UKE
HAMBURG

Pelatihan Terapi Metakognitif (MCT)

MCT 8 A – Harga diri & Perasaan

© Moritz, Woodward & Erawati (12|21)
www.uke.de/mct

Penggunaan gambar di modul ini sudah mendapat ijin dari artis dan pemegang hak paten. Untuk detailnya (artis, judul), silahkan lihat pada akhir presentasi.

Mengapa kita perlu mempelajarinya?

Kebanyakan orang yang mengalami masalah kesehatan mental menunjukkan cara berpikir menyimpang yang mengarah pada depresi.

Pikiran yang menyimpang ini dapat diubah dengan latihan yang berkesinambungan dan terus menerus.

Tanda-tanda Depresi?

???

Tanda-tanda Depresi?

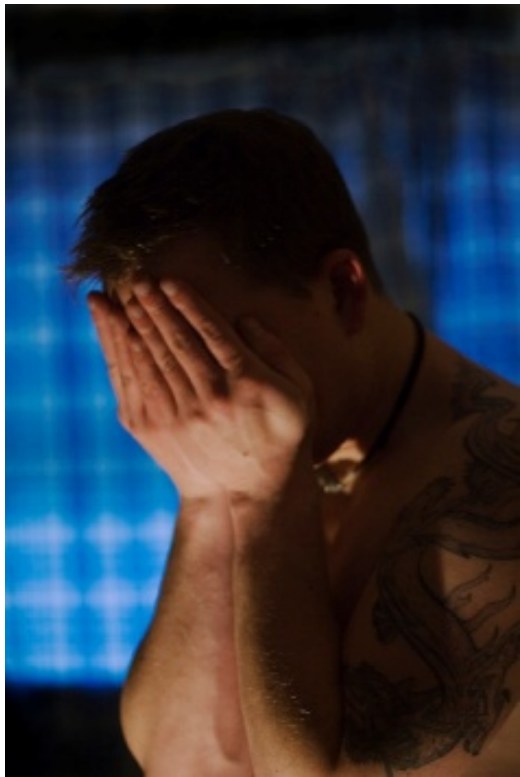
1. Sedih, perasaan tertekan
2. Kurang semangat / motivasi
3. Minder, takut akan penolakan
4. Takut yang berhubungan dengan masa depan
5. Gangguan tidur, nyeri
6. konsentrasi kurang, gangguan dalam mengingat

...

Apakah saya terlahir seperti ini…

Mengapa saya menjadi seperti ini?

Apakah yang membuat kita merasa sedih atau gembira? Apakah perasaan kita berubah dari waktu ke waktu?

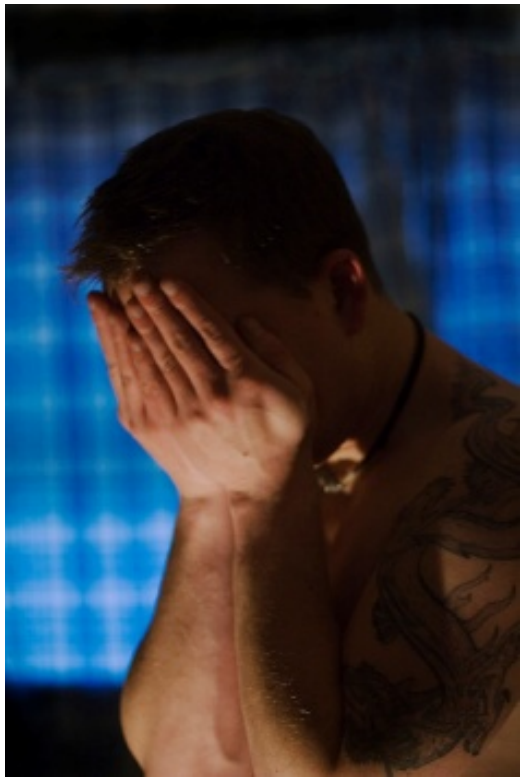


Apakah saya terlahir seperti ini…

Mengapa saya menjadi seperti ini?

Apakah yang membuat kita merasa sedih atau gembira? Apakah perasaan kita berubah dari waktu ke waktu?

- "nature": ada bukti bahwa terdapat faktor keturunan pada pikiran depresi dan harga diri rendah (minder).

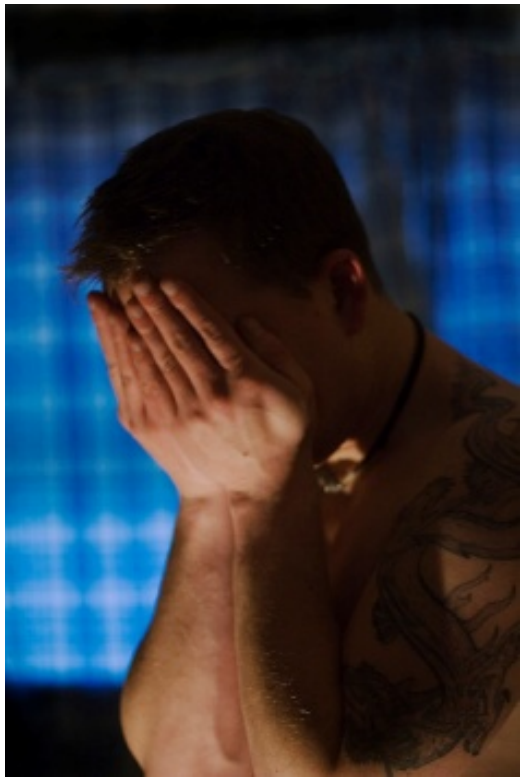


Apakah saya terlahir seperti ini...

Mengapa saya menjadi seperti ini?

Apakah yang membuat kita merasa sedih atau gembira? Apakah perasaan kita berubah dari waktu ke waktu?

- "nature": ada bukti bahwa terdapat faktor keturunan pada pikiran depresi dan harga diri rendah (minder).
- "nurture": pola asuh dimana anak selalu dikritik dan dilecehkan dan kejadian yang tak menyenangkan dapat meningkatkan gambaran diri yang negatif.



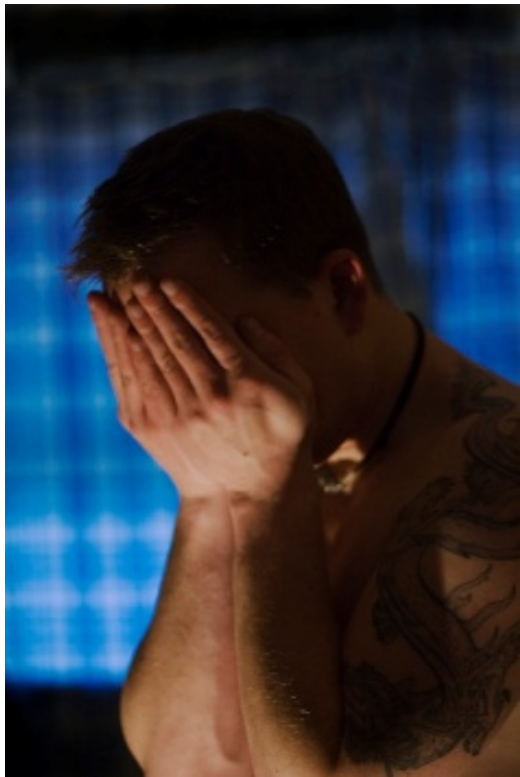
Apakah saya terlahir seperti ini...

Mengapa saya menjadi seperti ini?

Apakah yang membuat kita merasa sedih atau gembira? Apakah perasaan kita berubah dari waktu ke waktu?

- "nature": ada bukti bahwa terdapat faktor keturunan pada pikiran depresi dan harga diri rendah (minder).
- "nurture": pola asuh dimana anak selalu dikritik dan dilecehkan dan kejadian yang tak menyenangkan dapat meningkatkan gambaran diri yang negatif.

TAPI: cara berpikir yang seperti ini bisa diubah. Depresi bukanlah nasib yang tidak dapat diubah!



Psikosis & Depresi

Efek psikosis pada harga diri

Efek negatif psikosis pada perasaan	Efek positif jangka pendek psikosis pada perasaan
???	???
???	???
???	???

Psikosis & Depresi

Efek psikosis pada harga diri

Efek negatif psikosis pada perasaan	Efek positif jangka pendek psikosis pada perasaan
Selama psikosis: mengalami perasaan terancam secara terus menerus	???
Selama psikosis: mendengar suara menghina dan melecehkan	???
Setelah psikosis: perasaan malu, masa depan suram	???

Psikosis & Depresi

Efek psikosis pada harga diri

Efek negatif psikosis pada perasaan	Efek positif jangka pendek psikosis pada perasaan
Selama psikosis: mengalami perasaan terancam secara terus menerus	Selama psikosis: ingin bergegas cepat-cepat, bersemangat, “sesuatu yang akhirnya terjadi”
Selama psikosis: mendengar suara menghina dan melecehkan	Selama psikosis: mendengar suara yang menyanjung, memuji
Setelah psikosis: perasaan malu, masa depan suram	Selama waham kebesaran: merasa memiliki kekuatan, bakat dan menjadi orang penting (orang hebat) dan ditakdirkan untuk menyelamatkan dunia.

Psikosis & Depresi

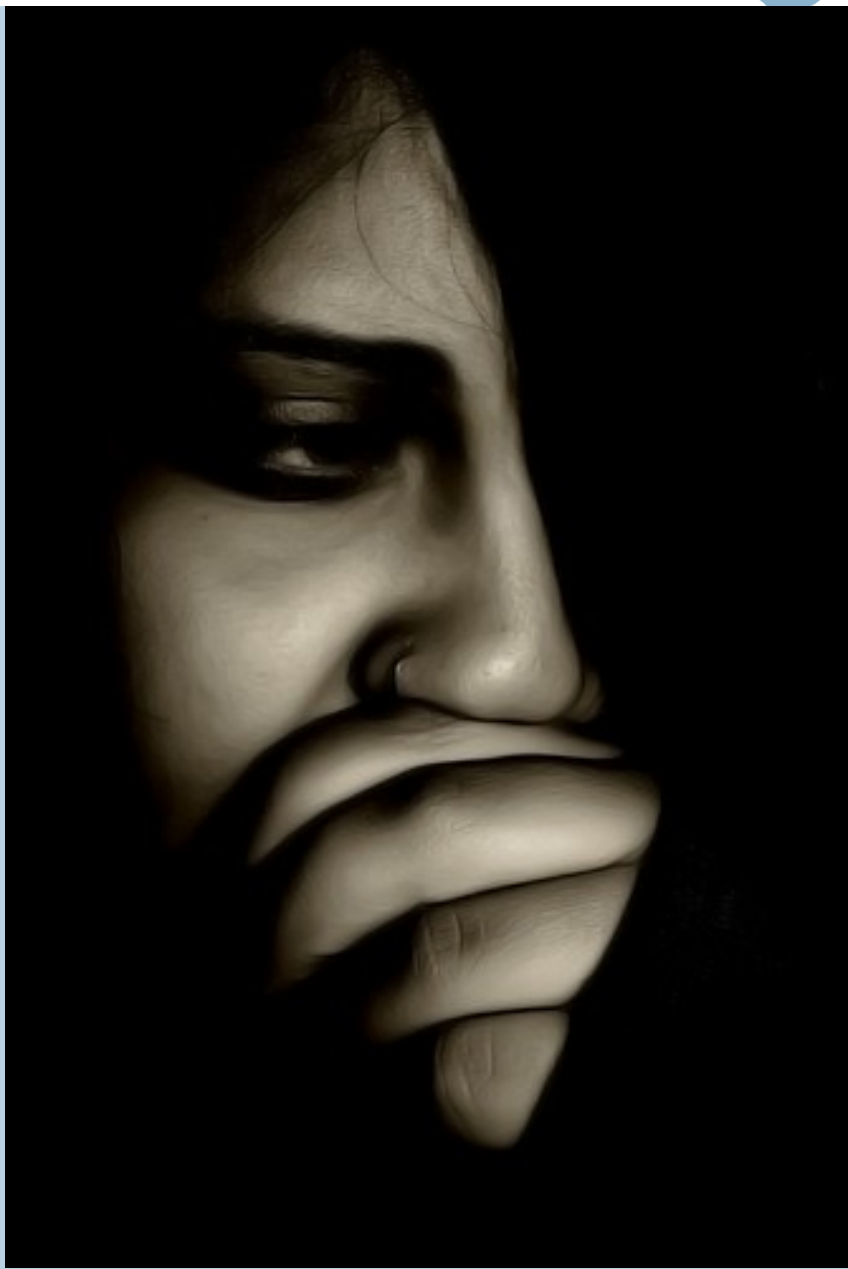
Efek psikosis pada harga diri

Efek positif dalam jangka pendek dari psikosis pada harga diri biasanya akan hilang kemudian muncul ***akibat negatif dalam jangka panjang*** dari psikosis; contoh:

- hutang: seseorang dengan psikosis memiliki keyakinan yang salah (waham) bahwa dia kaya raya dan terkenal padahal kenyataannya banyak hutang.
- kesepian: teman-teman mulai menjauh darinya
- lingkungan kerja : kehilangan pekerjaan karena bersikap/berperilaku yang aneh dan tidak sesuai di tempat kerja.

Sangat berbahaya untuk menghentikan pengobatan tanpa konsultasi dengan dokter, hanya karena ingin menghindarkan diri dari perasaan terancam berhubungan dengan dunia psikosis. Ketakutan sering mendominasi seseorang dengan psikosis!

Apa ciri dari cara berpikir pada orang dengan depresi dan harga diri rendah (minder) ?



1. Sikap “menyamaratakan” secara berlebihan

Apakah akan memberikan penilaian yang lebih sesuai dengan kenyataan?

Kejadian	*Sikap menyamaratakan yang salah* Penilaian yang positif / konstruktif
Anda tidak benar dalam menerjemahkan bahasa Inggris. Anda tidak memahami kalimatnya.	*“Saya bodoh!”* ???
Gagal dalam ujian.	*“Saya pengecut!”* ???
Anda dikritik saat diskusi.	*“Saya tak berguna!”* ???

1. Sikap “menyamaratakan” secara berlebihan

Apakah akan memberikan penilaian yang lebih sesuai dengan kenyataan?

Kejadian	*Sikap menyamaratakan yang salah* Penilaian yang positif / konstruktif
Anda tidak benar dalam menerjemahkan bahasa Inggris. Anda tidak memahami kalimatnya.	*“Saya bodoh!”* “Tidak ada orang yang sempurna” “Apakah saya benar benar tertarik untuk menerjemahkan kalimat ini?”
Gagal dalam ujian.	*“Saya pengecut!”* “Lain kali saya akan belajar lebih keras.”
Anda dikritik saat diskusi.	*“Saya tak berguna!”* “Mungkin orang lain benar, saya harus banyak belajar?”

1. Sikap “menyamaratakan” secara berlebihan

Apakah akan memberikan penilaian yang lebih sesuai dengan kenyataan?

Kejadian	*Sikap menyamaratakan yang salah* Penilaian yang positif / konstruktif
Anda tidak benar dalam menerjemahkan bahasa Inggris. Anda tidak memahami kalimatnya.	*“Saya bodoh!”* “Tidak ada orang yang sempurna” “Apakah saya benar benar tertarik untuk menerjemahkan kalimat ini?”
Gagal dalam ujian.	*“Saya pengecut!”* “Lain kali saya akan belajar lebih keras.”
Anda dikritik saat diskusi.	*“Saya tak berguna!”* “Mungkin orang lain benar, saya harus banyak belajar?”

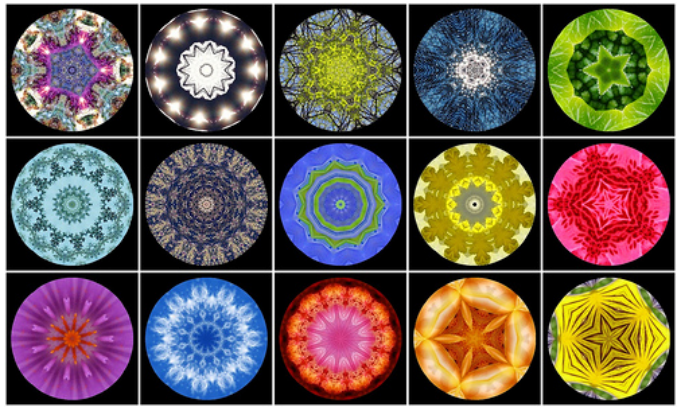
Biarkanlah kesalahan terjadi: Tidak ada orang yang sempurna! Jika anda grogi setiap saat, hal ini bukan berarti bahwa anda tidak dapat mengungkapkan perasaan anda. Jika sesekali anda berbuat kesalahan, ini bukan berarti bahwa anda ceroboh.

Sebaliknya: Jangan menyamaratakan ketidaksempurnaan seseorang ke segala hal!

Setiap manusia unik – seperti mosaik: kita dilengkapi dengan kelebihan sekaligus kekurangan. Itulah yang membedakan manusia satu dengan yang lainnya. Contoh:

Apakah yang menarik dari seseorang? Kecantikan dari dalam atau secara fisik, tubuh yang sempurna???

Apakah ukuran dari kesuksesan? Karir, banyak teman, berarti bagi orang lain atau menjadi bagian dari kehidupan orang lain ???



2. Persepsi yang Selektif

Apakah akan memberikan penilaian yang lebih sesuai dengan kenyataan?

Kejadian	Penilaian yang selektif	Penilaian yang menyeluruh
Teman baikmu tidak datang di pesta ulang tahun	Kekecewaan	???
Banyak orang berdiri dan melihat ke arahmu	“Mereka menertawakan saya.”	???

2. Persepsi yang Selektif

Apakah akan memberikan penilaian yang lebih sesuai dengan kenyataan?

Kejadian	Penilaian yang selektif	Penilaian yang menyeluruh
Teman baikmu tidak datang di pesta ulang tahun	Kekecewaan	Pestanya berjalan lancar, orang terlihat senang tadi malam.
Banyak orang berdiri dan melihat ke arahmu	“Mereka menertawakan saya.”	???

2. Persepsi yang Selektif

Apakah akan memberikan penilaian yang lebih sesuai dengan kenyataan?

Kejadian	Penilaian yang selektif	Penilaian yang menyeluruh
Teman baikmu tidak datang di pesta ulang tahun	Kekecewaan	Pestanya berjalan lancar, orang terlihat senang tadi malam.
Banyak orang berdiri dan melihat ke arahmu	“Mereka menertawakan saya.”	Mereka hanya melihat saya secara kebetulan atau mereka salah mengira saya dengan orang lain.

“Membaca-pikiran”: Menghindari penafsiran yang berlebihan terhadap perilaku orang lain. Ada banyak penjelasan terhadap sebuah kejadian!

3. Menetapkan standar anda sendiri sebagai pengukuran

Ada perbedaan antara bagaimana saya menilai diri saya sendiri dan bagaimana orang lain menilai saya!

- Jika saya menganggap diri saya tidak berharga jelek, dll, mungkin orang lain tidak selalu mempunyai pandangan seperti ini.
- Sering terdapat berbagai macam pendapat/ penilaian. Orang lain mungkin tidak sependapat dengan pemahaman saya tentang penampilan, kecerdasan, dll.

4. Menolak umpan balik positif (pujian), tapi tidak siap dalam menerima umpan balik negatif (kritik)!

Apakah akan memberikan penilaian yang lebih sesuai dengan kenyataan?

Kejadian	*Penilaian yang depresif* Penilaian yang Positif/Konstruktif
Anda menerima pujian untuk penampilan anda.	*"Orang itu hanya berusaha untuk memuji saya – dia tidak jujur"; "itu hanya menurut dia saja..."* ???
Anda dikritik!	*"Saya dipojokkan, saya memang tak berguna..."* ???

4. Menolak umpan balik positif (pujian), tapi tidak siap dalam menerima umpan balik negatif (kritik)!

Apakah akan memberikan penilaian yang lebih sesuai dengan kenyataan?

Kejadian	*Penilaian yang depresif* Penilaian yang Positif/Konstruktif
Anda menerima pujian untuk penampilan anda.	*“Orang itu hanya berusaha untuk memuji saya – dia tidak jujur”; “itu hanya menurut dia saja...”* “Wah senangnya orang lain mengakui kemampuan saya!”
Anda dikritik!	*“Saya dipojokkan, saya memang tak berguna...”* ???

4. Menolak umpan balik positif (pujian), tapi tidak siap dalam menerima umpan balik negatif (kritik)!

Apakah akan memberikan penilaian yang lebih sesuai dengan kenyataan?

Kejadian	*Penilaian yang depresif* Penilaian yang Positif/Konstruktif
Anda menerima pujian untuk penampilan anda.	*“Orang itu hanya berusaha untuk memuji saya – dia tidak jujur”; “itu hanya menurut dia saja...”* “Wah senangnya orang lain mengakui kemampuan saya!”
Anda dikritik!	*“Saya dipojokkan, saya memang tak berguna...”* “Orang itu mungkin mengalami hari buruk.”; “Dapatkah saya memperoleh manfaat dari umpan baliknya?”

5. “Berpikir-Semua-atau-Tidak sama sekali”/ Berpikir katastropik

Apakah akan memberikan penilaian yang lebih sesuai dengan kenyataan?

Kejadian	*Penilaian yang depresif* Penilaian yang Positif/Konstruktif
Anda menemukan flek hitam di wajah.	*“Saya terkena kanker. Saya akan mati”* ???

5. “Berpikir-Semua-atau-Tidak sama sekali”/ Berpikir katastropik

Apakah akan memberikan penilaian yang lebih sesuai dengan kenyataan?

Kejadian	*Penilaian yang depresif* Penilaian yang Positif/Konstruktif
Anda menemukan flek hitam di wajah.	*“Saya terkena kanker. Saya akan mati”* Tanyakan pada orang lain / konsultasi ke dokter

6. Menekan Pikiran yang Negatif

Apakah akan memberikan penilaian yang lebih sesuai dengan kenyataan?

Kejadian	*Evaluasi masalah* Evaluasi positif/konstruktif
Anda sedang mengalami pikiran negatif (misalnya. “Saya tak berguna”, “pengecut”, “saya bodoh”).	*“Saya seharusnya tidak mempunyai pikiran negatif ” …tapi ini tidak berhasil. (→ lihat latihan berikutnya).* ???

6. Menekan Pikiran yang Negatif

Apakah akan memberikan penilaian yang lebih sesuai dengan kenyataan?

Kejadian	*Evaluasi masalah* Evaluasi positif/konstruktif
Anda sedang mengalami pikiran negatif (misalnya. "Saya tak berguna", "pengecut", "saya bodoh").	***"Saya seharusnya tidak mempunyai pikiran negatif" ...tapi ini tidak berhasil. (→ lihat latihan berikutnya).*** Pertanyaan untuk diri anda untuk melihat apakah hal itu benar. Hal apa saja yang bisa melawan pikiran negatif ini. Alihkan perhatian anda dengan melakukan kegiatan yang menyenangkan.

6. Menekan Pikiran yang Negatif

Latihan

Tidak mungkin kita sengaja menekan pikiran yang mengganggu. Berusahalah untuk tidak memikirkan sesuatu yang menyebabkan munculnya pikiran negatif.

Sekarang coba lakukan hal ini !

"Jangan memikirkan gajah di menit berikutnya!"

6. Menekan Pikiran yang Negatif

Apakah ini bisa berhasil ? Tidak!

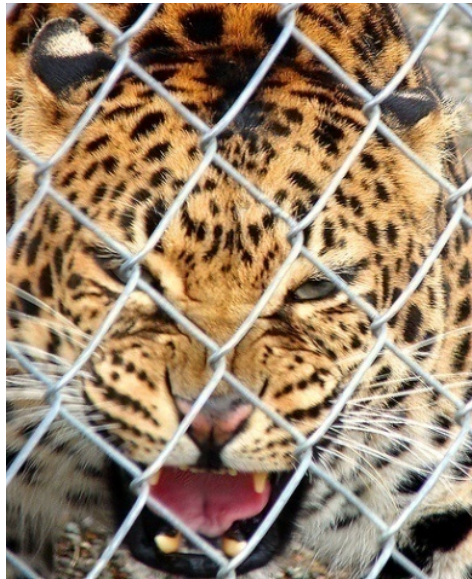
Sebagian besar anda pernah melihat gajah atau segala sesuatu yang berhubungan dengan gajah (Misalnya di kebun binatang, rimba raya, dll .)

Efek ini malah akan semakin kuat jika anda menekan pikiran yang mengganggu (“Saya pengecut”dll.). Pikiran ini akan menjadi bertambah kuat dan terlihat aneh atau berada diluar kontrol seseorang!

Sebaliknya:

Jika anda terganggu oleh pikiran-pikiran negatif, jangan berusaha kuat untuk menekannya (pikiran ini malah akan semakin kuat), tapi amatilah pikiran pikiran ini – seperti anda mengamati hewan buas di kebun binatang dalam jarak yang aman)

Pikiran anda akan secara otomatis menjadi tenang.



7. Jenis pikiran menyimpang lainnya

Membandingkan diri anda dengan orang lain:

- Jangan terlalu membandingkan diri anda dengan orang lain!
- Pasti ada seseorang yang lebih menarik, lebih berhasil, lebih terkenal daripada anda. Bagaimanapun jika anda melihat “orang yang beruntung itu” secara dekat, anda akan menyadari bahwa dia juga memiliki kelemahan dan memiliki masalah.

7. Jenis pikiran menyimpang lainnya

Membandingkan diri anda dengan orang lain:

- Jangan terlalu membandingkan diri anda dengan orang lain!
- Pasti ada seseorang yang lebih menarik, lebih berhasil, lebih terkenal daripada anda. Bagaimanapun jika anda melihat “orang yang beruntung itu” secara dekat, anda akan menyadari bahwa dia juga memiliki kelemahan dan memiliki masalah.

Tuntutan yang tinggi:

- **Jangan** menuntut diri anda secara berlebihan:

“Saya harus selalu kelihatan baik”

“Saya harus terlihat pandai”

“Saya harus selalu bisa menghibur orang lain”

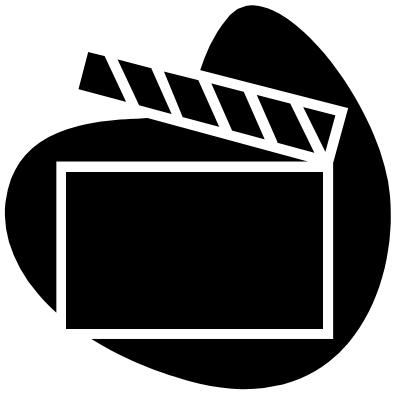
pilihan: Video Clip

pilihan: Presentasi video klip yang membahas topik hari ini tersedia pada web site berikut:
http://www.uke.de/mct_videos

Setelah melihat video, anda dapat mendiskusikan bagaimana hal ini berhubungan dengan topik hari ini.

[untuk terapis:

beberapa klip film berisi bahasa yang mungkin tidak sesuai bagi semua peserta dan lintas budaya. Hati-hati sebelum menampilkan video tersebut]



Sadarilah kelebihan pada dirimu

- Alihkan perhatian anda terhadap kelemahan yang anda miliki, dan fokuslah pada kelebihan anda.
- Setiap manusia memiliki kelebihan yang tidak dimiliki orang lain
  …dan hal ini tidaklah harus dengan menjadi terkenal atau menjadi pusat perhatian dunia.

Sadarilah kelebihan pada dirimu

1. Berpikir tentang kelebihan dirimu sendiri.
   Kemampuan apa sajakah yang aku miliki? Pujian apakah yang pernah aku dapatkan di masa lalu?
   Misalnya saya berbakat dalam hal tehnik menukang...

Sadarilah kelebihan pada dirimu

1. Berpikir tentang kelebihan dirimu sendiri.
   Kemampuan apa sajakah yang aku miliki? Pujian apakah yang pernah aku dapatkan di masa lalu?
   Misalnya saya berbakat dalam hal tehnik menukang...

2. Bayangkan situasi tertentu.
   Kapan dan dimana? Apa yang telah saya lakukan dan siapa yang memberi pujian?
   Misalnya minggu lalu saya menolong teman saya mendekorasi kamarnya. Saya sangat senang bisa membantunya...

Sadarilah kelebihan pada dirimu

1. Berpikir tentang kelebihan dirimu sendiri.
   Kemampuan apa sajakah yang aku miliki? Pujian apakah yang pernah aku dapatkan di masa lalu?
   Misalnya saya berbakat dalam hal tehnik menukang...

2. Bayangkan situasi tertentu.
   Kapan dan dimana? Apa yang telah saya lakukan dan siapa yang memberi pujian?
   Misalnya minggu lalu saya menolong teman saya mendekorasi kamarnya. Saya sangat senang bisa membantunya...

3. Tulislah dalam sebuah catatan!
   Bacalah catatan itu secara teratur dan kembangkanlah. Pada saat anda labil, baca dan ingatlah kembali (Misalnya saat anda berpikir bahwa anda tak berguna).
   Misalnya tulislah saat kejadian berjalan dengan sukses atau pujian yang anda pernah terima...

Cara untuk mengurangi perasaan depresi dan harga diri rendah (minder)

- Setiap sore, tulislah minimal 5 hal positif yang anda kerjakan pada hari itu melalui pemikiran anda

Cara untuk mengurangi perasaan depresi dan harga diri rendah (minder)

- Setiap sore, tulislah minimal 5 hal positif yang anda kerjakan pada hari itu melalui pemikiran anda
- Katakanlah pada diri sendiri di depan cermin: “Saya suka diri saya” atau “Saya suka kamu”! (catatan: Pertama kalinya, anda mungkin merasa sedikit konyol saat melakukakan hal ini!)

Cara untuk mengurangi perasaan depresi dan harga diri rendah (minder)

- Setiap sore, tulislah minimal 5 hal positif yang anda kerjakan pada hari itu melalui pemikiran anda
- Katakanlah pada diri sendiri di depan cermin: “Saya suka diri saya” atau “Saya suka kamu”! (catatan: Pertama kalinya, anda mungkin merasa sedikit konyol saat melakukakan hal ini!)
- Menerima dan menuliskan pujian sebagai catatan untuk dibaca ketika menghadapi masalah sulit.

Cara untuk mengurangi perasaan depresi dan harga diri rendah (minder)

- Cobalah untuk mengingat situasi dimana perasaan anda nyaman – cobalah untuk mengingat dengan seluruh indra tubuh (penglihatan, perasaan, pembauan), mungkin dengan menggunakan album foto.

Cara untuk mengurangi perasaan depresi dan harga diri rendah (minder)

- Cobalah untuk mengingat situasi dimana perasaan anda nyaman – cobalah untuk mengingat dengan seluruh indra tubuh (penglihatan, perasaan, pembauan), mungkin dengan menggunakan album foto.

- Lakukan sesuatu yang anda sukai – idealnya dengan orang lain (misalnya bersih-bersih rumah, berkebun, memasak).

Cara untuk mengurangi perasaan depresi dan harga diri rendah (minder)

- Cobalah untuk mengingat situasi dimana perasaan anda nyaman – cobalah untuk mengingat dengan seluruh indra tubuh (penglihatan, perasaan, pembauan), mungkin dengan menggunakan album foto.
- Lakukan sesuatu yang anda sukai – idealnya dengan orang lain (misalnya bersih-bersih rumah, berkebun, memasak).
- Latihan (minimal 20 menit) – tapi jangan terlalu keras (ngoyo) – jika memungkinkan dengan latihan stamina, misalnya berjalan-jalan, joging.

Cara untuk mengurangi perasaan depresi dan harga diri rendah (minder)

- Cobalah untuk mengingat situasi dimana perasaan anda nyaman – cobalah untuk mengingat dengan seluruh indra tubuh (penglihatan, perasaan, pembauan), mungkin dengan menggunakan album foto.
- Lakukan sesuatu yang anda sukai – idealnya dengan orang lain (misalnya bersih-bersih rumah, berkebun, memasak).
- Latihan (minimal 20 menit) – tapi jangan terlalu keras (ngoyo) – jika memungkinkan dengan latihan stamina, misalnya berjalan-jalan, joging.
- Dengarkan lagu kesukaan anda.

Praktek dalam kehidupan Sehari-hari

Tujuan Pembelajaran:

- Depresi bukanlah nasib/takdir yang tak dapat diubah.

Praktek dalam kehidupan Sehari-hari

Tujuan Pembelajaran:

- Depresi bukanlah nasib/takdir yang tak dapat diubah.
- Sadarilah pikiran menyimpang pada depresi dan cobalah untuk mengatasi dan merubahnya (lihat leaflet).

Praktek dalam kehidupan Sehari-hari

Tujuan Pembelajaran:

- Depresi bukanlah nasib/takdir yang tak dapat diubah.
- Sadarilah pikiran menyimpang pada depresi dan cobalah untuk mengatasi dan merubahnya (lihat leaflet).
- Gunakanlah secara terus menerus beberapa cara yang telah diajarkan untuk menurunkan perasaan depresi/ harga diri rendah (minder).

Praktek dalam kehidupan Sehari-hari

Tujuan Pembelajaran:

- Depresi bukanlah nasib/takdir yang tak dapat diubah.
- Sadarilah pikiran menyimpang pada depresi dan cobalah untuk mengatasi dan merubahnya (lihat leaflet).
- Gunakanlah secara terus menerus beberapa cara yang telah diajarkan untuk menurunkan perasaan depresi/ harga diri rendah (minder).
- Jika gejala depresi bertambah parah segera hubungi psikolog, psikiater, dokter.

Apa hubungannya dengan Psikosis?

Banyak orang dengan psikosis memiliki harga diri rendah, terutama selama episode psikosis (perasaan malu, takut teman menjauh).

Apa hubungannya dengan Psikosis?

Banyak orang dengan psikosis memiliki harga diri rendah, terutama selama episode psikosis (perasaan malu, takut teman menjauh).

Saat psikosis akut, beberapa orang mengatakan rasa takut tetapi juga perasaan lainnya:

- Bersemangat (“Akhirnya sesuatu itu terjadi”)
- Merasakan suratan takdir (untuk memenuhi misi, menjadi orang penting)

Apa hubungannya dengan Psikosis?

Banyak orang dengan psikosis memiliki harga diri rendah, terutama selama episode psikosis (perasaan malu, takut teman menjauh).

Saat psikosis akut, beberapa orang mengatakan rasa takut tetapi juga perasaan lainnya:

- Bersemangat ("Akhirnya sesuatu itu terjadi")
- Merasakan suratan takdir (untuk memenuhi misi, menjadi orang penting)

Contoh: Bill merasa dimata-matai oleh agen rahasia. Selama tiga hari berturut-turut ia selalu menemui orang yang sama didalam kereta dalam perjalanan ke tempat bekerja.

Perasaan: Takut dan terancam. Tapi juga: "Jika mereka membuat masalah besar, mungkin saya akan menjadi semacam James Bond, dan disisi lain mungkin mereka ingin menyewa saya."

Tapi: Ini hanyalah kebetulan saja! Orang yang sama itu juga memiliki rutinitas sehari-hari dengan bekerja dan memasuki gerbong kereta yang itu itu juga.

Terimakasih atas perhatiannya!

untuk terapis:

Silakan bagikan lembar kerja. Perkenalkan aplikasi COGITO (unduh secara gratis).

www.uke.de/mct_app

Scan me

Download on the App Store

ANDROID APP ON Google play

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