



Метакогнитивная терапия (МКТ)

МКТ 1 В – Стиль приписывания

© Moritz, Woodward, Hipke & Russu (11|21)
www.uke.de/mct

Использование изображений было любезно одобрено художниками и владельцами на права изображения - детали (исполнитель, название), см. в конце презентации.



Приписывание

Приписывание - механизм объяснения причин происхождения тех или иных ситуаций (напр., обвинения).



Приписывание

Приписывание - механизм объяснения причин происхождения тех или иных ситуаций (напр., обвинения).

Мы часто не замечаем, что одно и то же событие может происходить по разным причинам.



Приписывание

Приписывание - механизм объяснения причин происхождения тех или иных ситуаций (напр., обвинения).

Мы часто не замечаем, что одно и то же событие может происходить по разным причинам.

Какие последствия могут нести такие события?

Хорошая подруга не позвонила и не поздравила Вас с днем рождения.



Причины

Почему Ваша подруга не позвонила?

Возможное приписывание...

???



Причины

Почему Ваша подруга не позвонила?

Возможное приписывание...

- Я ей не столь важен. С другими она бы себя так не повела.
- Она очень рассеянный человек – так вероятно, она может забыть и про свой день рождения...
- У нее впереди трудный экзамен и у нее просто не нашлось времени.



Причины

Почему Ваша подруга не позвонила?

Возможное приписывание...

... себе лично

Я ей не столь важен.

... другим

Она очень рассеянный человек.

... ситуации или
совпадениям

У нее впереди трудный экзамен и у нее просто не нашлось времени.



Приписывание

Как уже было подмечено, события могут иметь совершенно разные причины. Поэтому, зачастую несколько факторов участвуют одновременно. Но несмотря на это многие люди предпочитают односторонние объяснения происходящего (напр., многие винят других в своих происходящих неудачах и наоборот).



Вы покидаете больницу без симптомов заболевания.

Причины...

... из-за своих личных убеждений

... из-за других

... из-за ситуации или совпадения





Вы покидаете больницу без симптомов заболевания.

Причины...

... из-за своих личных убеждений:

(поддаются влиянию)

- Я достиг успеха благодаря высокой мотивации к лечению
- Я настаивал на применении некоторых форм терапии!

(сложно поддаются влиянию)

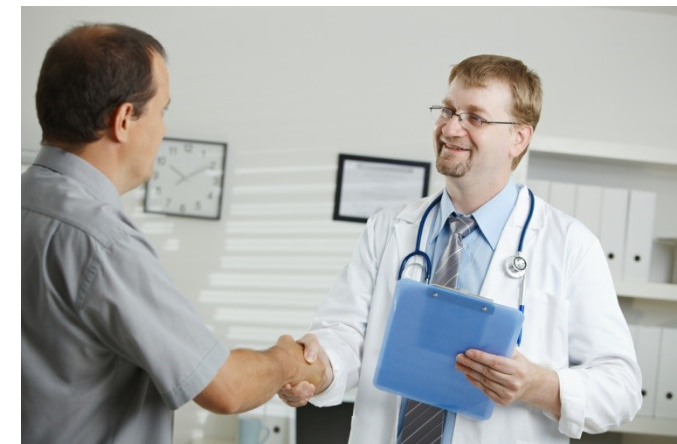
- Я бы определенно выздоровил и без терапии & таблеток
- Восстановление здоровья благодаря *хорошим* генам

... из-за других:

- Врачи относились ко мне превосходно
- Я бы не достиг такого результат без поддержки семьи

... из-за ситуации или совпадения:

- удача!
- Только благодаря таблеткам я пошел на выздоровление





Вы покидаете больницу без симптомов заболевания.

Причины...

... из-за своих личных убеждений:

(поддаются влиянию)

- Я достиг успеха благодаря высокой мотивации к лечению
- Я настаивал на применении некоторых форм терапии!

(сложно поддаются влиянию)

- Я бы определенно выздоровил и без терапии & таблеток
- Восстановление здоровья благодаря хорошим генам

... из-за других:

- Врачи относились ко мне превосходно
- Я бы не достиг такого результат без поддержки семьи

... из-за ситуации или совпадения:

- удача!
- Только благодаря таблеткам я пошел на выздоровление

Осторожно! Односторонние объяснения!





Вы покидаете больницу без симптомов заболевания.

Подумайте о более сбалансированных ответах, в которых задействованы несколько источников (приписывание себе лично, другим & ситуации).

???

???

???





Вы покидаете больницу без симптомов заболевания.

Подумайте о более сбалансированных ответах, в которых задействованы несколько источников (приписывание себе лично, другим & ситуации).

- “Благодаря поддержке моей семьи, терапевта и приему лекарств у меня почти совсем не проявляются симптомы. Но и моя заслуга в том, что в течение терапии я проявлял высокий уровень мотивации.”
- “Т.к я старался принимать активное участия в разных терапевтических программах, которое в свою очередь на хорошем уровне были проведены терапевтами, я был мотивирован изменить положение вещей.”





Последствия определенных приписаний для негативных событий.



Это был провал. Круглая 2 по немецкой контрольной!

<p>Приписание: себе (напр., “Я недостаточно подготовился к контрольной!”)</p>	<p>Отрицательные стороны: ??? Положительные стороны: ???</p>
<p>Приписание: к другим/ситуации (напр., “Учитель просто отвратительный и он меня недолюбливает.”)</p>	<p>Отрицательные стороны: ??? Положительные стороны: ???</p>



Последствия определенных приписаний для негативных событий.



Это был провал. Круглая
2 по немецкой
контрольной!

<p>Приписание: себе (напр., “Я недостаточно подготовился к контрольной!”)</p>	<p>Отрицательные стороны: падает чувство собственного достоинства Положительные стороны: взяв на себя ответственность вызывается чувство уважения</p>
<p>Приписание: к другим/ситуации (напр., “Учитель просто отвратительный и он меня недолюбливает.”)</p>	<p>Отрицательные стороны: ??? Положительные стороны: ???</p>



Последствия определенных приписаний для негативных событий.



Это был провал. Круглая 2 по немецкой контрольной!

<p>Приписание: себе (напр., “Я недостаточно подготовился к контрольной!”)</p>	<p>Отрицательные стороны: падает чувство собственного достоинства Положительные стороны: взяв на себя ответственность вызывается чувство уважения</p>
<p>Приписание: к другим/ситуации (напр., “Учитель просто отвратительный и он меня недолюбливает.”)</p>	<p>Отрицательные стороны: сбросить с себя ответственность снижает чувство уважения (“Он упрощает себе жизнь!”) Положительные стороны: чувство собственного достоинства остаётся неповреждённым.</p>



Последствия определенных приписаний для негативных событий.



Это был провал. Круглая 2 по немецкой контрольной!

Более сбалансированный ответ (сочетание разных аспектов: я, другие & обстоятельства):

???

???

???



Последствия определенных приписаний для негативных событий.



Это был провал. Круглая
2 по немецкой
контрольной!

Более сбалансированный ответ (сочетание разных аспектов: я, другие & обстоятельства):

“Темы этой контрольной работы мне не понятны, я должен больше заниматься.”

“Я должен постараться улучшить отношение к учителю. Ну и не настолько он не справедлив, чтобы только из-за своего отношения поставить мне 2.”



Последствия определенных приписаний для ПОЗИТИВНЫХ СОБЫТИЙ.



Сильно! Ваш гол стал решающим!



Приписание: себе

(напр., “Отличная работа, которую я провел без какой-либо помощи.”)

Отрицательные стороны: ???

Положительные стороны: ???

Приписание: к другим/ситуации

(напр., “Такой гол смог бы забить каждый.”)

Отрицательные стороны: ???

Положительные стороны: ???



Последствия определенных приписаний для позитивных событий.



Сильно! Ваш гол стал решающим!



Приписание: себе

(напр., “Отличная работа, которую я провел без какой-либо помощи.”)

Отрицательные стороны: впечатление высокомерного человека (народная пословица: “Гречневая каша сама себя хвалит.”)

Положительные стороны: повышается чувство собственного достоинства

Приписание: к другим/ситуации

(напр., “Такой гол смог бы забить каждый.”)

Отрицательные стороны: ???

Положительные стороны: ???



Последствия определенных приписаний для ПОЗИТИВНЫХ событий.



Сильно! Ваш гол стал решающим!



Приписание: себе

(напр., “Отличная работа, которую я провел без какой-либо помощи.”)

Отрицательные стороны: впечатление высокомерного человека (народная пословица: “Гречневая каша сама себя хвалит.”)

Положительные стороны: повышается чувство собственного достоинства

Приписание: к другим/ситуации

(напр., “Такой гол смог бы забить каждый.”)

Отрицательные стороны: чувство собственного достоинства не повышается

Положительные стороны: воспринимется как скромность, по-товарищески



Последствия определенных приписаний для ПОЗИТИВНЫХ событий.



Сильно! Ваш гол стал решающим!



Более сбалансированный ответ (сочетание разных аспектов: я, другие & обстоятельства):

???

???

???



Последствия определенных приписаний для ПОЗИТИВНЫХ событий.



Сильно! Ваш гол стал решающим!



Более сбалансированный ответ (сочетание разных аспектов: я, другие & обстоятельства):

“Я горжусь собой, но и предварительная работа Каллэ была безупречная.”

“Это исключительно моя задача как нападающего... но разумеется: с такого то угла это надо было еще постараться.”



Какой в этом смысл?

Многочисленные исследования показывают, что многие (но не все!) страдающие депрессией:

- Ищут во многих случаях ошибки прежде всего в себе
- Несмотря на собственные успехи, приписывают причину не себе, а обстоятельствам или везению.

В последствии этого приписания усиливается неуверенность в себе!



Какой в этом смысл?

Многочисленные исследования показывают, что многие (но не все!) страдающие бредом:

- Причины собственных неудач/негативных последствий ищут чаще всего в других, а не в себе
- Более склонны к тому, негативные, а так же позитивные результаты своих действий воспринимать вне собственного контроля

В особенности обратите внимание на первый пункт: именно это и является частой причиной конфликтов между людьми!



Как одностороннее приписывание приводит к неверным заключениям различных ситуаций во время психоза - Примеры

Ситуация	Оценка во время психоза	Другие объяснения
Не находясь выжные документы в квартире	Кто-то взломал квартиру и украл документы, чтобы навредить	Документы были ненарошно прикреплены не в ту папку
Провалил экзамен	Экзаменатор хочет перекрыть мне карьерный путь	У экзаменатора были строгие требования, недостаточная подготовка и плохой сон могли стать дальнейшими причинами
Друг не поздравовался	Уверенность в том, что этот друг не хочет иметь со мной ничего общего и ему за меня перед другими стыдно	У друга забита голова только заботами, он меня просто не заметил

Хочет может кто-нибудь поделиться своим личным опытом?



Стиль приписывания

Цель нашего сегодняшнего тренинга:

- Обдумать возможные предпосылки той или иной ситуации
- Не делать поспешных выводов не зная всего происходящего в той или иной ситуации
- Продумать все последствия при определенных приписаниях

Мы все должны постараться как можно реалистично смотреть на происходящее вокруг нас:

Невсегда другие виноваты в неудачах – так же, как и мы не всегда полностью виноваты в том, что у нас не получается!



Ваша подруга говорит о Вас за вашей спиной.

Что подтвергло Вашу подругу говорить о Вас за спиной?

Как можно это прежде всего объяснить?

Дело во мне лично?

Дело в других?

Совпадение/Случайность?





Вас не приглашают на собеседование.

Почему Вас не приглашают на собеседование?

Как можно это прежде всего объяснить?

Дело во мне лично?

Дело в других?

Совпадение/Случайность?





Ваша подруга неприятно удивлена Вашему спонтанному визиту.

Что могло бы послужить причиной тому, что Ваша подруга неприятно удивилась Вашему спонтанному визиту?

Как можно это прежде всего объяснить?

Дело во мне лично?

Дело в других?

Совпадение/Случайность?





В то время как Вы говорите, другие начинают смеяться.

Что могло бы послужить причиной тому, что другие начали смеяться в то время, как Вы говорили?

Как можно это прежде всего объяснить?

Дело во мне лично?

Дело в других?

Совпадение/Случайность?





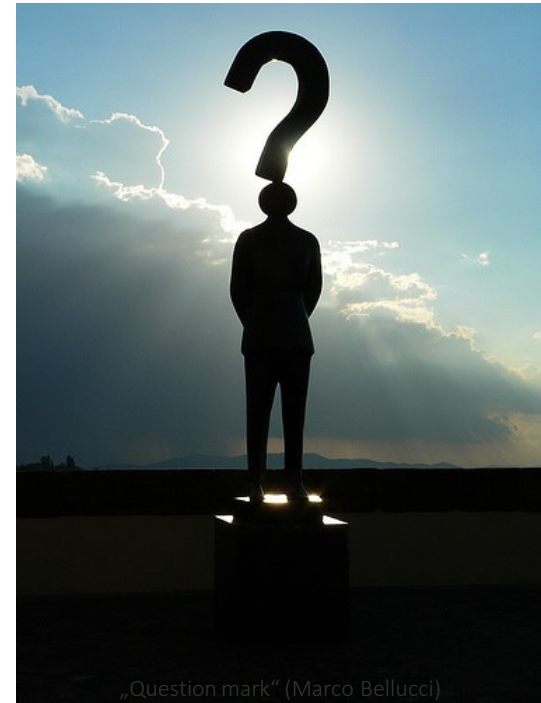
Приведите собственные примеры!

Что могло привести к этой ситуации, о которой Вы рассказали?

Я лично?

Другие люди?

Совпадение/Случайность?





Ваш внутренний голос говорит Вам, что Вы ни на что не годны.

Возможное приписывание...

... себе лично

... другим

... ситуации или совпадениям





Ваш внутренний голос говорит Вам, что Вы ни на что не годны.



Возможное приписывание...

... себе лично:

- “Я постоянно себя ”укоряю“. Это буд-то скрытая ненависть к себе.”
- “Я сойду с ума.”
- “У меня такое впечатление, что это совсем не мои, а *как-будто* чужие мысли. Но я знаю, что эти мысли именно в моей голове.”

... другим:

- “Кто-то вмонтировал мне жучек в голову.”
- “Я не знаю как, но кто-то действительно контролирует мои мысли без моего согласия.”

... ситуации или совпадениям:

- “У меня сейчас тяжелый период в жизни, поэтому я все воспринимаю намного острее и интенсивнее, в том числе и свои мысли.”
- “Это не мои мысли, это строчка из песни. Я слушал ее сегодня утром.”



Ваш внутренний голос говорит Вам, что Вы ни на что не годны.

Психоз: внутренний голос приписывается другим людям:

- Кто-то вмонтировал мне жучек в голову.
- Я не знаю как, но кто-то действительно контролирует мои мысли без моего согласия.





Слышать голоса

Ваши голоса или голоса, управляемые другими?

“За и Против”



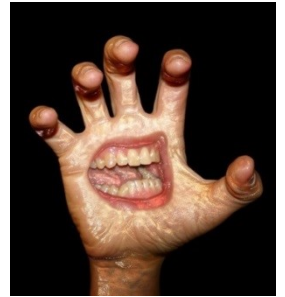
Управление другими?	Может есть другие возможные объяснения?
<p>“Я слышу эти голоса очень внятно и отчетливо. Мои же мысли в это время совершенно беззвучны!”</p>	<p>???</p>
<p>“Я не могу контролировать эти голоса. Если я пробую их контролировать, они становятся еще интенсивнее. Ведь это и показывает, что контролирует и желает мне зла.”</p>	<p>???</p>
<p>“Мысли, ктр. крутятся у меня в голове очень плохие и злые. Несмотря на то, что они у меня постоянно в голове, знаю наверняка, что эти мысли я бы сам никогда не реализовал, ведь я и мухи не обижу!”</p>	<p>???</p>



Слышать голоса

Ваши голоса или голоса, управляемые другими?

“За и Против”



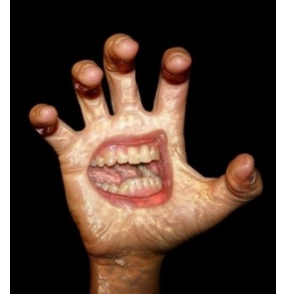
Управление другими?	Может быть другие возможные объяснения?
<p>“Я слышу эти голоса очень внятно и отчетливо. Мои же мысли в это время совершенно беззвучны!”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Около 15-20% всего населения сообщают иногда о появляющихся галлюцинациях. • Интенсивные мысли слышны иногда очень четко и внятно (напр. при каких-либо рассуждениях, при переключении любимой песни у себя в голове или напр. при чтении писем от Вашего лучшего друга иногда может казаться, буд-то Вы слышите его голос).
<p>“Я не могу контролировать эти голоса. Если я пробую их контролировать, они становятся еще интенсивнее. Ведь это и показывает, что контролирует и желает мне зла.”</p>	<p>???</p>
<p>“Мысли, ктр. крутятся у меня в голове очень плохие и злые. Несмотря на то, что они у меня постоянно в голове, знаю наверняка, что эти мысли я бы сам никогда не реализовал, ведь я и мухи не обижу!”</p>	<p>???</p>



Слышать голоса

Ваши голоса или голоса, управляемые другими?

“За и Против”



Управление другими?	Может быть другие возможные объяснения?
<p>“Я слышу эти голоса очень внятно и отчетливо. Мои же мысли в это время совершенно беззвучны!”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Около 15-20% всего населения сообщают иногда о появляющихся галлюцинациях. • Интенсивные мысли слышны иногда очень четко и внятно (напр. при каких-либо рассуждениях, при переключении любимой песни у себя в голове или напр. при чтении писем от Вашего лучшего друга иногда может казаться, буд-то Вы слышите его голос).
<p>“Я не могу контролировать эти голоса. Если я пробую их контролировать, они становятся еще интенсивнее. Ведь это и показывает, что контролирует и желает мне зла.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Мы не можем управлять нашими мыслями на все 100%. • При борьбе с неприятными для нас мыслями, мы автоматически их усиливаем, сами этого не осознавая. • Давайте это испробуем: Попробуйте не думать о цифре 8! Вам это вероятнее всего не удастся.
<p>“Мысли, ктр. крутятся у меня в голове очень плохие и злые. Несмотря на то, что они у меня постоянно в голове, знаю наверняка, что эти мысли я бы сам никогда не реализовал, ведь я и мухи не обижу!”</p>	<p>???</p>



Слышать голоса

Ваши голоса или голоса, управляемые другими?

“За и Против”



Управление другими?	Может быть другие возможные объяснения?
<p>“Я слышу эти голоса очень внятно и отчетливо. Мои же мысли в это время совершенно беззвучны!”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Около 15-20% всего населения сообщают иногда о появляющихся галлюцинациях. • Интенсивные мысли слышны иногда очень четко и внятно (напр. при каких-либо рассуждениях, при переключении любимой песни у себя в голове или напр. при чтении писем от Вашего лучшего друга иногда может казаться, буд-то Вы слышите его голос).
<p>“Я не могу контролировать эти голоса. Если я пробую их контролировать, они становятся еще интенсивнее. Ведь это и показывает, что контролирует и желает мне зла.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Мы не можем управлять нашими мыслями на все 100%. • При борьбе с неприятными для нас мыслями, мы автоматически их усиливаем, сами этого не осознавая. • Давайте это испробуем: Попробуйте не думать о цифре 8! Вам это вероятнее всего не удастся.
<p>“Мысли, ктр. крутятся у меня в голове очень плохие и злые. Несмотря на то, что они у меня постоянно в голове, знаю наверняка, что эти мысли я бы сам никогда не реализовал, ведь я и мухи не обижу!”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Такие мысли, противоречащие нашим “обычным/нормальным” мыслям встречаются довольно часто. Но мыслить ≠ действовать: 20% всего населения думали уже о самоубийстве. Мы ненавидим порой даже людей, ктр. мы любим (напр. некоторые матери ненавидят порой их кричащих и плачащих детей).



Слышать голоса

Ваши голоса или голоса, управляемые другими?

“За и Против”



Предположение того, что Вашими мыслями управляет кто-то другой. Это предположение содержит мало доказательств, но наталкивает не много открытых вопросов, напр:

- Техническое осуществление?
- Где и каким образом Вам вмонтировали жучок в голову?
- Кто заинтересован в том, чтобы Вам навредить? Откуда средства, деньги и время?
- Есть множество других способов навредить, которые легче реализовать. Почему именно таким путем Вам решили навредить?



Друг отвез Вас домой.

Что наталкнуло Вашего друга на то, чтобы отвести Вас домой?

Как можно это прежде всего объяснить?

Дело во мне лично?

Дело в других?

Совпадение/Случайность?





Мой друг подвел меня.

Чот могло заставить Вашего друга Вас подвести?

Как можно это прежде всего объяснить?

Дело во мне лично?

Дело в других?

Совпадение/Случайность?





Ваш друг не отправил Вам почтовую карточку с отпуска.

Что могло бы послужить причиной тому, что Ваш друг не отослал Вам почтовую карточку с отпуска?

Как можно это прежде всего объяснить?

Дело во мне лично?

Дело в других?

Совпадение/Случайность?





Одна и та же машина долгое время едит за Вами.

Что могло бы послужить причиной тому, что одна из машин едит за Вами долгое время?

Как можно это прежде всего объяснить?

Дело во мне лично?

Дело в других?

Совпадение/Случайность?





Как можно это прежде всего объяснить?

Почему Вы все – таки не сели на автобус?

Автобус, на который Вам надо садиться, зыкрывает двери прямо перед Вашим носом и уезжает.

Дело во мне лично?

Дело в других?

Совпадение/Случайность?





Ваш сосед пригласил Вас на бакалчик вина.

Что наталкнуло Вашего соседа на идею пригласить Вас?

Как можно это прежде всего объяснить?

Дело во мне лично?

Дело в других?

Совпадение/Случайность?





Перед дверью Вашего дома стоит уже долгое время мужчина, который читает газету.

Что могло бы послужить причиной тому, что мужчина уже долгое время стоит перед Вашей дверью?

Как можно это прежде всего объяснить?

Дело во мне лично?

Дело в других?

Совпадение/Случайность?





Друг считает Вас нечестным.

Что могло бы послужить причиной тому, что друг посчитал Вас нечестным?

Как можно это прежде всего объяснить?

Дело во мне лично?

Дело в других?

Совпадение/Случайность?





Друг считает Вас умным.

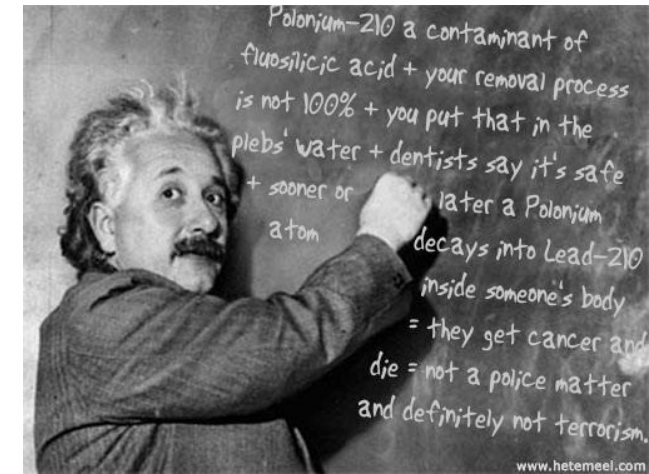
Что могло бы послужить причиной тому, что Ваш друг посчитал Вас умным?

Как можно это прежде всего объяснить?

Дело во мне лично?

Дело в других?

Совпадение/Случайность?





Перенесение целей на повседневную жизнь

Цели обучения:

- Обдумайте несколько вариантов сложившейся ситуации (я/другие/обстоятельства)!



Перенесение целей наповседневную жизнь

Цели обучения:

- Обдумайте несколько вариантов сложившейся ситуации (я/другие/обстоятельства)!
- Мы должны стараться, как можно реалистично воспринимать ситуации в нашей повседневной жизни:
Другие не *всегда* виноваты при неудачах, ровно также как и мы не *всегда* должны быть виной тому, что у нас что-то не получается!



Перенесение целей наповседневную жизнь

Цели обучения:

- Обдумайте несколько вариантов сложившиеся ситуации (я/другие/обстоятельства)!
- Мы должны стараться, как можно реалистично воспринимать ситуации в нашей повседневной жизни:
Другие не *всегда* виноваты при неудачах, ровно также как и мы не *всегда* должны быть виной тому, что у нас что-то не получается!
- Чаще всего способствуют сразу несколько факторов возникновению какого-либо события.



Что общего это имеет с психозом?

Многие (но не все!) страдающие психозом склонны к *односторонним* объяснениям тех или иных ситуаций, не охватывая при этом *полный спектр* происходящих событий, упуская так же важные детали. Часто это ведет к тому, что другие люди рассматриваются в качестве единоличного виновника.

Пример: У Томаса зазвонил телефон. После автоматического текста у него спрашивают о его жизненных привычках.

Личное убеждение: Хозяин квартиры Томаса шпионит за ним, чтобы выбросить его из квартиры.

Но: Томасу позвонили из научно-исследовательского рекламного агентства, в число которых Томас попал совершенно случайно. От своего хозяина квартиры Томас никогда не получал жалоб или напоминаний об оплате. У него также на это нет никаких оснований: Томас очень опрятный человек и всегда оплачивал все вовремя.



Что общего это имеет с психозом?

Пример возможных ситуаций, в которых присутствует вина других – дальнейшие важные факторы должны быть также учтанны:

Пример: У Анны случился рецидив.

Личное убеждение: Рецидив произошел когда нахлынули тяжелые воспоминания, после того как она случайно встретила своего бывшего мужа на улице. Во времена брака она с ним очень часто ссорилась.

Но: Этот факт конечно мог стать причиной рецидива, но есть и другие факты, которые Анна упустила при своем заключении: прекращение приема лекарств, кроме того ссора на работе, переходящая в страх потерять рабочее место.



Спасибо за Ваше внимание!

для тренеров:

Раздайте, пожалуйста, рабочие листы. Представьте наше приложение COGITO (скачать бесплатно).



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
Vic	flickr	Doctor greating patient [sic]	CC	A doctor is shaking a patient’s hand/Ein Arzt schüttelt einem Patienten die Hand
Benny-Kristin Fischer	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Various motives: pupil, ice hockey player/ Verschiedene Motive: Schüler, Eishockeyspieler
Bdunnette	flickr	DSCF0486	CC	A friend is talking behind your back (wispering)/Freundin hat hinter Ihrem Rücken geredet (flüstern)
rileyroxx	flickr	Job Interview #2	CC	You are invited for a job interview (man dressed in grey shirt + tie)/Vorstellungsgespräch (Mann in schwarzem Hemd u. Krawatte)
bre pettis	flickr	This is what the webcam sees through a peephole	CC	A friend is unpleasantly surprised by your spontaneous visit (man in a spyhole)/Eine Freundin ist von ihrem Besuch unangenehm überrascht (Mann im Spion)
yanec	flickr	laughter workshop	CC	Other people laugh while you are talking (celebration)/Andere fangen an zu lachen, während Sie reden (Feier)
Heidi Wittwer	fotocommunity	schreiende Hand	PP	Screaming hand/Schreiende Hand
zen	flickr	zen driving home - day 14	CC	A friend gives you a lift home (man in the car)/ Ein Freund hat sie nach Hause gefahren (Mann im Auto)
Jswieringa	Flickr	Quarter Past three	CC	A friend did not show up for a meeting with you (clock)/Ein Freund versetzt sie (Wanduhr)
Rocketjim54	Flickr	mail box	CC	Postcard (mailbox)/Postkarte (Briefkasten)



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
trekguy	flickr	rear view side mirror	CC	A car has been driving behind you for some time (rearview mirror of the car)/Ein Wagen fährt längere Zeit hinter ihnen her (Rückspiegel e. Autos)
The Jamoker	flickr	Missed The Bus	CC	Bus passing by/Der Bus fährt weg
*MarS	flickr	wine II	CC	A neighbour invited you for a drink (Glass of white wine)/Nachbar hat sie auf ein Gläschen eingeladen (Glas m. Weiswein)
heater	flickr	Commute (reading gang signs)	CC	Reading the newspaper/Zeitungsleser
Katrin Ze.	fotocommunity	enttäuscht	CC	A friend thinks you are unfair/Ein Freund findet sie unfair (in der Ecke kauernde Frau)
judge mental	flickr	The Fluoride uncertainty Theory	CC	A friend thinks you are smart (Albert Einstein)/ Ein Freund findet sie klug (Einstein)