



קוגניטיבי-אימון מטא

MCT 8 A – הערכה עצמית ומצב-רוח

© Moritz & Woodward (12|21)

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.





מדוע אנו עושים זאת?

נראה כי לאנשים רבים עם בעיות נפשיות יש עיוותי חשיבה העלולים להוביל לדיכאון. עיוותי חשיבה אלו ניתנים לשינוי ע"י אימונים אינטנסיביים ומתמשכים.



תסמינים של דכאון?

???





תסמינים של דכאון

1. עצבות, מצב רוח דכאוני
2. חוסר מרץ ומוטיבציה
3. הערכה עצמית נמוכה, פחד מדחייה
4. פחדים (לדוגמה: בנוגע לעתיד)
5. הפרעות שינה, כאבים
6. ליקוי קוגניטיבי (ריכוז וזיכרון נמוכים)
- ...



נולדתי ככה... הפכתי לכזה?

האם זה נקבע מראש בין אם אנו שמחים או עצובים? האם המצבים הרגשיים שלנו משתנים עם הזמן?





נולדתי ככה... הפכתי לכזה?

האם זה נקבע מראש בין אם אנו שמחים או עצובים? האם המצבים הרגשיים שלנו משתנים עם הזמן?

- "טבע": יש הוכחות על נטייה גנטית של מחשבות דיכאוניות והערכה עצמית נמוכה.





נולדתי ככה... הפכתי לכזה?

האם זה נקבע מראש בין אם אנו שמחים או עצובים? האם המצבים הרגשיים שלנו משתנים עם הזמן?

- **”טבע”**: יש הוכחות על נטייה גנטית של מחשבות דיכאוניות והערכה עצמית נמוכה.
- **”חינוך”**: הורים ביקורתיים או מזניחים וכן אירועים טראומטיים במהלך החיים תורמים להערכה עצמית שלילית.





נולדתי ככה... הפכתי לכזה?

האם זה נקבע מראש בין אם אנו שמחים או עצובים? האם המצבים הרגשיים שלנו משתנים עם הזמן?

- **”טבע”**: יש הוכחות על נטייה גנטית של מחשבות דיכאוניות והערכה עצמית נמוכה.

- **”חינוך”**: הורים ביקורתיים או מזניחים וכן אירועים טראומטיים במהלך החיים תורמים להערכה עצמית שלילית.

אבל: דפוסי מחשבה דיכאוניים ניתנים לשינוי. דיכאון הוא לא גורל בלתי הפיך!







פסיכוזה ודיכאון השפעה של פסיכוזה על הערכה עצמית

ההשפעות החיוביות לטווח קצר של הפסיכוזה על מצב הרוח 	ההשפעות השליליות של הפסיכוזה על מצב הרוח 
???	???
???	???
???	???





פסיכוזה ודיכאון השפעה של פסיכוזה על הערכה עצמית

<p>ההשפעות החיוביות לטווח קצר של הפסיכוזה על מצב הרוח</p> 	<p>ההשפעות השליליות של הפסיכוזה על מצב הרוח</p> 
<p>???</p>	<p>במהלך פסיכוזה: חווה איום מתמיד</p>
<p>???</p>	<p>במהלך פסיכוזה: שומע קולות מטרידים ומעליבים</p>
<p>???</p>	<p>אחרי פסיכוזה: רגשות של בושה, העתיד מעורער</p>





פסיכוזה ודיכאון השפעה של פסיכוזה על הערכה עצמית

<p>ההשפעות החיוביות לטווח קצר של הפסיכוזה על מצב הרוח </p>	<p>ההשפעות השליליות של הפסיכוזה על מצב הרוח </p>
<p>במהלך פסיכוזה: נמהר, נרגש, "משהו קורה סוף סוף"</p>	<p>במהלך פסיכוזה: חווה איום מתמיד</p>
<p>במהלך פסיכוזה: שומע קולות מחמיאים</p>	<p>במהלך פסיכוזה: שומע קולות מטרידים ומעליבים</p>
<p>בזמן הזיות (של גדולה): תחושה של כח, בישרון, חשיבות (מול אויבים גדולים), גורל</p>	<p>אחרי פסיכוזה: רגשות של בושה, העתיד מעורער</p>





פסיכוזה ודיכאון השפעה של פסיכוזה על הערכה עצמית

ההשפעות החיוביות לטווח הקצר של הפסיכוזה על הערכה העצמית, נמחקות בדרכן כלל על ידי ההשלכות השליליות לטווח ארוך של פסיכוזה; דוגמאות:

- חובות: כאשר אדם עם פסיכוזה מאמין אמונת שווא כי הוא עשיר או מפורסם.
- בדידות: כמה מהחברים אולי הפנו לו גב.
- המצב בעבודה: אובדן מקום העבודה בשל התנהגות בלתי הולמת.

זה מסוכן מאוד להפסיק לקחת תרופות ללא ייעוץ רפואי רק כדי לשוב ולהרגיש את העולם המאיים אך המרגש של הפסיכוזה, במיוחד כאשר הפחד הוא השולט לעיתים קרובות במהלך פסיכוזה!





מהן דרכי החשיבה והמחשבות האופייניות במצב
דיכאון והערכה עצמית נמוכה?



1. הגזמה והכללה

מה תהיה הערכה ריאלית ומועילה יותר?

הכללה מוטעית הערכה חיובית/בונה	ארוע
<p>“אני טיפשו!” ???</p>	<p>השתמשת בצורה שגויה במילה הזרה לך; אתה לא מבין ספר</p>
<p>“אני מפסידן!” ???</p>	<p>נכשלת במבחן</p>
<p>“אני חסר ערך!” ???</p>	<p>קיבלת ביקורת במהלך ויכוח</p>



1. הגזמה והכללה

מה תהיה הערכה ריאלית ומועילה יותר?

הכללה מוטעית הערכה חיובית/בונה	ארוע
<p>“אני טיפשו!” “אף אחד לא מושלם” “האם הספר באמת מעניין אותי?”</p>	<p>השתמשת בצורה שגויה במילה הזרה לך; אתה לא מבין ספר</p>
<p>“אני מפסידן!” “בפעם הבאה אלמד קשה יותר”</p>	<p>נכשלת במבחן</p>
<p>“אני חסר ערך!” “אולי האדם השני צודק, אני יכול ללמוד מזה משהו”</p>	<p>קיבלת ביקורת במהלך ויכוח</p>



1. הגזמה והכללה

מה תהיה הערכה ריאלית ומועילה יותר?

הכללה מוטעית הערכה חיובית/בונה	ארוע
<p>“אני טיפשו!” “אף אחד לא מושלם” “האם הספר באמת מעניין אותי?”</p>	<p>השתמשת בצורה שגויה במילה הזרה לך; אתה לא מבין ספר</p>
<p>“אני מפסידן!” “בפעם הבאה אלמד קשה יותר”</p>	<p>נכשלת במבחן</p>
<p>“אני חסר ערך!” “אולי האדם השני צודק, אני יכול ללמוד מזה משהו”</p>	<p>קיבלת ביקורת במהלך ויכוח</p>

מותר לשגות: אף אחד לא מושלם! גם אם אתה מגמגם מידי פעם, זה לא אומר שאתה לא יכול להביע את עצמך. אם מדי פעם אתה עושה טעות, זה לא אומר שאתה מרושל.

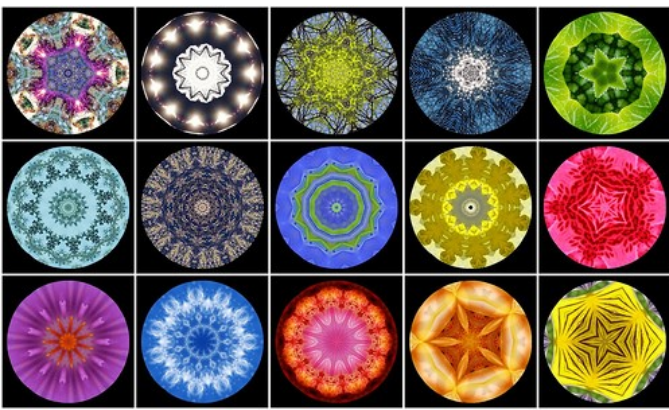


במקום זאת: אין להסיק מתוך פגם אחד לכל דבר!

כל אדם הוא מורכב - כמו פסיפס: אנחנו בנויים מחלקים קטנים רבים שהם גם טובים וגם רעים.
יתר על כן, ישנן דרכים שונות רבות להגדיר מאפיינים אנושיים:

מהי משיכה? יופי פנימי או חיצוני? גוף מושלם???

מהי הצלחה? קריירה? הרבה חברים? היותנו מרוצים מעצמנו ומאופן חיינו?





2. תפיסה סלקטיבית מה תהייה הערכה ריאלית ומועילה יותר?

ארוע	הערכה סלקטיבית	הערכה שלמה
חבר טוב לא מגיע למסיבת יום ההולדת שלך.	אכזבה	???
אנשים עומדים יחד. הם מסתכלים לכיוון שלך.	“הם צוחקים עליו”	???



2. תפיסה סלקטיבית מה תהייה הערכה ריאלית ומועילה יותר?

ארוע	הערכה סלקטיבית	הערכה שלמה
חבר טוב לא מגיע למסיבת יום ההולדת שלך.	אכזבה	מסיבה נהדרת. אנשים אחרים הגיעו וממש נהנו מהערב.
אנשים עומדים יחד. הם מסתכלים לכיוון שלך.	“הם צוחקים עליו”	???



2. תפיסה סלקטיבית מה תהייה הערכה ריאלית ומועילה יותר?

ארוע	הערכה סלקטיבית	הערכה שלמה
חבר טוב לא מגיע למסיבת יום ההולדת שלך.	אכזבה	מסיבה נהדרת. אנשים אחרים הגיעו וממש נהנו מהערב.
אנשים עומדים יחד. הם מסתכלים לכיוון שלך.	“הם צוחקים עליו”	הם רק במקרה מסתכלים לכיוון שלי או שהם מזהים אותי כמישהו אחר.

“קריאת מחשבות”: המנע מפירוש יתר להתנהגויות של אנשים אחרים. יכולים להיות הסברים רבים לכל מצב!



3. להתייחס לסטנדרטים שלך ככלי המדידה האולטימטיבי

יש הבדל בין איך שאני שופט את עצמי ובין איך שאחרים שופטים אותי!

- אם אני מחשיב עצמי כחסר ערך, מכוער וכו', לא בהכרח שאחרים חושבים כמוני.
- לעיתים קרובות יש דעות/שיפוט/העדפות שונות. אחרים עלולים שלא להסכים עם ההבנה, ההשקפה, דרך החשיבה שלי וכו'.



4. דחיית ביקורת חיובית וקבלה של ביקורת שלילית! מה תהייה הערכה ריאלית ומועילה יותר?

הערכה דיכאונית הערכה חיובית /בונה	ארוע
<p>“אדם זה רק מנסה להתחנף אליי. הוא/היא לא ישר”; “רק הוא/היא חושב ככה” ???</p>	<p>אתה מקבלת מחמאות על הביצועים שלך.</p>
<p>“נחשפתי, אני חסר ערך...” ???</p>	<p>אתה מקבל ביקורת!</p>







4. דחיית ביקורת חיובית וקבלה של ביקורת שלילית! מה תהייה הערכה ריאלית ומועילה יותר?

הערכה דיכאונית הערכה חיובית /בונה	ארוע
<p>“אדם זה רק מנסה להתחנף אליו. הוא/היא לא ישר”; “רק הוא/היא חושב ככה”</p> <p>“נפלא שמישהו מכיר בהישגים שלי”</p>	<p>אתה מקבלת מחמאות על הביצועים שלך.</p>
<p>“נחשפתי, אני חסר ערך...”</p> <p>???</p>	<p>אתה מקבל ביקורת!</p>





4. דחיית ביקורת חיובית וקבלה של ביקורת שלילית! מה תהייה הערכה ריאלית ומועילה יותר?

הערכה דיכאונית הערכה חיובית /בונה	ארוע
<p>“אדם זה רק מנסה להתחנף אליו. הוא/היא לא ישר”; “רק הוא/היא חושב ככה”</p> <p>“נפלא שמישהו מכיר בהישגים שלי”</p>	<p>אתה מקבלת מחמאות על הביצועים שלך.</p> 
<p>“נחשפתי, אני חסר ערך...”</p> <p>“לאדם השני אולי היה יום רע”; “אולי אני יכול להפיק תועלת מהמשוב?”</p>	<p>אתה מקבל ביקורת!</p> 



5. מחשבה של "הכל או כלום" / חשיבה קטסטרופלית מה תהייה הערכה ריאלית ומועילה יותר?

<p>הערכה דיכאונית</p> <p>הערכה חיובית /בונה</p>	<p>ארוע</p>
<p>"יש לי סרטן, אני עומד למות"</p> <p>???</p>	<p>גילית נקודה שחורה על העור שלך.</p>





5. מחשבה של "הכל או כלום" / חשיבה קטסטרופלית מה תהייה הערכה ריאלית ומועילה יותר?

<p>הערכה דיכאונית</p> <p>הערכה חיובית /בונה</p>	<p>ארוע</p>
<p>"יש לי סרטן, אני עומד למות"</p> <p>שאל אחרים או היוועץ ברופא</p>	<p>גילית נקודה שחורה על העור שלך.</p>





6. הדחקת מחשבות שליליות מה תהייה הערכה ריאלית יותר?

הערכה בעייתית הערכה חיובית /בונה	ארוע
<p>”אסור לי לחשוב מחשבות שליליות אלו” ... אבל זה לא עובד (← ראה תרגיל הבא) ???</p>	<p>יש לך מחשבות שליליות חוזרות ונשנות (למשל, ”אתה חסר כל ערך”, ”לוזר”, ”וואו, אתה טיפש!”).</p>





6. הדחקת מחשבות שליליות מה תהייה הערכה ריאלית יותר?

<p>הערכה בעייתית הערכה חיובית /בונה</p>	<p>ארוע</p>
<p>”אסור לי לחשוב מחשבות שליליות אלו” ... אבל זה לא עובד (← ראה תרגיל הבא)</p> <p>בדוק עם עצמך האם מחשבות אלו מוצדקות. מה סותר מחשבות אלו? הסח עצמך ע”י פעילויות חיוביות.</p>	<p>יש לך מחשבות שליליות חוזרות ונשנות (למשל, ”אתה חסר כל ערך”, ”לוזר”, ”וואו, אתה טיפש!”).</p>



6. הדחקת מחשבות שליליות תירגול

זה בלתי אפשרי להדחיק מחשבות מטרידות. ניסיון לא לחשוב על משהו מוביל להגברת מחשבות על אותו הדבר.

נסה זאת!
אל תחשוב על פיל בדקה הקרובה.



6. הדחקת מחשבות שליליות האם זה עובד? לא!

רובכם בוודאי חשבתם על פיל או על משהו שקשור לפיל (כמו למשל גן חיות, ספארי, אפריקה וכו'). אפקט זה גדל אפילו יותר כאשר מנסים בכוונה לדכא את המחשבות המטרידות (למשל "אני לוזר").

מחשבות אלו יכולות להיות כל כך חזקות עד שהן נראות מוזרות או יוצאות מכלל שליטה!





במקום זאת

אם אתה מוטרד ממחשבות שליליות חזקות, אל תנסה להדחיק אותן במכוון (זה רק יגביר אותן), אלא, תבחן את התחושות הפנימיות מבלי להיות מעורב – כמו מבקר בגן חיות המתבונן בחיה מסוכנת ממרחק בטוח.

המחשבות ירגעו כמעט אוטומטית





7. עוד עיוותי חשיבה

השוואה עם אנשים אחרים:

- אל תשווה את עצמך יותר מידי עם אחרים!
- תמיד יהיו אנשים שהם יותר אטרקטיביים, מוצלחים או פופולאריים. עם זאת, אם מסתכלים מקרוב על אותם "ברי מזל" רואים שגם להם יש חולשות ובעיות.



7. עוד עיוותי חשיבה

השוואה עם אנשים אחרים:

- אל תשווה את עצמך יותר מידי עם אחרים!
- תמיד יהיו אנשים שהם יותר אטרקטיביים, מוצלחים או פופולאריים. עם זאת, אם מסתכלים מקרוב על אותם "ברי מזל" רואים שגם להם יש חולשות ובעיות.

דרישות מוחלטות:

- אל תציב בפניך דרישות גבוהות מידי כגון:
 - “אני חייב תמיד להראות טוב”
 - “אני חייב תמיד להצטייר כחכם”
 - “אני חייב תמיד להיות משעשע”





אופציונלי: סרטון וידאו

אופציונלי: סרטוני וידאו העוסקים בנושא היומי זמינים בקישור הבא:

http://www.uke.de/mct_videos

לאחר הסרטון, תוכלו לדון כיצד הוא קשור לנושא שלנו היום.



[למאמנים:]

חלק מסרטוני הוידאו כוללים שפה שעלולה להיות לא הולמת לכל הקהלים והתרבויות. אנא סננו בקפידה את החומרים לפני הצגתם.



תהיה מודע לחוזקות שלך

- במקום להתמקד בחולשות שלך הדגש את נקודות החוזק שלך.
- לכל אדם יש נקודות חוזק שהוא יכול להתגאות בהן ושאינן נחלת הכלל.
... אלו לא צריכים להיות שיאי עולם או המצאות מפורסמות



תהיה מודע לחוזקות שלך

1. חשוב על נקודות החוזק שלך
אילו יכולות יש לך? על מה קיבלתי מחמאות בעבר?
למשל: אני מוכשר מבחינה טכנית...



תהיה מודע לחוזקות שלך

1. חשוב על נקודות החוזק שלך

אילו יכולות יש לי? על מה קיבלתי מחמאות בעבר?
למשל: אני מוכשר מבחינה טכנית...

2. דמיין סיטואציה ספציפית

מתי ואיפה? מה עשיתי ומי נתן לי מחמאה?
למשל: שבוע שעבר עזרתי לידידה לעצב את הבית. עזרתי לה מאד...



תהיה מודע לחוזקות שלך

1. חשוב על נקודות החוזק שלך

אילו יכולות יש לי? על מה קיבלתי מחמאות בעבר?
למשל: אני מוכשר מבחינה טכנית...

2. דמיין סיטואציה ספציפית

מתי ואיפה? מה עשיתי ומי נתן לי מחמאה?
למשל: שבוע שעבר עזרתי לידידה לעצב את הבית. עזרתי לה מאד...

3. כתוב את זה!

קרא זאת באופן קבוע והרחב. ברגעי משבר חזור לזיכרונות אלו (לדוגמה כשאתה מרגיש חסר ערך).
למשל: רשום דברים שהצליחו לך או מחמאות שקיבלת...



עצות לשיפור מצב רוח דכאוני / הערכה עצמית נמוכה

- בכל ערב, רשום מספר דברים חיוביים (עד 5) מאותו היום. לאחר מכן עבור על הדברים בראשך.



עצות לשיפור מצב רוח דכאוני / הערכה עצמית נמוכה

- בכל ערב, רשום מספר דברים חיוביים (עד 5) מאותו היום. לאחר מכן עבור על הדברים בראשך.
- אמור לעצמך מול המראה: "אני אוהב את עצמי" או "אני אוהב אותך" (הערה: בשלב הראשון, כשתבצע זאת, אתה עלול להרגיש קצת טיפשי. ככה עושים את זה!).



עצות לשיפור מצב רוח דכאוני / הערכה עצמית נמוכה

- בכל ערב, רשום מספר דברים חיוביים (עד 5) מאותו היום. לאחר מכן עבור על הדברים בראשך.
- אמור לעצמך מול המראה: "אני אוהב את עצמי" או "אני אוהב אותך" (הערה: בשלב הראשון, כשתבצע זאת, אתה עלול להרגיש קצת טיפשי. ככה עושים את זה!).
- קבל את המחמאות שנותנים לך, כתוב אותם כדי להשתמש בהם כמשאבים לזמנים קשים.



עצות לשיפור מצב רוח דכאוני / הערכה עצמית נמוכה

- נסה לשחזר סיטואציה שבה הרגשת ממש טוב – נסה להזכר בזה עם כל החושים שלך (ויזואלית, ריגשית, ריחות...), אולי בעזרת אלבום תמונות.



עצות לשיפור מצב רוח דכאוני / הערכה עצמית נמוכה

- נסה לשחזר סיטואציה שבה הרגשת ממש טוב – נסה להזכר בזה עם כל החושים שלך (ויזואלית, ריגשית, ריחות...), אולי בעזרת אלבום תמונות.
- עשה דברים שגורמים לך הנאה – אידאלי עם אחרים (למשל סרטים, ללכת לבית קפה...).



עצות לשיפור מצב רוח דכאוני / הערכה עצמית נמוכה

- נסה לשחזר סיטואציה שבה הרגשת ממש טוב – נסה להזכר בזה עם כל החושים שלך (ויזואלית, ריגשית, ריחות...), אולי בעזרת אלבום תמונות.
- עשה דברים שגורמים לך הנאה – אידאלי עם אחרים (למשל סרטים, ללכת לבית קפה...).
- תתאמן (לפחות 20 דקות), אבל לא במאבק עצמי מוגזם – אימון סיבולת אם אפשרי – למשל הליכה או ריצה ארוכה.



עצות לשיפור מצב רוח דכאוני / הערכה עצמית נמוכה

- נסה לשחזר סיטואציה שבה הרגשת ממש טוב – נסה להזכר בזה עם כל החושים שלך (ויזואלית, ריגשית, ריחות...), אולי בעזרת אלבום תמונות.
- עשה דברים שגורמים לך הנאה – אידאלי עם אחרים (למשל סרטים, ללכת לבית קפה...).
- תתאמן (לפחות 20 דקות), אבל לא במאבק עצמי מוגזם – אימון סיבולת אם אפשרי – למשל הליכה או ריצה ארוכה.
- הקשב למוזיקה האהובה עליך.



יישום בחיי היום-יום

מטרות הלימוד:

- דיכאון הוא לא גורל בלתי נמנע!



יישום בחיי היום-יום

מטרות הלימוד:

- דיכאון הוא לא גורל בלתי נמנע!
- היה מודע לעיוותי חשיבה דיכאוניים טיפוסיים, ונסה לשנות אותם (ראה עלון).



יישום בחיי היום-יום

מטרות הלימוד:

- דיכאון הוא לא גורל בלתי נמנע!
- היה מודע לעיוותי חשיבה דיכאוניים טיפוסיים, ונסה לשנות אותם (ראה עלון).
- השתמש לפחות בכמה מהטיפים הנ"ל ברציפות כדי להקטין מצב רוח דכאוני / הערכה עצמית נמוכה.



יישום בחיי היום-יום

מטרות הלימוד:

- דיכאון הוא לא גורל בלתי נמנע!
- היה מודע לעיוותי חשיבה דיכאוניים טיפוסיים, ונסה לשנות אותם (ראה עלון).
- השתמש לפחות בכמה מהטיפים הנ"ל ברציפות כדי להקטין מצב רוח דכאוני / הערכה עצמית נמוכה.
- במקרה של סימפטומים של דיכאון קשה צור קשר עם רופא כללי, פסיכיאטר או פסיכולוג.



מה לזה ולפסיכوزה?

לאנשים רבים בעלי פסיכوزה יש הערכה עצמית נמוכה, בעיקר אחרי אפיזודה פסיכוטית (תחושה של בושה, שחברים נוטשים).



מה לזה ולפסיכوزה?

לאנשים רבים בעלי פסיכوزה יש הערכה עצמית נמוכה, בעיקר אחרי אפיזודה פסיכוטית (תחושה של בושה, שחברים נוטשים).

כאשר בפסיכوزה אקוטית, יש אנשים שמדווחים על פחד אבל גם על רגשות אחרים:

- התרגשות ("משהו סוף סוף קורה")
- תחושה של גורל (למלא משימה, להיות חשוב)



מה לזה ולפסיכוזה?

לאנשים רבים בעלי פסיכוזה יש הערכה עצמית נמוכה, בעיקר אחרי אפיזודה פסיכוטית (תחושה של בושה, שחברים נוטשים).

כאשר בפסיכוזה אקוטית, יש אנשים שמדווחים על פחד אבל גם על רגשות אחרים:

- התרגשות ("משהו סוף סוף קורה")
- תחושה של גורל (למלא משימה, להיות חשוב)

דוגמה: ביל מרגיש נרדף על ידי השירות החשאי. בנסיעות העבודה שלו, אותו אדם נכנס לקרון הרכבת שלושה ימים ברציפות.

רגשות: פחד ואיום. אבל גם: "אם הם עושים מזה כזה עניין גדול אני כנראה סוג של ג'יימס בונד וגם הם רוצים לשכור את שרותיי".

אבל: זה מקרי בלבד! ככל הנראה, שני הגברים נכנסו במקרה לאותו קרון בשגרת יומם.



תודה על תשומת הלב!

למאמנים:

נא חלק גליונות עבודה. הציגו את האפליקציה שלנו COGITO (הורד ללא תשלום).



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/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
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