



Metakognitivni trening (MKT)

MKT 8 A – Samopoštovanje i raspoloženje

© Moritz, Woodward & Brankovic (9|22)

www.uke.de/mct

Korišćenje upotrebljenih slika u ovoj prezentaciji ljubazno su nam odobrili umetnici odnosno nosioci autorskih prava. Za detalje (umetnik, naslov slike) videti na kraju ove prezentacije.



Kako se depresivnost ispoljava?

???





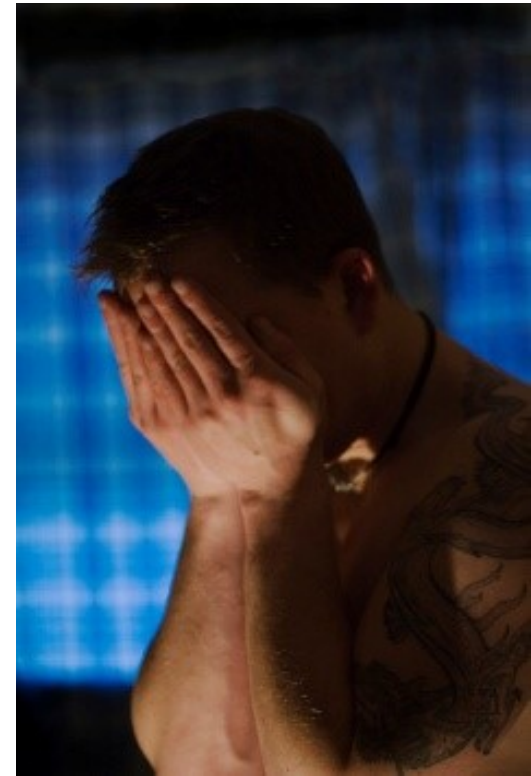
Kako se depresivnost ispoljava?

1. tuga, potištenost
 2. bezvoljnost, smanjena energija
 3. nisko samopoštovanje, strah od obijanja
 4. strahovi (pre svega od budućnosti)
 5. poremećaji spavanja, bolovi
 6. snižena radna efikasnost (slabost koncentracije i pamćenja)
- ...



Takav sam rođen... ili sam takav postao?

Možemo li iz “naše kože” ili je to nepromenljivo, da li smo pretežno veseli ili tužni?

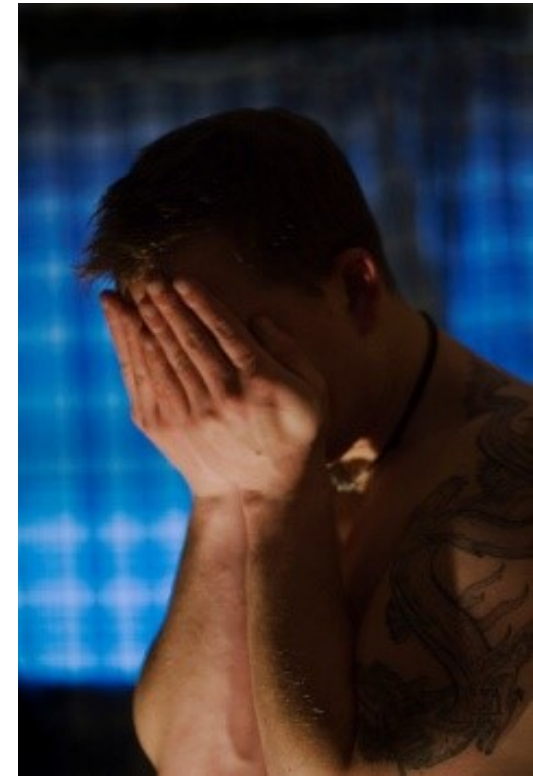




Takav sam rođen... ili sam takav postao?

Možemo li iz “naše kože” ili je to nepromenljivo, da li smo pretežno veseli ili tužni?

- **Predispozicija:** Postoji delom predispozicija za depresivno razmišljanje i nisko samopoštovanje.

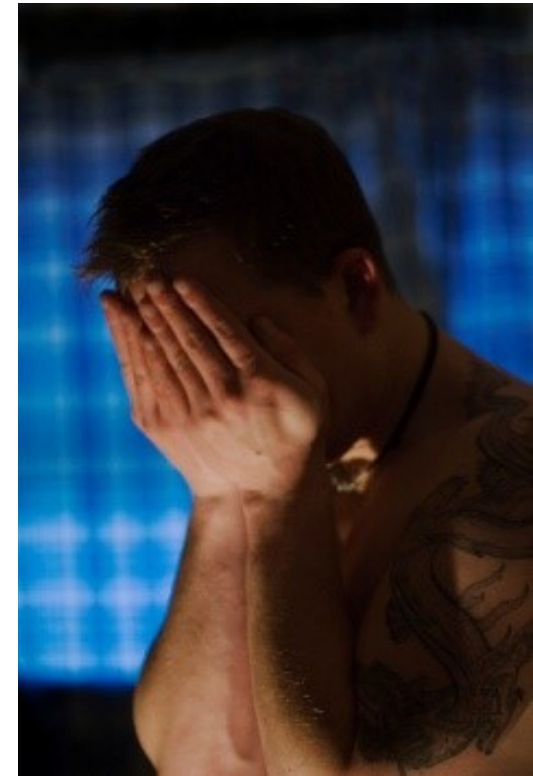




Takav sam rođen... ili sam takav postao?

Možemo li iz “naše kože” ili je to nepromenljivo, da li smo pretežno veseli ili tužni?

- **Predispozicija:** Postoji delom predispozicija za depresivno razmišljanje i nisko samopoštovanje.
- **Okolina:** Strogo i bez ljubavi vaspitavanje deteta i negativni, traumatski životni događaji mogu dovesti do stvaranja negativne slike o sebi.



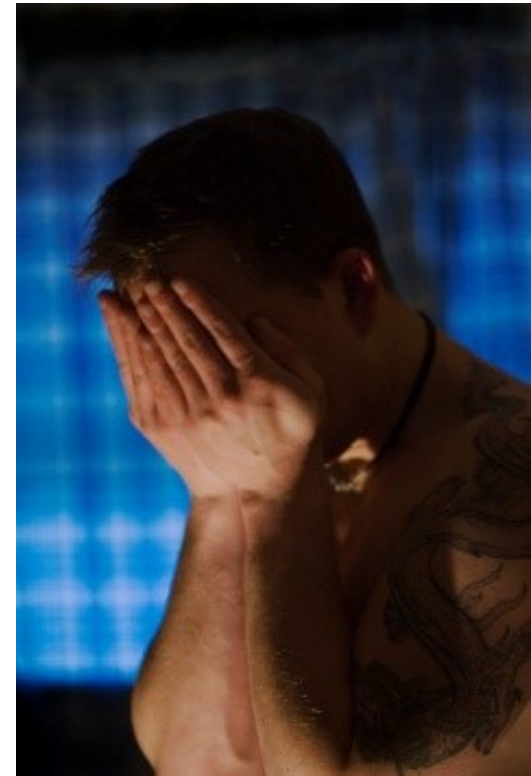


Takav sam rođen... ili sam takav postao?

Možemo li iz “naše kože” ili je to nepromenljivo, da li smo pretežno veseli ili tužni?

- **Predispozicija:** Postoji delom predispozicija za depresivno razmišljanje i nisko samopoštovanje.
- **Okolina:** Strogo i bez ljubavi vaspitavanje deteta i negativni, traumatski životni događaji mogu dovesti do stvaranja negativne slike o sebi.

Ali: depresivni obrasci mišljanja mogu se promeniti; depresija nije sudbina!





Zašto ovo radimo?



Mnogi ljudi sa mentalnim poremećajima pokazuju pristrasnosti u mišljenju koje **pogoduju** pojavi depresije.

Ove pristrasnosti u rasuđivanju se sistematskim treningom mogu popraviti.



Psihoza i depresija

Uticaoaj psihoze na osećanje samopoštovanja i raspoloženje



 Negativni učinci psihoze na raspoloženje	 <u>Kratkotrajni</u> pozitivni učinci psihoze na raspoloženje
???	???
???	???
???	???





Psihoza i depresija

Uticaj psihoze na osećanje samopoštovanja i raspoloženje



 Negativni učinci psihoze na raspoloženje	 <u>Kratkotrajni</u> pozitivni učinci psihoze na raspoloženje
U psihozi: doživljaj stalne ugroženosti	???
U psihozi: preteći i uvredljivi glasovi	???
Posle psihoze: osećanje stida, budućnost izgleda uništena	???





Psihoza i depresija

Uticaj psihoze na osećanje samopoštovanja i raspoloženje

 Negativni učinci psihoze na raspoloženje	 <u>Kratkotrajni</u> pozitivni učinci psihoze na raspoloženje
U psihozi: doživljaj stalne ugroženosti	U psihozi: osećanje zanosa, poleta, uzbuđenja, “nešto se ipak događa”
U psihozi: preteći i uvredljivi glasovi	U psihozi: glasovi koji laskaju, hvale
Posle psihoze: osećanje stida, budućnost izgleda uništena	Ideje veličine: osećaj moći, velike nadarenosti, posebne važnosti (stoga moćni neprijatelji) i predodređenosti





Psihoza i depresija

Uticaj psihoze na osećanje samopoštovanja i raspoloženje

Dugotrajni negativni efekti uglavnom poništavaju *kratkotrajne pozitivne efekte* psihoze na samopoštovanje. Primeri:

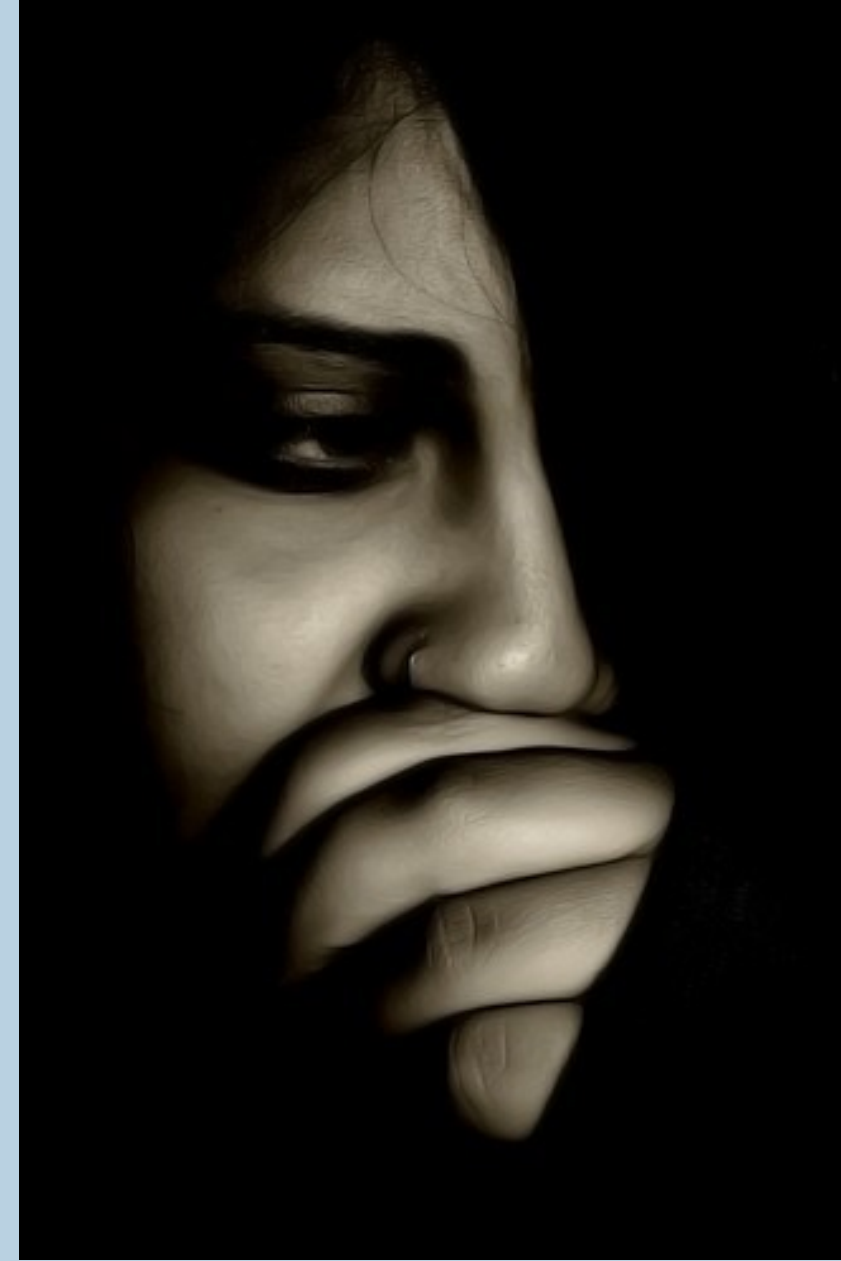
- dugovi: kada se umisli o bogatstvu ili slavi
- usamljenost: ako se prijatelji udalje
- na radnom mestu: gubitak posla zbog snižene efikasnosti i/ili neprikladnog ponašanja na radnom mestu u psihozi

Opasno je prestati sa uzimanjem lekova, ne bi li se opet doživeo i osetio uzbudljivi svet psihoze. On je možda uzbudljiv, ali u psihozi preovlađuje osećanje straha!





Šta odlikuje mišljenje osoba s depresijom i osećanjem niskog samopoštovanja?





1. Preterano uopštavanje

Šta bi bila prikladnija/korisnija procena? (bez pukog ulepšavanja)

Događaj/opažanje	<i>Preterano uopštavanje</i> Pozitivno/konstruktivno razmišljanje
Pogrešno ste upotreбили neku stranu reč; ne razumete neku knjigu.	<i>“Ja sam glup/a!”</i> ???
Pali ste na ispitu.	<i>“Ja sam luzer!”</i> ???
U jednom razgovoru izloženi ste kritici.	<i>“Bezvredan/na sam!”</i> ???



1. Preterano uopštavanje

Šta bi bila prikladnija/korisnija procena? (bez pukog ulepšavanja)

Događaj/opažanje	<i>Preterano uopštavanje</i> Pozitivno/konstruktivno razmišljanje
Pogrešno ste upotreбили neku stranu reč; ne razumete neku knjigu.	<p><i>“Ja sam glup/a!”</i> <i>“To se dešava i drugima!”</i> <i>“Da li me stvarno zanima ova knjiga?”</i></p>
Pali ste na ispitu.	<p><i>“Ja sam luzer!”</i> <i>“Sledeći put ću se bolje spremi za ispit.”</i></p>
U jednom razgovoru izloženi ste kritici.	<p><i>“Bezvredan/na sam!”</i> <i>“Možda su u pravu, možda mogu iz te kritike da izvučem korist i nešto naučim.”</i></p>



1. Preterano uopštavanje

Šta bi bila prikladnija/korisnija procena? (bez pukog ulepšavanja)

Događaj/opažanje	<i>Preterano uopštavanje</i> Pozitivno/konstruktivno razmišljanje
Pogrešno ste upotreбили neku stranu reč; ne razumete neku knjigu.	<p><i>“Ja sam glup/a!”</i> <i>“To se dešava i drugima!”</i> <i>“Da li me stvarno zanima ova knjiga?”</i></p>
Pali ste na ispitu.	<p><i>“Ja sam luzer!”</i> <i>“Sledeći put ću se bolje spremi za ispit.”</i></p>
U jednom razgovoru izloženi ste kritici.	<p><i>“Bezvredan/na sam!”</i> <i>“Možda su u pravu, možda mogu iz te kritike da izvučem korist i nešto naučim.”</i></p>

Dozvolite sebi greške: Svako ponekad greši! Ako se nekad spetljate, to ne znači da ne umete da se izražavate. Ako napravite grešku, to ne znači da ste neznalica i nesposobni.



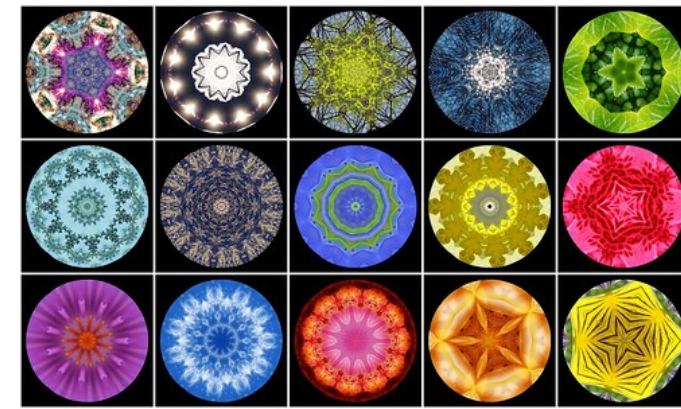
Zaista - ne zaključujte o celini na osnovu jednog nesavršenog delića!

Svaki čovek je složen – kao mozaik: čini nas mnoštvo dobrih i loših delova.

Štaviše, postoje različiti načini određivanja ljudskih kvaliteta:

Šta je lepota? Unutrašnja ili spoljašnja lepota???

Šta je uspeh? Karijera, mnogo prijatelja, zadovoljstvo samim sobom, svojim životom???





2. Selektivno opažanje

Šta bi bila prikladnija/korisnija procena?



Događaj	Selektivno opažanje	Drugačija procena
Dobar prijatelj se nije pojavio na Vašoj rođendanskoj zabavi.	“Razočaranje, nisam važan ljudima”	???
Grupa ljudi se smeje. Jedan iz grupe je pogledao u Vašem pravcu.	“Smeju mi se, rugaju mi se”	???



2. Selektivno opažanje

Šta bi bila prikladnija/korisnija procena?



Događaj	Selektivno opažanje	Drugačija procena
Dobar prijatelj se nije pojavio na Vašoj rođendanskoj zabavi.	“Razočaranje, nisam važan ljudima”	Zabava je bila odlična, došli su drugi prijatelji i lepo se proveli.
Grupa ljudi se smeje. Jedan iz grupe je pogledao u Vašem pravcu.	“Smeju mi se, rugaju mi se”	???



2. Selektivno opažanje

Šta bi bila prikladnija/korisnija procena?



Događaj	Selektivno opažanje	Drugačija procena
Dobar prijatelj se nije pojavio na Vašoj rođendanskoj zabavi.	“Razočaranje, nisam važan ljudima”	Zabava je bila odlična, došli su drugi prijatelji i lepo se proveli.
Grupa ljudi se smeje. Jedan iz grupe je pogledao u Vašem pravcu.	“Smeju mi se, rugaju mi se”	Slučajno me neko pogledao ili sam mu se učinio poznat.

“Čitanje misli”: U proceni ponašanja drugih ne unosite suvišna tumačenja! Za datu situaciju može postojati puno mogućih objašnjenja!



3. Zaključivanje isključivo po sopstvenom merilu

Postoji razlika između toga kako ja gledam na sebe i kako me procenjuju drugi!

- Ako sebe smatram bezvrednim, ružnim i sl., drugi ne moraju misliti tako.
- Najčešće postoje različita mišljenja/stavovi/ ukusi! Ono što ja povezujem sa pameću, lepim izgledom, ne podrazumevaju svi ljudi da je tako.



4. Odbijanje pozitivnih i prihvatanje negativnih komentara! Šta bi bila prikladnija/korisnija procena?



Događaj	<i>Depresivni pristup</i> Pozitivni/konstruktivni pristup
Dobili ste pohvale.	<i>“Ta osoba mi se ulaguje; nije iskrena.” “Samo on/ona tako misli...”</i> ???
Kritikovani ste!	<i>“Osramotio sam se. Nisam vredan...”</i> ???



4. Odbijanje pozitivnih i prihvatanje negativnih komentara! Šta bi bila prikladnija/korisnija procena?



Događaj	<i>Depresivni pristup</i> Pozitivni/konstruktivni pristup
Dobili ste pohvale.	<p><i>“Ta osoba mi se ulaguje; nije iskrena.” “Samo on/ona tako misli...”</i></p> <p>“Lepo da je neko primetio moje postignuće!”</p>
Kritikovani ste!	<p><i>“Osramotio sam se. Nisam vredan...”</i></p> <p>???</p>



4. Odbijanje pozitivnih i prihvatanje negativnih komentara! Šta bi bila prikladnija/korisnija procena?



Događaj	<i>Depresivni pristup</i> Pozitivni/konstruktivni pristup
Dobili ste pohvale.	<p><i>“Ta osoba mi se ulaguje; nije iskrena.” “Samo on/ona tako misli...”</i></p> <p>“Lepo da je neko primetio moje postignuće!”</p>
Kritikovani ste!	<p><i>“Osramotio sam se. Nisam vredan...”</i></p> <p>“Ta osoba je možda imala loš dan.” “Može li mi ta kritika koristiti?”</p>



5. Mišljenje “sve ili ništa”/crno-belo mišljenje/ katastrofično razmišljenje

Šta bi bila prikladnija/korisnija procena?

Događaj	<i>Depresivni pristup</i> Pozitivni/konstruktivni pristup
Primetili ste promenu na koži.	<i>“Bolujem od karcinoma, umreću.”</i> ???





5. Mišljenje “sve ili ništa”/crno-belo mišljenje/ katastrofično razmišljenje

Šta bi bila prikladnija/korisnija procena?

Događaj	<i>Depresivni pristup</i> Pozitivni/konstruktivni pristup
Primetili ste promenu na koži.	<p><i>“Bolujem od karcinoma, umreću.”</i></p> <p>Pitajte druge ljude i lekara pre nego što počnete da zaključujete o tako ozbiljnim stvarima.</p>





6. Potiskivanje negativnih misli

Šta bi bila prikladnija/korisnija procena?

Događaj	<i>Depresivni pristup</i> Pozitivni/konstruktivni pristup
Muče Vas negativne misli (“Ja sam bezvredan”, “Ja sam luzer, glup”).	<p><i>“Ne smem da imam ove negativne misli.” ...ali to ne funkcioniše (vidi sledeću vežbu).</i></p> <p>???</p>





6. Potiskivanje negativnih misli

Šta bi bila prikladnija/korisnija procena?

Događaj	<p><i>Depresivni pristup</i></p> <p>Pozitivni/konstruktivni pristup</p>
<p>Muče Vas negativne misli (“Ja sam bezvredan”, “Ja sam luzer, glup”).</p>	<p><i>“Ne smem da imam ove negativne misli.” ...ali to ne funkcionše (vidi sledeću vežbu).</i></p> <p>Upitajte se da li su ove misli zaista opravdane. Što govori protiv njih?</p> <p>Preusmerite pažnju na prijatne aktivnosti.</p>



6. Potiskivanje negativnih misli

Vežba

Nije moguće neprijatne misli namerno potisnuti. Pokušaj da o nečemu namerno ne razmišljamo najčešće dovode do toga da o tome još više mislimo.

Pokušajte ovo!

U sledećoj minuti ne razmišljajte o jednom slonu!



6. Potiskivanje negativnih misli

Deluje li to? NE!

Većina Vas je verovatno mislila na nekog slona i/ili na nešto što sa slonom ima veze (npr. zoološki vrt, safari, Afrika itd.).

Ovaj efekat je još jači kada se pokušava da se potisnu neprijatne misli (“Ja sam gubitnik” itd.). Ove misli mogu tada da postanu toliko jake da se čine kao da su tuđe.





Umesto toga: Potražiti bezbednu udaljenost...

Ako Vas uznemiravaju jake negativne misli, ne pokušavajte da ih namerno sprečavate (to ih samo pojačava), već posmatrajte ono što se u Vama dešava sa distance, bez unošenja. Kao posetilac zoološkog vrta koji posmatra opasnu životinju sa sigurne udaljenosti.

Misli će same nestati.





7. Ostali aspekti mišljenja u depresiji

Poređenje s drugima:

- Nemojte se previše porediti s drugima!
- Uvek postoje osobe koje bolje izgledaju, uspešnije su i omiljenije. Ipak, ako izbliza pogledate ove “sretnike”, shvatićete da i oni imaju mane i probleme.



7. Ostali aspekti mišljenja u depresiji

Poređenje s drugima:

- Nemojte se previše porediti s drugima!
- Uvek postoje osobe koje bolje izgledaju, uspešnije su i omiljenije. Ipak, ako izbliza pogledate ove “sretnike”, shvatićete da i oni imaju mane i probleme.

Apsolutni zahtevi:

- Nemojte sebi postavljati prevelike zahteve poput:
 - “Uvek moram izgledati savršeno”
 - “Uvek moram biti najpametniji”
 - “U svakom društvu moram biti najduhovitiji”





opciono: video-klip

opciono: Video-klip prezentacije koje se odnose na današnju temu mogu se naći na sledećoj web adresi:

http://www.uke.de/mct_videos

Posle pogledanog video-klipa, možete diskutovati kako se on odnosi na današnju temu.

[za trenere:

Neki filmovi sadrže jezik koji može biti neodgovarajući za svaku publiku i sve kulture.
Molimo da pažljivo pregledate video materijal pre prikazivanja]





Osvestiti svoje kvalitete!

- Umesto da se stalno bavimo samo našim manama i nedostacima, trebalo bi takođe da obratimo pažnju i na naše vrline.
- Svaki čovek poseduje sposobnosti koje nema svako i na koje može biti ponosan...
to ne moraju biti svetski rekordi ili poznati pronalasci!





Osvestiti svoje kvalitete!

1. Razmislite o vlastitim kvalitetima:
*Koje sposobnosti imam? Za koje stvari sam dobio
komplimente u prošlosti?*
npr. Imam smisla za tehniku...





Osvestiti svoje kvalitete!

1. Razmislite o vlastitim kvalitetima:

Koje sposobnosti imam? Za koje stvari sam dobio komplimente u prošlosti?

npr. Imam smisla za tehniku...

2. Zamislite konkretnu situaciju:

Kad i gde? Šta sam tada konkretno učinio ili ko me je tada pohvalio?

npr. Prošle nedelje sam pomogao prijateljici u renoviranju stana. Bila joj je to velika pomoć...





Osvestiti svoje kvalitete!

1. Razmislite o vlastitim kvalitetima:

Koje sposobnosti imam? Za koje stvari sam dobio komplimente u prošlosti?

npr. Imam smisla za tehniku...

2. Zamislite konkretnu situaciju:

Kad i gde? Šta sam tada konkretno učinio ili ko me je tada pohvalio?

npr. Prošle nedelje sam pomogao prijateljici u renoviranju stana. Bila joj je to velika pomoć...

3. Zapišite to!

Povremeno čitajte ovo i dopunjujte. U slučaju krize (npr. kad se osetite bezvrednim) potražite ovo.

npr. Zapišite kada je nešto dobro prošlo ili kada ste dobili komplimente za nešto...





Saveti za popravljavanje raspoloženja i podizanje samopoštovanja

???



Saveti za popravljavanje raspoloženja i podizanje samopoštovanja I



- Svake večeri zabeležite nekoliko pozitivnih događaja koji su se tog dana dogodili (do 5). Razmislite malo o njima.



Saveti za popravljavanje raspoloženja i podizanje samopoštovanja I



- Svake večeri zabeležite nekoliko pozitivnih događaja koji su se tog dana dogodili (do 5). Razmislite malo o njima.
- Recite sebi pred ogledalom: “Dopadam se sebi” ili “Sviđaš mi se!” (Imajte na umu: u početku se možete osetiti malo blesavo!)



Saveti za popravljavanje raspoloženja i podizanje samopoštovanja I



- Svake večeri zabeležite nekoliko pozitivnih događaja koji su se tog dana dogodili (do 5). Razmislite malo o njima.
- Recite sebi pred ogledalom: “Dopadam se sebi” ili “Sviđaš mi se!” (Imajte na umu: u početku se možete osetiti malo blesavo!)
- Prihvatajte komplimente i zapisujte ih. Mogu Vam koristiti u lošim trenucima, kada Vam je teško (rezerva)!



Saveti za popravljavanje raspoloženja i podizanje samopoštovanja II



- Setite se situacija kada Vam je baš dobro išlo; doživite ih svim čulima (slika, osećaj, miris...). Uzmite npr. foto-album za pomoć.



Saveti za popravljavanje raspoloženja i podizanje samopoštovanja II



- Setite se situacija kada Vam je baš dobro išlo; doživite ih svim čulima (slika, osećaj, miris...). Uzmite npr. foto-album za pomoć.
- Radite stvari u kojima stvarno uživate – idealno bi bilo u društvu (npr. gledanje filmova, odlasci u kafić).



Saveti za popravljavanje raspoloženja i podizanje samopoštovanja II



- Setite se situacija kada Vam je baš dobro išlo; doživite ih svim čulima (slika, osećaj, miris...). Uzmite npr. foto-album za pomoć.
- Radite stvari u kojima stvarno uživate – idealno bi bilo u društvu (npr. gledanje filmova, odlasci u kafić).
- Fizičko vežbanje (bar 20 minuta dnevno) – ali ne preteške vežbe – npr. vežbe izdržljivosti, trčanje, plivanje, vožnja bicikla, rolera.



Saveti za popravljavanje raspoloženja i podizanje samopoštovanja II



- Setite se situacija kada Vam je baš dobro išlo; doživite ih svim čulima (slika, osećaj, miris...). Uzmite npr. foto-album za pomoć.
- Radite stvari u kojima stvarno uživate – idealno bi bilo u društvu (npr. gledanje filmova, odlasci u kafić).
- Fizičko vežbanje (bar 20 minuta dnevno) – ali ne preteške vežbe – npr. vežbe izdržljivosti, trčanje, plivanje, vožnja bicikla, rolera.
- Slušajte Vašu omiljenu muziku.



Primena u svakodnevnom životu

Šta smo naučili:

- Depresija nije neizbežna sudbina.



Primena u svakodnevnom životu

Šta smo naučili:

- Depresija nije neizbežna sudbina.
- Obratite pažnju na tipične depresivne obrasce u razmišljanju o kojima smo upravo govorili i pokušajte da ih menjate.



Primena u svakodnevnom životu

Šta smo naučili:

- Depresija nije neizbežna sudbina.
- Obratite pažnju na tipične depresivne obrasce u razmišljanju o kojima smo upravo govorili i pokušajte da ih menjate.
- Primenite bar neki od navedenih saveta za popravljavanje raspoloženja i podizanje niskog samopoštovanja.



Primena u svakodnevnom životu

Šta smo naučili:

- Depresija nije neizbežna sudbina.
- Obratite pažnju na tipične depresivne obrasce u razmišljanju o kojima smo upravo govorili i pokušajte da ih menjate.
- Primenite bar neki od navedenih saveta za popravljavanje raspoloženja i podizanje niskog samopoštovanja.
- U slučaju ozbiljnih depresivnih simptoma javite se psihologu ili psihijatru.



Kakve to ima veze sa psihozom?

Mnoge (ali ne sve!) osobe sa psihozom imaju nisko samopoštovanje, naročito *posle* psihotične epizode (npr. stid; strah da će im prijatelji okrenuti leđa).



Kakve to ima veze sa psihozom?

Mnoge (ali ne sve!) osobe sa psihozom imaju nisko samopoštovanje, naročito *posle* psihotične epizode (npr. stid; strah da će im prijatelji okrenuti leđa).

U akutnoj psihozi doživljava se strah, ali i druge emocije:

- Uzbuđenje (“konačno se nešto događa!”)
- Osećanje predodređenosti (za misiju, raste osećaj važnosti)



Kakve to ima veze sa psihozom?

Mnoge (ali ne sve!) osobe sa psihozom imaju nisko samopoštovanje, naročito *posle* psihotične epizode (npr. stid; strah da će im prijatelji okrenuti leđa).

U akutnoj psihozi doživljava se strah, ali i druge emocije:

- Uzbuđenje (“konačno se nešto događa!”)
- Osećanje predodređenosti (za misiju, raste osećaj važnosti)

Primer: Boris misli da ga proganja tajna služba. Na njegovom putu za posao, isti čovek tri dana zaredom ulazi u njegov kupe u vozu.

Procena: Strah i ugroženost. Ali takođe: “Ako se tajna služba toliko angažovala oko mene, ja sam verovatno neka ”faca“, kao Džems Bond. Možda me druga strana vrbuje da radim za njih?”

Ali: To je samo slučajnost! Verovatno je da dva čoveka ulaze u isti kupe voza kad idu istim putem na posao.



Kakve to ima veze sa psihozom?

Mnoge (ali ne sve!) osobe sa psihozom imaju nisko samopoštovanje, naročito *posle* psihotične epizode (npr. stid; strah da će im prijatelji okrenuti leđa).

U akutnoj psihozi doživljava se strah, ali i druge emocije:

- Uzbuđenje (“konačno se nešto događa!”)
- Osećanje predodređenosti (za misiju, raste osećaj važnosti)

Primer: Boris misli da ga proganja tajna služba. Na njegovom putu za posao, isti čovek tri dana zaredom ulazi u njegov kupe u vozu.

Procena: Strah i ugroženost. Ali takođe: “Ako se tajna služba toliko angažovala oko mene, ja sam verovatno neka ”faca“, kao Džems Bond. Možda me druga strana vrbuje da radim za njih?”

Ali: To je samo slučajnost! Verovatno je da dva čoveka ulaze u isti kupe voza kad idu istim putem na posao.

Razmatrane tehnike treba da pomognu da se izgradi zdravo i dugotrajno samopoštovanje.



Hvala na pažnji!

Za trenere:

Delite 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/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
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