً كبيراً لها...

3. أكتبها!
قراءة هذا بانتظام وتوسيع الأفكار. في حالة وجود أزمة، العودة إلى تلك الذكريات (على سبيل المثال عندما كنت تعتقد أنك لا قيمة لك).
على سبيل المثال: أكتب الأشياء التي سارت على ما يرام، أو الاطراءات التي استقبلتها...



نصائح لتحسين المزاج المكتئب / تدني احترام الذات



- كل مساء، أكتب بعض الأشياء الإيجابية (إلى 5) في ذلك اليوم. ثم، انتقل من خلال هذه الأشياء في عقلك.



نصائح لتحسين المزاج المكتئب / تدني احترام الذات



- كل مساء، أكتب بعض الأشياء الإيجابية (إلى 5) في ذلك اليوم. ثم، انتقل من خلال هذه الأشياء في عقلك.
- تقول لنفسك في المرآة أمام: "أنا أحب نفس"; "أو" "أنا احبك!" (ملاحظة: في البداية، قد تشعر بانها سخيفة بعض الشيء عند القيام بذلك!)



نصائح لتحسين المزاج المكتئب / تدني احترام الذات



- كل مساء، أكتب بعض الأشياء الإيجابية (إلى 5) في ذلك اليوم. ثم، انتقل من خلال هذه الأشياء في عقلك.
- تقول لنفسك في المرآة أمام: "أنا أحب نفس"; "أو" "أنا احبك!" (ملاحظة: في البداية، قد تشعر بانها سخيفة بعض الشيء عند القيام بذلك!)
- تقبل المجاملات وكتابها لاستخدامها كمورد في الأوقات الصعبة.



نصائح لتحسين المزاج المكتئب / تدني احترام الذات



- حاول أن تتذكر المواقف الجيدة, حاول أن تتذكر هذه بجميع الحواس (الرئية، الشعور، الشم...), ربما يساعدك ألبوم للصور...



نصائح لتحسين المزاج المكتئب / تدني احترام الذات



- حاول أن تتذكر المواقف الجيدة, حاول أن تتذكر هذه بجميع الحواس (الرؤية، الشعور، الشم...), ربما يساعدك ألبوم للصور...
- تفعل أشياء تستمتع بها مثالي -مع الآخرين (على سبيل المثال أفلام، انتقل إلى مقهى).



نصائح لتحسين المزاج المكتئب / تدني احترام الذات



- حاول أن تتذكر المواقف الجيدة, حاول أن تتذكر هذه بجميع الحواس (الرئية، الشعور، الشم...), ربما يساعدك ألبوم للصور...
- تفعل أشياء تستمتع بها مثالي -مع الآخرين (على سبيل المثال أفلام، انتقل إلى مقهى).
- تدريب الرياضي (20 دقيقة على الأقل)-ولكن بمرح- على سبيل المثال، فترة طويلة من المشي أو الركض.



نصائح لتحسين المزاج المكتئب / تدني احترام الذات



- حاول أن تتذكر المواقف الجيدة, حاول أن تتذكر هذه بجميع الحواس (الرؤية، الشعور، الشم...), ربما يساعدك ألبوم للصور...
- تفعل أشياء تستمتع بها مثالي -مع الآخرين (على سبيل المثال أفلام، انتقل إلى مقهى).
- تدريب الرياضي (20 دقيقة على الأقل)-ولكن بمرح- على سبيل المثال، فترة طويلة من المشي أو الركض.
- استمع إلى الموسيقى التي تحب.



النقل للحيات اليومية

الأهداف التعليمية:

- الاكتئاب ليس مصير لا مفر منه!



النقل للحيات اليومية

الأهداف التعليمية:

- الاكتئاب ليس مصير لا مفر منه!
- لاحظ أفكار الاكتئاب النموذجية التي تم مناقشتها عادل وحاول تغييرها (انظر النشرة).



النقل للحيات اليومية

الأهداف التعليمية:

- الاكتئاب ليس مصير لا مفر منه!
- لاحظ أفكار الاكتئاب النموذجية التي تم مناقشتها عادل وحاول تغييرها (انظر النشرة).
- استخدام بعض من النصائح المذكورة أعلاه بشكل مستمر لاعتلال الحالة المزاجية /ولزيادة احترام الذات.



النقل للحيات اليومية

الأهداف التعليمية:

- الاكتئاب ليس مصير لا مفر منه!
- لاحظ أفكار الاكتئاب النموذجية التي تم مناقشتها عادل وحاول تغييرها (انظر النشرة).
- استخدام بعض من النصائح المذكورة أعلاه بشكل مستمر لاعتلال الحالة المزاجية /ولزيادة احترام الذات.
- في حالة أعراض الاكتئاب الحاد لازم الاتصال طبيب عام أو طبيب نفسي.



ما علاقة هذا بالبيشوج؟

كثير من الناس بالبيشوج تعاني من انخفاض احترام الذات، وخاصة بعد حالة البيشوج (الشعور بالخجل والخوف من الأصدقاء ان تبتعد).



ما علاقة هذا بالبيشوج؟

كثير من الناس بالبيشوج تعاني من انخفاض احترام الذات، وخاصة بعد حالة البيشوج (الشعور بالخجل والخوف من الأصدقاء ان تبتعد).

عندما تكون في البيشوج الحادة، بعض الناس يعانون بالخوف ولكن أيضا غيرها من المشاعر:

- الإثارة (“شيء يحدث في نهاية المطاف”)
- إحساس بالمصير (إنجاز مهم، أنا أهم شخص)



ما علاقة هذا بالبيشوج؟

كثير من الناس بالبيشوج تعاني من انخفاض احترام الذات، وخاصة بعد حالة البيشوج (الشعور بالخجل والخوف من الأصدقاء ان تبتعد).

عندما تكون في البيشوج الحادة، بعض الناس يعانون بالخوف ولكن أيضا غيرها من المشاعر:

- الإثارة (“شيء يحدث في نهاية المطاف”)
- إحساس بالمصير (إنجاز مهم، أنا أهم شخص)

مثال: نبيل يشعر باضطهاد من قبل جهاز المخابرات. في طريقه للعمل ، يلتقي بنفس الرجل في القطار له ثلاثة أيام على التوالي.

مشاعر: الخوف والتهديد. ولكن أيضا: “إذا أنها تجعل مثل هذه الصفقة الكبيرة للخروج منه، وأنا ربما نوعا من جيمس بوند وعلى الجانب الآخر قد ترغب في استئجاري.”

ولكن: ومن قبيل الصدفة فقط! ربما، رجلا مجرد حدث لدخول المقصورة القطار نفسه على روتين حياتهم اليومية. محاولة تأسيس صحي ودائم لاحترام الذات عند استخدام التقنيات التي تمت مناقشتها.



شكرا لنتباهكم!

للمدربين:

يرجى توزيع أوراق العمل. قدم تطبيقنا COGITO (تنزيله مجاناً).



www.uke.de/mct_app





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/mct. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

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

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



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/mct. 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
LunaDiRimmel	flickr	Panic room.	CC	Panic/Panik
Tarnishedrose	flickr	:: Coulrophobia VII ::	CC	Fear of clowns/Angst vor Clown
exfordy	flickr	Addo Elephant National Park	CC	Elephant/Elefant
furryscaly	flickr	Fierce	CC	Leopard behind fence/ Leopard hinter Zaun
Oldmaison	flickr	Barbie@2	CC	Barbie/Barbie
c.a.muller	flickr	JUMPING	CC	Jumping/Springen
GreyArea	flickr	Smiley Face	CC	Smiley