



Metakognitivni Trening (MKT)

MKT 8 A – Samopoštovanje i raspoloženje

© Moritz, Woodward, Čipčić-Schmidt & Akrap (8|22)

www.uke.de/mct

The use of the pictures in this module has been kindly permitted by artists and copyright holders, respectively. For details (artist, title), please refer to the end of this presentation.



Kako prepoznati depresiju?

???





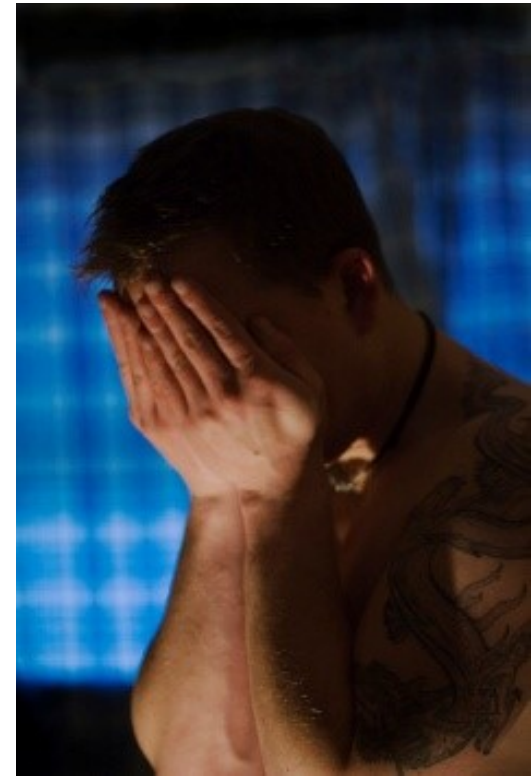
Kako prepoznati depresiju?

1. tuga, potištenost, tmurno raspoloženje
 2. bezvoljnost, smanjena energija
 3. nisko samopoštovanje, strah od neprihvaćenosti
 4. strahovi (npr. vezani za budućnost)
 5. poremećaji spavanja, bolovi
 6. kognitivne smetnje (slaba koncentracija i pamćenje)
- ...



Takav sam rođen... ili sam takav postao?

Jesmo li predodređeni za sreću ili nesreću u životu? Mijenja li se naše prevladavajuće emocionalno stanje s vremenom?

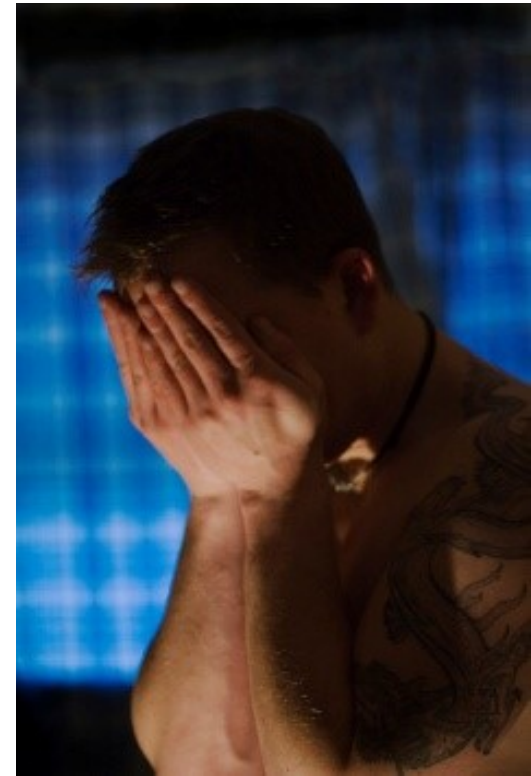




Takav sam rođen... ili sam takav postao?

Jesmo li predodređeni za sreću ili nesreću u životu? Mijenja li se naše prevladavajuće emocionalno stanje s vremenom?

- “priroda”: Postoje neki dokazi o sklonosti (predispoziciji) za razvoj depresivnih misli i niskog samopoštovanja.

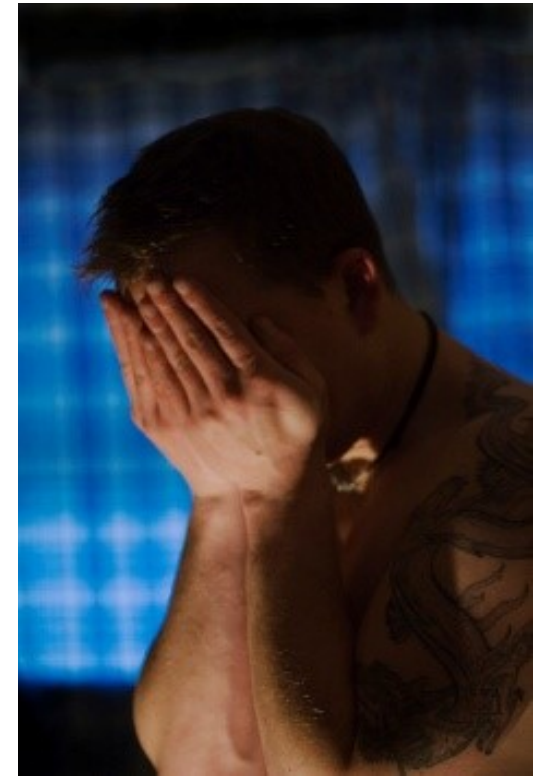




Takav sam rođen... ili sam takav postao?

Jesmo li predodređeni za sreću ili nesreću u životu? Mijenja li se naše prevladavajuće emocionalno stanje s vremenom?

- “priroda”: Postoje neki dokazi o sklonosti (predispoziciji) za razvoj depresivnih misli i niskog samopoštovanja.
- “odgoj”: Roditelji koji stalno kritiziraju ili zanemaruju, kao i traumatska životna iskustva, mogu pogodovati stvaranju negativne slike o sebi.



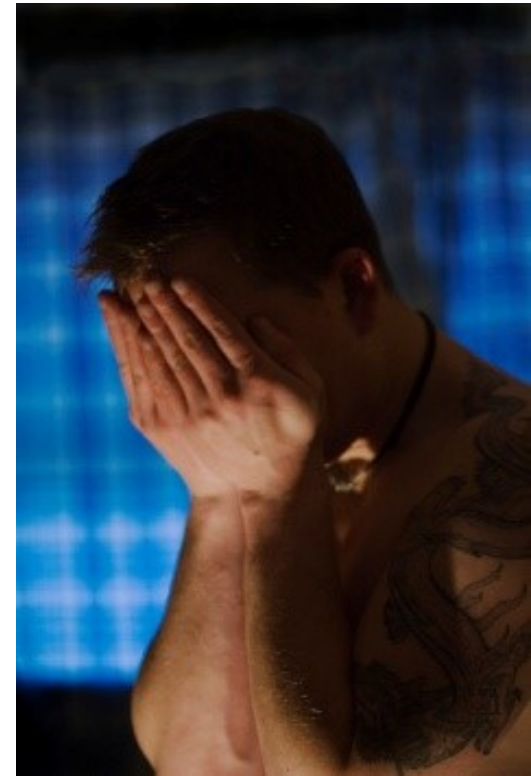


Takav sam rođen... ili sam takav postao?

Jesmo li predodređeni za sreću ili nesreću u životu? Mijenja li se naše prevladavajuće emocionalno stanje s vremenom?

- “priroda”: Postoje neki dokazi o sklonosti (predispoziciji) za razvoj depresivnih misli i niskog samopoštovanja.
- “odgoj”: Roditelji koji stalno kritiziraju ili zanemaruju, kao i traumatska životna iskustva, mogu pogodovati stvaranju negativne slike o sebi.

Ali: depresivni način razmišljanja može se promijeniti. Depresija nije neizbježna sudbina!





Zašto ovo radimo?



Mnogi ljudi sa psihičkim poteškoćama pokazuju iskrivljen način mišljenja koji može doprinijeti razvoju depresije.

Takva misaona odstupanja mogu se promijeniti intenzivnim i upornim treningom.



Psihoza i depresija

Utjecaj psihoze na samopoštovanje



 Negativni učinci psihoze na raspoloženje	 Kratkotrajni pozitivni učinci psihoze na raspoloženje
???	???
???	???
???	???





Psihoza i depresija

Utjecaj psihoze na samopoštovanje



 Negativni učinci psihoze na raspoloženje	 Kratkotrajni pozitivni učinci psihoze na raspoloženje
Tijekom psihoze: doživljaj stalne ugroženosti	???
Tijekom psihoze: čujete prijeteće i uvredljive glasove	???
Nakon psihoze: osjećaj srama, budućnost izgleda uništena	???





Psihoza i depresija

Utjecaj psihoze na samopoštovanje

 Negativni učinci psihoze na raspoloženje	 Kratkotrajni pozitivni učinci psihoze na raspoloženje
Tijekom psihoze: doživljaj stalne ugroženosti	Tijekom psihoze: osjećaj zanosa, uzbuđenja, “nešto se ipak događa”
Tijekom psihoze: čujete prijeteće i uvredljive glasove	Tijekom psihoze: čujete glasove koji te hvale
Nakon psihoze: osjećaj srama, budućnost izgleda uništena	Tijekom deluzija veličine: osjećaj moći, talentiranosti, važnosti (moćni neprijatelji) i sudbine





Psihoza i depresija

Utjecaj psihoze na samopoštovanje

Dugotrajne negativne posljedice psihoze posve poništavaju *kratkotrajne pozitivne učinke* psihoze na samopoštovanje;

primjeri:

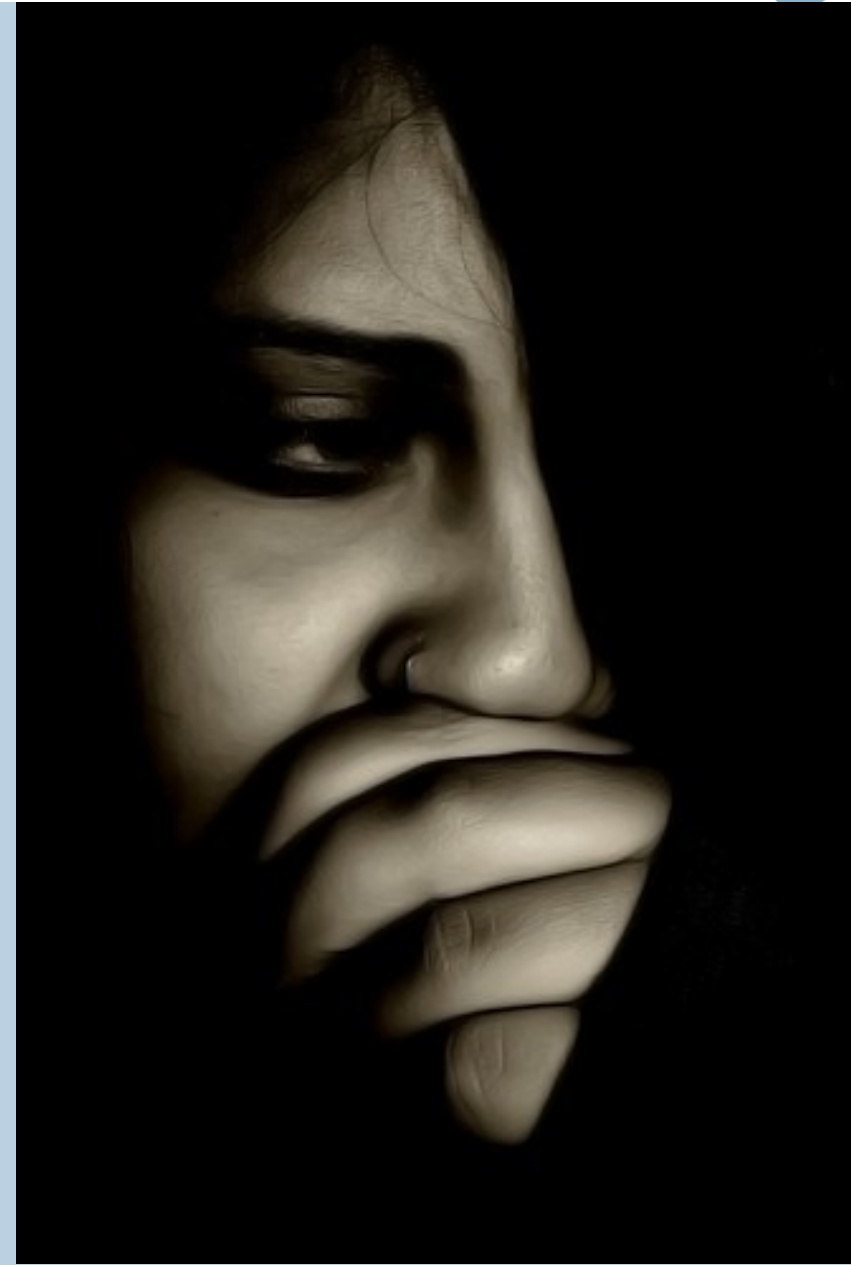
- dugovi: kada pacijenti umišljaju da su bogati ili poznati
- samoća: neki prijatelji mogu Vam okrenuti leđa
- situacija na poslu: gubitak posla uslijed neprikladnog ponašanja na radnom mjestu

Vrlo je opasno prestati s uzimanjem lijekova bez preporuke liječnika, samo da bi se opet posjetilo uzbudljivi svijet psihoze. On je možda uzbudljiv, ali tijekom psihoze prevladava osjećaj straha!





Koje su karakteristične misli i stilovi razmišljanja osoba s **depresijom** i **niskim samopoštovanjem**?





1. Pretjerano generaliziranje (poopćavanje)

Koji bi pristup bio korisniji i realniji?

Događaj	<i>Pogrešna generalizacija</i> Pozitivno/konstruktivno razmišljanje
Pogrešno ste upotrijebili stranu riječ; ne razumijete neku knjigu.	<i>“Ja sam glup/a!”</i> ???
Neuspjeh na ispitu.	<i>“Ja sam gubitnik!”</i> ???
Kritiziraju Vas u raspravi.	<i>“Bezvrijedan/na sam!”</i> ???



1. Pretjerano generaliziranje (poopćavanje)

Koji bi pristup bio korisniji i realniji?

Događaj	<i>Pogrešna generalizacija</i> Pozitivno/konstruktivno razmišljanje
Pogrešno ste upotrijebili stranu riječ; ne razumijete neku knjigu.	<p><i>“Ja sam glup/a!”</i> <i>“Nitko nije idealan”</i> <i>“Zanima li me stvarno ova knjiga?”</i></p>
Neuspjeh na ispitu.	<p><i>“Ja sam gubitnik!”</i> <i>“Idući put ću učiti više”</i></p>
Kritiziraju Vas u raspravi.	<p><i>“Bezvrijedan/na sam!”</i> <i>“Možda su drugi u pravu, možda od njih naučim nešto?”</i></p>



1. Pretjerano generaliziranje (poopćavanje)

Koji bi pristup bio korisniji i realniji?

Događaj	<i>Pogrešna generalizacija</i> Pozitivno/konstruktivno razmišljanje
Pogrešno ste upotrijebili stranu riječ; ne razumijete neku knjigu.	<p><i>“Ja sam glup/a!”</i> <i>“Nitko nije idealan”</i> <i>“Zanima li me stvarno ova knjiga?”</i></p>
Neuspjeh na ispitu.	<p><i>“Ja sam gubitnik!”</i> <i>“Idući put ću učiti više”</i></p>
Kritiziraju Vas u raspravi.	<p><i>“Bezvrijedan/na sam!”</i> <i>“Možda su drugi u pravu, možda od njih naučim nešto?”</i></p>

Dozvolite si pogreške: Nitko nije idealan! Ako ponekad zamuckujete, to ne znači da se ne znate izražavati. Ako povremeno griješite, to ne znači da ste nesposobni. Ako ponekad nešto ne znate, ne znači da ste neznalica.



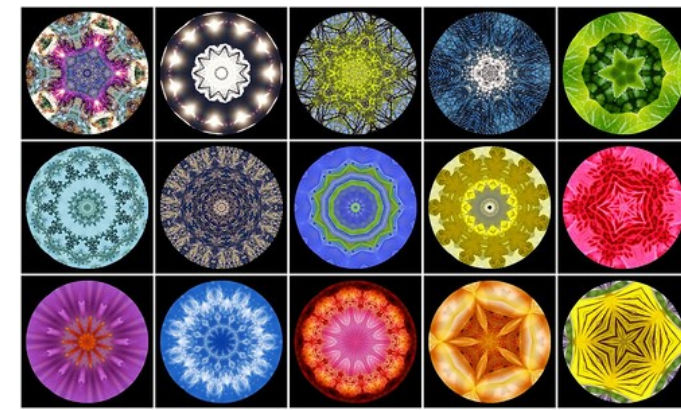
Zaista - ne zaključujte o cjelini na osnovi jednog nesavršenog djelića!

Svaki čovjek je složen – kao mozaik: čini nas mnoštvo dobrih i loših dijelova.

Štoviše, postoje različiti načini određivanja ljudskih kvaliteta:

Što je privlačnost? Unutarnja ili vanjska ljepota, savršeno tijelo???

Što je uspjeh? Karijera, mnogo prijatelja, zadovoljstvo samim sobom i svojim životom???





2. Selektivno opažanje

Koji bi pristup bio korisniji i realniji?



Događaj	Selektivni pristup	Cjeloviti pristup
Dobar prijatelj se nije pojavio na Vašoj rođendanskoj zabavi.	Razočaranje	???
Grupa ljudi gleda u Vašem smjeru.	“Rugaju mi se.”	???



2. Selektivno opažanje

Koji bi pristup bio korisniji i realniji?



Događaj	Selektivni pristup	Cjeloviti pristup
Dobar prijatelj se nije pojavio na Vašoj rođendanskoj zabavi.	Razočaranje	Sjajna zabava, došli su drugi ljudi i zaista smo uživali u večeri.
Grupa ljudi gleda u Vašem smjeru.	“Rugaju mi se.”	???



2. Selektivno opažanje

Koji bi pristup bio korisniji i realniji?



Događaj	Selektivni pristup	Cjeloviti pristup
Dobar prijatelj se nije pojavio na Vašoj rođendanskoj zabavi.	Razočaranje	Sjajna zabava, došli su drugi ljudi i zaista smo uživali u večeri.
Grupa ljudi gleda u Vašem smjeru.	“Rugaju mi se.”	Slučajno gledaju u mene ili su me zamijenili s nekim.

“Čitanje misli”: Izbjegavajte preuveličavanje i pretjerano interpretiranje ponašanja drugih ljudi. Postoje brojna objašnjenja za svaku situaciju!



3. Primjenjivanje vlastitih standarda kao isključivo mjerilo

Postoji razlika između toga kako ja procjenjujem sebe i kako me procjenjuju drugi!

- Ako se smatram bezvrijednim, ružnim i sl., drugi ne moraju misliti tako.
- Često postoje mnoga mišljenja/ stavovi/ procjene/ sklonosti. Drugi se možda neće složiti s mojim shvaćanjem inteligencije, izgleda, itd.



4. Odbijanje pozitivnih i nekritično prihvaćanje negativnih komentara!

Koji bi pristup bio korisniji i realniji?



Događaj	<i>Depresivni pristup</i> Pozitivni/konstruktivni pristup
Dobili ste komplimente za obavljeni posao.	<i>“Ta mi osoba samo pokušava laskati; to je neiskreno; samo on/ona tako misli...”</i> ???
Kritizirali su Vas!	<i>“Osramotio sam se. Bezvrijedan sam...”</i> ???



4. Odbijanje pozitivnih i nekritično prihvaćanje negativnih komentara!

Koji bi pristup bio korisniji i realniji?



Događaj	<i>Depresivni pristup</i> Pozitivni/konstruktivni pristup
Dobili ste komplimente za obavljeni posao.	<p><i>“Ta mi osoba samo pokušava laskati; to je neiskreno; samo on/ona tako misli...”</i></p> <p>“Super, netko je primijetio moje postignuće!”</p>
Kritizirali su Vas!	<p><i>“Osramotio sam se. Bezvrijedan sam...”</i></p> <p>???</p>



4. Odbijanje pozitivnih i nekritično prihvaćanje negativnih komentara!

Koji bi pristup bio korisniji i realniji?



Događaj	<i>Depresivni pristup</i> Pozitivni/konstruktivni pristup
Dobili ste komplimente za obavljeni posao.	<p><i>“Ta mi osoba samo pokušava laskati; to je neiskreno; samo on/ona tako misli...”</i></p> <p>“Super, netko je primijetio moje postignuće!”</p>
Kritizirali su Vas!	<p><i>“Osramotio sam se. Bezvrijedan sam...”</i></p> <p>“Ta osoba je možda imala loš dan.”; “Može li mi ta kritika koristiti?”</p>



5. Mišljenje “sve ili ništa” / katastrofično mišljenje

Koji bi pristup bio korisniji i realniji?

Događaj	<i>Depresivni pristup</i> Pozitivni/konstruktivni pristup
Primijetili ste tamnu mrlju na koži.	<i>“Bolujem od karcinoma, umrijet ću.”</i> ???





5. Mišljenje “sve ili ništa” / katastrofično mišljenje

Koji bi pristup bio korisniji i realniji?

Događaj	<i>Depresivni pristup</i> Pozitivni/konstruktivni pristup
Primijetili ste tamnu mrlju na koži.	<i>“Bolujem od karcinoma, umrijet ću.”</i> Pitajte druge ljude ili liječnika.





6. Potiskivanje negativnih misli

Koji bi pristup bio korisniji i realniji?

Događaj	<i>Depresivni pristup</i> Pozitivni/konstruktivni pristup
Muče Vas učestale negativne misli (“ja sam bezvrijedan, luzer, glupan...”)	<i>“Ne smijem tako razmišljati.” ... Ali to ne funkcionira (vidi sljedeći zadatak)</i> ???





6. Potiskivanje negativnih misli

Koji bi pristup bio korisniji i realniji?

Događaj	<i>Depresivni pristup</i> Pozitivni/konstruktivni pristup
Muče Vas učestale negativne misli (“ja sam bezvrijedan, luzer, glupan...”)	<p><i>“Ne smijem tako razmišljati.” ... Ali to ne funkcionira (vidi sljedeći zadatak)</i></p> <p>Upitajte se jesu li ove misli opravdane. Što ih opovrgava?</p> <p>Preusmjerite pažnju na ugodne aktivnosti.</p>



6. Potiskivanje negativnih misli

Vježba

Nemoguće je namjerno potisnuti uznemirujuće misli. Pokušaj da o nečemu ne razmišljamo dovodi do pojačavanja upravo tih misli.

Pokušajte!

U sljedećoj minuti ne razmišljajte o slonu!



6. Potiskivanje negativnih misli

Djeluje li? NE!

Većina Vas je vjerojatno mislila na slona ili pojam vezan uz njega (npr. zoo, safari, Afrika).

Ovaj efekt je još izrazitiji kada pokušavate potisnuti uznemirujuće misli (“ja sam gubitnik”). One postanu toliko jake da se doživljavaju čudnima ili nekontroliranim.

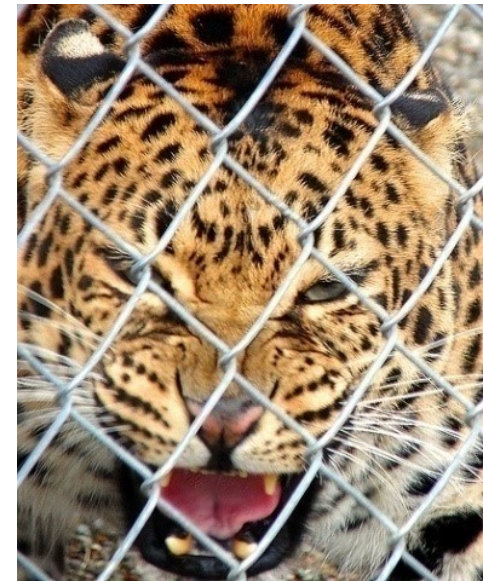




Primjena u svakodnevnom životu

Umjesto toga: Ako Vas uznemiruju snažne negativne misli, ne pokušavajte ih aktivno spriječiti (to ih samo pojačava), već promatrajte unutarnje doživljaje bez uplitanja – kao posjetitelj u zoološkom vrtu koji promatra opasnu životinju sa sigurne udaljenosti.

Misli će gotovo odmah nestati.





7. Ostala odstupanja u mišljenju

Uspoređivanje s drugima:

- Nemojte se previše uspoređivati s drugima!
- Uvijek postoje osobe koje su atraktivnije, uspješnije i popularnije. Ipak, ako izbliza pogledate ove “sretnike”, shvatit ćete da i oni imaju slabosti i probleme.



7. Ostala odstupanja u mišljenju

Uspoređivanje s drugima:

- Nemojte se previše uspoređivati s drugima!
- Uvijek postoje osobe koje su atraktivnije, uspješnije i popularnije. Ipak, ako izbliza pogledate ove “sretnike”, shvatit ćete da i oni imaju slabosti i probleme.

Apsolutni zahtjevi:

- **Nemojte** imati prevelike zahtjeve prema sebi, poput:
 - “Uvijek moram izgledati savršeno”
 - “Uvijek moram biti najpametniji”
 - “Uvijek moram biti najzanimljiviji”





izborni sadržaj: video - isječki

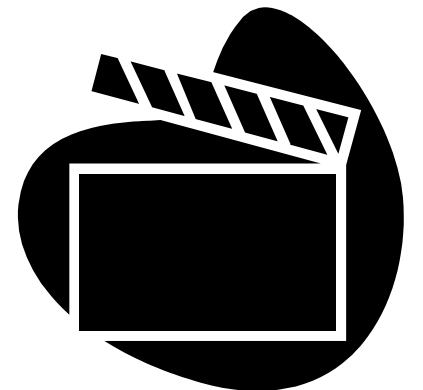
video-isječki koji se tiču današnje teme dostupni su na sljedećoj web stranici:

http://www.uke.de/mct_videos

Nakon gledanja video-isječka možete raspravljati kako je njegov sadržaj povezan s današnjom temom.

[za voditelje:

neki video-isječki sadrže teme i / ili govor koji mogu biti neprimjereni za pojedine skupine gledatelja ili u različitim kulturama. Molimo Vas da pažljivo pregledate filmove prije prikazivanja]





Osvijestite svoje kvalitete!

- Umjesto da ste usredotočeni samo na svoje slabosti, postanite svjesni svojih vrlina
- Svako ljudsko biće ima osobine na koje može biti ponosan i koje nema svatko
...to ne moraju biti svjetski rekordi ili poznata otkrića!





Osvijestite svoje kvalitete!

1. Razmislite o vlastitim kvalitetama.

Koje sposobnosti imam? Koje sam komplimente dobio u prošlosti?

npr. Imam smisla za tehniku...





Osvijestite svoje kvalitete!

1. Razmislite o vlastitim kvalitetama.

Koje sposobnosti imam? Koje sam komplimente dobio u prošlosti?

npr. Imam smisla za tehniku...

2. Zamislite konkretnu situaciju.

Što i gdje? Što sam učinio i tko me je procijenio ili pohvalio?

npr. Prošle nedjelje, pomogao sam prijateljici da uredi stan. Bila joj je to velika pomoć...





Osvijestite svoje kvalitete!

1. Razmislite o vlastitim kvalitetama.

Koje sposobnosti imam? Koje sam komplimente dobio u prošlosti?

npr. Imam smisla za tehniku...

2. Zamislite konkretnu situaciju.

Što i gdje? Što sam učinio i tko me je procijenio ili pohvalio?

npr. Prošle nedjelje, pomogao sam prijateljici da uredi stan. Bila joj je to velika pomoć...

3. Zapišite to!

Čitajte ovo redovito i nadopunjujte. U slučaju krize (npr. kad mislite da ste bezvrijedni), prisjetite se ovih situacija.

Zapišite događaje koji su prošli dobro ili komplimente koje ste dobili...





Savjeti za ublažavanje depresivnog raspoloženja/niskog samopoštovanja



- Svake večeri zapišite nekoliko pozitivnih događaja koji su se tog dana dogodili (otprilike 5). Zatim razmišljajte o njima.



Savjeti za ublažavanje depresivnog raspoloženja/niskog samopoštovanja



- Svake večeri zapišite nekoliko pozitivnih događaja koji su se tog dana dogodili (otprilike 5). Zatim razmišljajte o njima.
- Recite sebi pred ogledalom: “Sviđam se samom sebi” ili “Sviđaš mi se!” (Imajte na umu: u početku se možete osjetiti malo budalasto!)



Savjeti za ublažavanje depresivnog raspoloženja/niskog samopoštovanja



- Svake večeri zapišite nekoliko pozitivnih događaja koji su se tog dana dogodili (otprilike 5). Zatim razmišljajte o njima.
- Recite sebi pred ogledalom: “Sviđam se samom sebi” ili “Sviđaš mi se!” (Imajte na umu: u početku se možete osjetiti malo budalasto!)
- Prihvatite komplimente, zapišite ih i koristite kada Vam je teško.



Savjeti za ublažavanje depresivnog raspoloženja/niskog samopoštovanja



- Pokušajte se prisjetiti situacija kada ste se osjećali zaista dobro; doživite ih svim čulima (slika, osjećaj, miris...), možda uz pomoć foto albuma.



Savjeti za ublažavanje depresivnog raspoloženja/niskog samopoštovanja



- Pokušajte se prisjetiti situacija kada ste se osjećali zaista dobro; doživite ih svim čulima (slika, osjećaj, miris...), možda uz pomoć foto albuma.
- Radite stvari u kojima stvarno uživate – idealno bi bilo u društvu (npr. gledanje filmova, odlasci u kafić).



Savjeti za ublažavanje depresivnog raspoloženja/niskog samopoštovanja



- Pokušajte se prisjetiti situacija kada ste se osjećali zaista dobro; doživite ih svim čulima (slika, osjećaj, miris...), možda uz pomoć foto albuma.
- Radite stvari u kojima stvarno uživajte – idealno bi bilo u društvu (npr. gledanje filmova, odlasci u kafić).
- Tjelovježba (bar 20 minuta) – ali ne preintenzivne vježbe – ako je moguće trening izdržljivosti, npr. duga šetnja ili lagano trčanje.



Savjeti za ublažavanje depresivnog raspoloženja/niskog samopoštovanja



- Pokušajte se prisjetiti situacija kada ste se osjećali zaista dobro; doživite ih svim čulima (slika, osjećaj, miris...), možda uz pomoć foto albuma.
- Radite stvari u kojima stvarno uživete – idealno bi bilo u društvu (npr. gledanje filmova, odlasci u kafić).
- Tjelovježba (bar 20 minuta) – ali ne preintenzivne vježbe – ako je moguće trening izdržljivosti, npr. duga šetnja ili lagano trčanje.
- Slušajte omiljenu glazbu.



Primjena u svakodnevnom život

Što smo naučili:

- Depresija nije neizbježna sudbina.



Primjena u svakodnevnom život

Što smo naučili:

- Depresija nije neizbježna sudbina.
- Budite svjesni tipičnih depresivnih misaonih odstupanja o kojima smo upravo govorili i pokušajte ih promijeniti (pogledajte radni listić).



Primjena u svakodnevnom život

Što smo naučili:

- Depresija nije neizbježna sudbina.
- Budite svjesni tipičnih depresivnih misaonih odstupanja o kojima smo upravo govorili i pokušajte ih promijeniti (pogledajte radni listić).
- Stalno primjenjujte bar neki od prethodnih savjeta da biste ublažili depresivno raspoloženje / nisko samopoštovanje.



Primjena u svakodnevnom život

Što smo naučili:

- Depresija nije neizbježna sudbina.
- Budite svjesni tipičnih depresivnih misaonih odstupanja o kojima smo upravo govorili i pokušajte ih promijeniti (pogledajte radni listić).
- Stalno primjenjujte bar neki od prethodnih savjeta da biste ublažili depresivno raspoloženje/ nisko samopoštovanje.
- U slučaju ozbiljnih depresivnih simptoma javite se psihologu ili psihijatru.



U kakvoj je to vezi sa psihozom?

Mnogi ljudi sa psihozom imaju nisko samopoštovanje, osobito *nakon* psihotične epizode (osjećaj srama; strah da će im prijatelji okrenuti leđa).



U kakvoj je to vezi sa psihozom?

Mnogi ljudi sa psihozom imaju nisko samopoštovanje, osobito *nakon* psihotične epizode (osjećaj srama; strah da će im prijatelji okrenuti leđa).

U akutnoj psihozi neki ljudi doživljavaju strah, ali i druge emocije:

- Uzbuđenje (“nešto se napokon događa”)
- Sudbonosnost (ispuniti misiju, biti značajan)



U kakvoj je to vezi sa psihozom?

Mnogi ljudi sa psihozom imaju nisko samopoštovanje, osobito *nakon* psihotične epizode (osjećaj srama; strah da će im prijatelji okrenuti leđa).

U akutnoj psihozi neki ljudi doživljavaju strah, ali i druge emocije:

- Uzbuđenje (“nešto se napokon događa”)
- Sudbonosnost (ispuniti misiju, biti značajan)

Primjer: Boris misli da ga proganja tajna služba. Na njegovom putu na posao, tri dana zaredom isti čovjek ulazi u njegov kupe u vlaku.

Osjećaji: Strah i ugroženost. Ali također: “Ako im je to toliko važno, ja sam vjerojatno neka ”faca“, kao James Bond. Možda bi me druga strana htjela zaposliti?”

Ali: To je samo slučajnost! Vjerojatno se često događa da dva čovjeka ulaze u isti kupe vlaka jer istim putem idu na posao.



Hvala na pozornosti!

za voditelje:

Podijelite radne listove. Predstavite našu aplikaciju COGITO (preuzmite besplatno).



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:cyclcr	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
furryscalp	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