



Metacognitive Training (MCT)

# MCT 7 A - جلدی نتائج اخذ کر لینا (دوسرا حصہ)

© Moritz, Woodward, & Abbasi , 3|23

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





## جلد بازی کے نتائج

ہم اکثر مکمل سچائی جانے بغیر نتیجہ اخذ کرتے ہیں۔

وجوہات/فائدے: ???

نقصانات: ???



## جلد بازی کے نتائج

ہم اکثر مکمل سچائی جانے بغیر نتیجہ اخذ کرتے ہیں۔

وجوہات/فائدے: وقت کی بچت، اپنا آپ محفوظ محسوس ہوتا ہے، دوسروں کو پرعزم اور قابل دکھائی دے سکتا ہے ("غلط فیصلہ نہ کرنے سے بہتر ہے")۔

نقصانات: ???



## جلد بازی کے نتائج

ہم اکثر مکمل سچائی جانے بغیر نتیجہ اخذ کرتے ہیں۔

وجوہات/فائدے: وقت کی بچت، اپنا آپ محفوظ محسوس ہوتا ہے، دوسروں کو پرعزم اور قابل دکھائی دے سکتا ہے ("غلط فیصلہ نہ کرنے سے بہتر ہے")۔

نقصانات: غلط اور خطرناک فیصلہ کرنے کا خطرہ...



# جلدی نتیجہ اخذ کر لینا ہم کس قسم کے حالات میں مکمل سچائی کو جانے بغیر نتیجہ اخذ کرتے ہیں؟

مثال	کب؟
???	... جب ہماری معلومات تک محدود رسائی ہوتی ہے۔
???	... جب ہمارے پاس کچھ سابقہ تجربہ ہوتا ہے، جسے ہم عام کرتے ہیں۔
???	... جب فیصلہ کوئی خاص اہمیت نہیں رکھتا



# جلدی نتیجہ اخذ کر لینا ہم کس قسم کے حالات میں مکمل سچائی کو جانے بغیر نتیجہ اخذ کرتے ہیں؟

مثال	کب؟
ملازمت کا انٹرویو: نئے کام کی جگہ اور نئے ساتھیوں کو پہلے سے جاننے کا محدود امکان۔	... جب ہماری معلومات تک محدود رسائی ہوتی ہے۔
???	... جب ہمارے پاس کچھ سابقہ تجربہ ہوتا ہے، جسے ہم عام کرتے ہیں۔
???	... جب فیصلہ کوئی خاص اہمیت نہیں رکھتا



# جلدی نتیجہ اخذ کر لینا ہم کس قسم کے حالات میں مکمل سچائی کو جانے بغیر نتیجہ اخذ کرتے ہیں؟

مثال	کب؟
ملازمت کا انٹرویو: نئے کام کی جگہ اور نئے ساتھیوں کو پہلے سے جاننے کا محدود امکان۔	... جب ہماری معلومات تک محدود رسائی ہوتی ہے۔
حد سے زیادہ عام کرنا تعصب کا باعث بن سکتا ہے ("ایک کو دیکھا تو سب کو دیکھا")۔	... جب ہمارے پاس کچھ سابقہ تجربہ ہوتا ہے، جسے ہم عام کرتے ہیں۔
???	... جب فیصلہ کوئی خاص اہمیت نہیں رکھتا



## جلدی نتیجہ اخذ کر لینا ہم کس قسم کے حالات میں مکمل سچائی کو جانے بغیر نتیجہ اخذ کرتے ہیں؟

مثال	کب؟
ملازمت کا انٹرویو: نئے کام کی جگہ اور نئے ساتھیوں کو پہلے سے جاننے کا محدود امکان۔	... جب ہماری معلومات تک محدود رسائی ہوتی ہے۔
حد سے زیادہ عام کرنا تعصب کا باعث بن سکتا ہے ("ایک کو دیکھا تو سب کو دیکھا")۔	... جب ہمارے پاس کچھ سابقہ تجربہ ہوتا ہے، جسے ہم عام کرتے ہیں۔
ایک ہی قسم کے کیک، جرابوں کا رنگ، اور لُچ وغیرہ کا انتخاب کرنا۔	... جب فیصلہ کوئی خاص اہمیت نہیں رکھتا



## جلد بازی کے نتائج "عمل میں"

مثال	ڈومین
<p>1983 میں، جرمن نیوز میگزین سٹرن (جرمن میں اسٹار) نے جرمنی میں نازی حکومت کے رہنما ایڈولف ہٹلر کی مسیبت خفیہ ڈائریاں شائع کیں (1933-1945)۔ میگزین نے ان کے لیے 9.3 ملین جرمن مارکس (تقریباً 5 ملین ڈالر) ادا کیے، حالانکہ جعلسازی کے ابتدائی اشارے مل چکے تھے۔ مثال کے طور پر، ایک نظم جو کہ ڈائریوں کے مطابق ہٹلر نے لکھی تھی، 1980 میں ایک اور مصنف کے کام کے طور پر سامنے آئی تھی۔</p> <p>سٹرن میں ڈائریوں کی اشاعت کے چند دن بعد، جرمن فیڈرل کریمینل پولیس آفس کی جانب سے کی جانے والی تحقیقات میں یہ ثابت ہوا کہ ڈائریاں جعلی تھیں۔ انہیں آرٹ کے جعل ساز کونراڈ کجاو نے بنایا تھا۔</p> <p>اگر سٹرن نے پولیس کی تحقیقات کا انتظار کیا ہوتا تو یہ اسکینڈل سے بچ جاتا۔</p>	<p>اسٹرن میگزین کی کاپی، جس نے ہٹلر کی جعلی ڈائری شائع کی تھی۔</p> 



## ہم یہ سب کیوں کر رہے ہیں؟

مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ بہت سے لوگ جو سائیکوسس میں مبتلا ہیں (لیکن سچی نہیں!) تھوڑی معلومات کی بنیاد پر فیصلے کرتے ہیں۔ اس قسم کی فیصلہ سازی آسانی سے غلطیوں کا باعث بن سکتی ہے، بامقابل ایسا فیصلہ کرنا جس میں تمام دستیاب معلومات پر احتیاط سے غور کیا جاتا ہے۔



## ہم یہ سب کیوں کر رہے ہیں؟

مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ بہت سے لوگ جو سائیکوسس میں مبتلا ہیں (لیکن سبھی نہیں!) تھوڑی معلومات کی بنیاد پر فیصلے کرتے ہیں۔ اس قسم کی فیصلہ سازی آسانی سے غلطیوں کا باعث بن سکتی ہے، بامقابل ایسا فیصلہ کرنا جس میں تمام دستیاب معلومات پر احتیاط سے غور کیا جاتا ہے۔

سائیکوسس میں مبتلا بہت سے لوگوں (لیکن سبھی کے لیے نہیں!) کیلئے حقیقت کا تصور بدل جاتا ہے۔ غیر متوقع تشریحات پر غور کیا جاتا ہے جسے زیادہ تر دوسرے لوگ نظر انداز کریں گے۔



## کس طرح جلدی نتیجہ اخذ کر لینا سائیکوسس کے دوران غلط تشریحات کو فروغ دیتا ہے - مثالیں۔

واقعہ	سائیکوسس کے دوران وضاحت	اصل میں کیا ہوا
آپ کی ڈسپارچ کی تاریخ آگے بڑھ گئی ہے۔	آپ کو یقین ہے کہ ڈاکٹروں نے بارمان لی ہے۔	غیر متوقع طور پر، رہائشی مقام میں ایک بستر آیا ہے۔
یہ سوچ کہ "آپ بیکار ہیں!" آپ کے سر میں ہتھوڑا مار رہی ہے۔	آپ کو یقین ہے کہ یہ چھت پر سیل فون کے اینٹینا کی وجہ سے ہوا ہے۔	زیادہ تر لوگ وقتاً فوقتاً اپنے بارے میں منفی خیالات کا تجربہ کرتے رہتے ہیں۔
تمھیراپسٹ ایک ایسا لفظ کہتا ہے جسے آپ ابھی استعمال کرنے والے تھے۔	تمھیراپسٹ آپ کے خیالات پڑھ سکتے ہیں۔	لفظ سیاق و سباق سے قابل رسائی تھا۔

کیا کوئی مختصر ذاتی تجربہ پیش کر سکتا ہے؟



## مشق

درج ذیل مشقوں میں آپ کو مختلف پینٹنگز دکھائی جائیں گی۔ براہ کرم ہر پینٹنگ کے صحیح عنوان کی نشاندہی کرنے کی کوشش کریں اور "غلط" کو مسترد کریں۔



## مشق

درج ذیل مشقوں میں آپ کو مختلف پینٹنگز دکھائی جائیں گی۔ براہ کرم ہر پینٹنگ کے صحیح عنوان کی نشاندہی کرنے کی کوشش کریں اور "غلط" کو مسترد کریں۔

ہر ایک تشریح کے فوائد اور نقصانات پر بحث کریں۔



## مشق

درج ذیل مشقوں میں آپ کو مختلف پینٹنگز دکھائی جائیں گی۔ براہ کرم ہر پینٹنگ کے صحیح عنوان کی نشاندہی کرنے کی کوشش کریں اور "غلط" کو مسترد کریں۔

ہر ایک تشریح کے فوائد اور نقصانات پر بحث کریں۔

براہ مہربانی اپنے فیصلے پر اعتماد کا لیول بھی بتائیں۔



## مشق

درج ذیل مشقوں میں آپ کو مختلف پینٹنگز دکھائی جائیں گی۔ براہ کرم ہر پینٹنگ کے صحیح عنوان کی نشاندہی کرنے کی کوشش کریں اور "غلط" کو مسترد کریں۔

ہر ایک تشریح کے فوائد اور نقصانات پر بحث کریں۔

براہ مہربانی اپنے فیصلے پر اعتماد کا لیول بھی بتائیں۔

ان خصوصیات پر خاص توجہ دیں جو واضح طور پر ایک تشریح کو مسترد کرتی ہیں۔



اپنی غلطی کا اقرار  
شادی سے پہلے ملاقات  
رشتہ دار کی موت کی خبر  
پھول بیچنے والا



اپنی غلطی کا اقرار  
شادی سے پہلے ملاقات  
رشتہ دار کی موت کی خبر  
پھول بیچنے والا



راہب  
شرابی -  
پڑھنے والا کیمسٹ  
کتابی کیرا



راہب  
شرابی -  
پڑھنے والا کیمسٹ  
کتابی کیڑا



ٹوکروں کا کمرہ

دماغی فارغ

غریب شاعر

بے گھر افراد کے لیے پناہ گاہ



نوکروں کا کمرہ

دماغی فارغ

غریب شاعر

بے گھر افراد کے لیے پناہ گاہ



ظالم چڑھیل

مغرور لڑکا

جوتنا چور

ڈانٹ



ظالم چڑیل

مغرور لڑکا

جوتنا چور

ڈانٹ



دوره

مطالعہ میں مشغول

شاعر

دادا کی لائبریری



دوره

مطالعہ میں مشغول

شاعر

دادا کی لائبریری

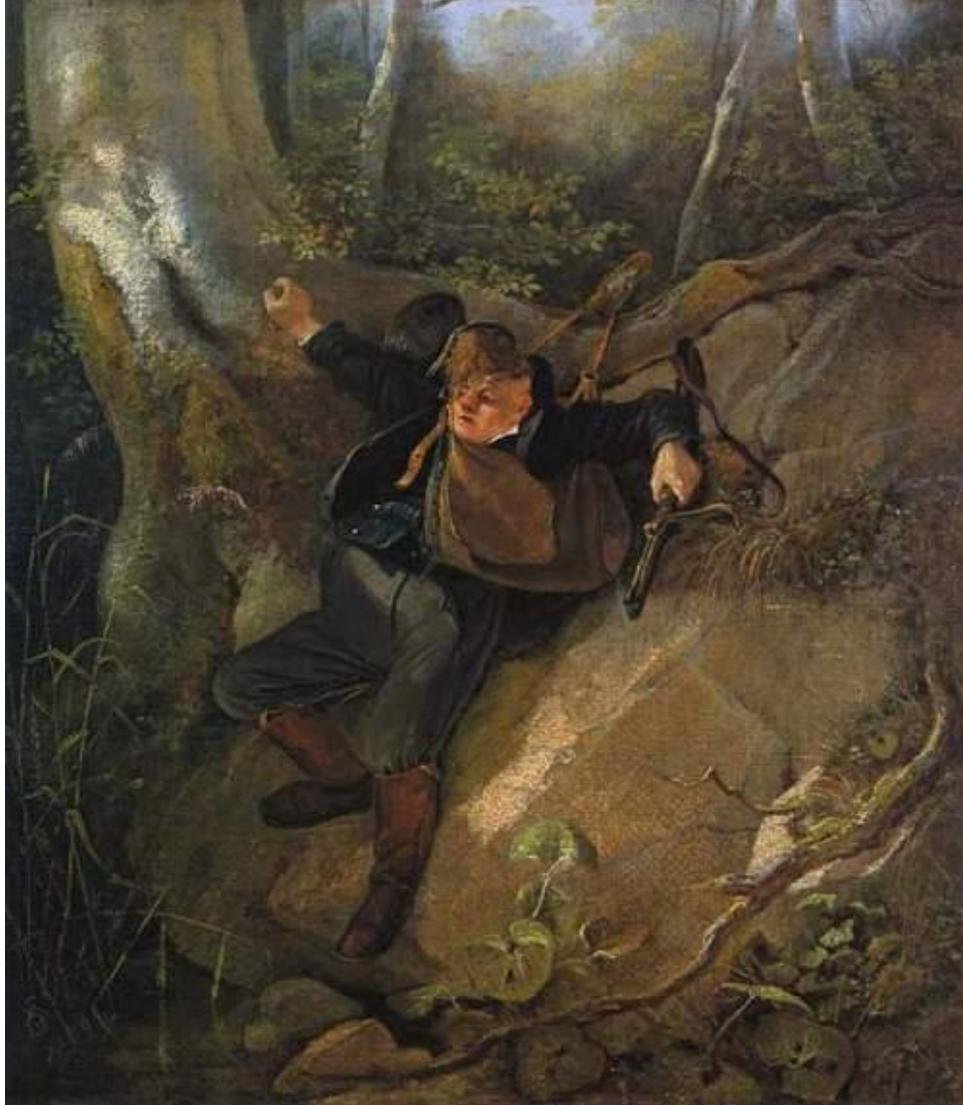


خونخوار جانور کا سامنا

شرابی -

ڈراؤنا خواب

شکار کے دوران حادثہ



خونخوار جانور کا سامنا

شرابی -

ڈراؤنا خواب

شکار کے دوران حادثہ



خط  
بازو کی کشتی  
لڑائی سے پہلے



خط  
بازو کی کشتی  
لڑائی سے پہلے



بچوں کی سالگرہ کی تقریب

عالم

آوارہ شخص کی آرامگاہ

چشمہ فروخت کرنے والا



بچوں کی سالگرہ کی تقریب

عالم

آوارہ شخص کی آرامگاہ

چشمہ فروخت کرنے والا



سلمانکا کا زہر دینے والا

سیول کا پانی فروش

ملاگا میں شراب چکھنا

میڈرڈ کا شرابی



سلمانکا کا زہر دینے والا

سیول کا پانی فروش

ملاگا میں شراب چکھنا

میڈرڈ کا شرابی



گھڑ سوار  
اتوار کو چہل قدمی

بیوہ



گھڑ سوار  
اتوار کو چہل قدمی

بیوہ



پیدیکور

مشاورت

عضو کی کٹوتی

مداح



پیدیکور

مشاورت

عضو کی کٹوتی

مداح



کاغذ کا پچھا  
بے گھر  
غیر قانونی داخلہ  
پھل چور



کاغذ کا پچھا  
بے گھر  
غیر قانونی داخلہ  
پھل چور



فصل کی کٹائی

شام کی دعا

جنارہ



فصل کی کٹائی

شام کی دعا

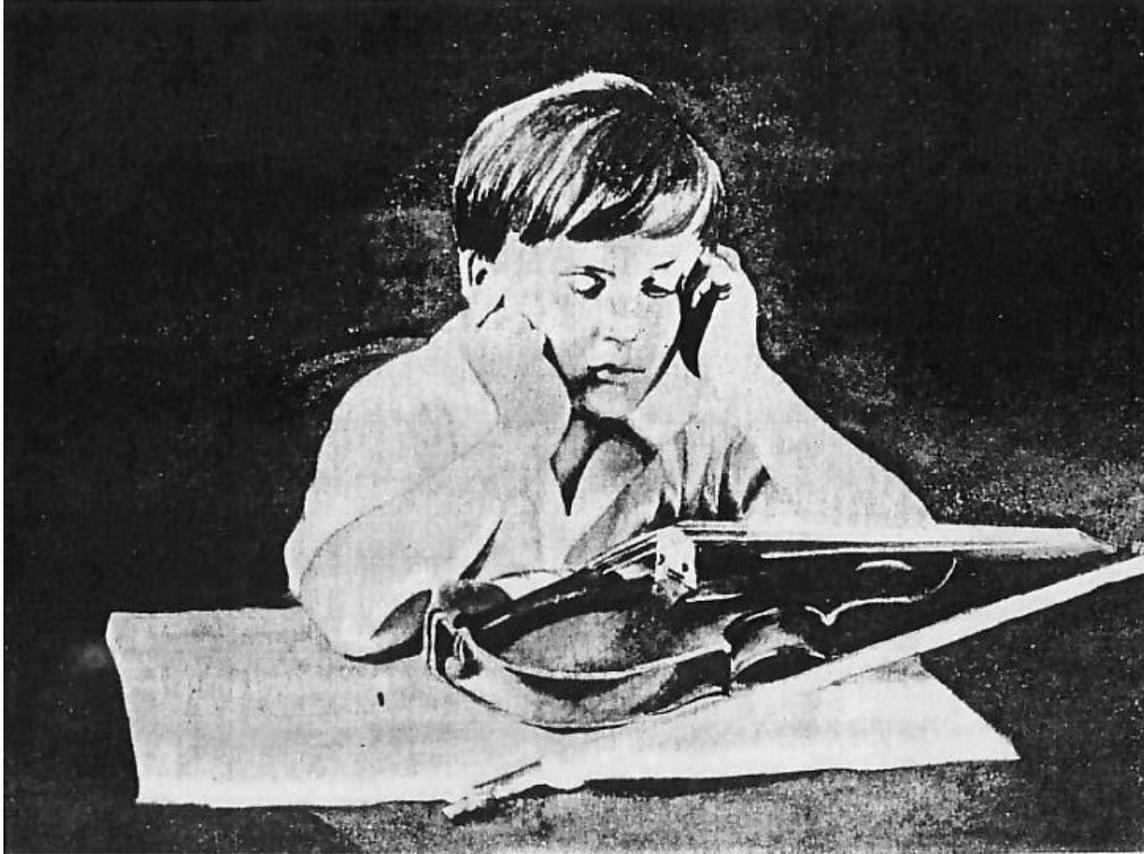
جنارہ



چہل قدمی  
ماہی گیر کی کشتی کا انتظار  
ما تم کرنے والے  
بھاگنے والے



چہل قدمی  
ماہی گیر کی کشتی کا انتظار  
ما تم کرنے والے  
بھاگنے والے



یہاں کیا ہو رہا ہے؟



ایک نابینا لڑکا واٹن بجانا چاہتا ہے۔

لڑکے نے اپنے والد کا قیمتی واٹن توڑ دیا ہے اور اسے بتانے سے ڈرتا ہے۔

لڑکا ایک باصلاحیت موسیقار ہے جو اپنے آنے والے شو سے پہلے توجہ مرکوز کر رہا ہے۔

لڑکے کو واٹن بجانے سے نفرت ہے لیکن اس کے والدین اسے مجبور کرتے ہیں۔



ایک نابینا لڑکا واٹن بجانا چاہتا ہے۔

لڑکے نے اپنے والد کا قیمتی واٹن توڑ دیا ہے اور اسے بتانے سے ڈرتا ہے۔

لڑکا ایک باصلاحیت موسیقار ہے جو اپنے آنے والے شو سے پہلے توجہ مرکوز کر رہا ہے۔

لڑکے کو واٹن بجانے سے نفرت ہے لیکن اس کے والدین اسے مجبور کرتے ہیں۔



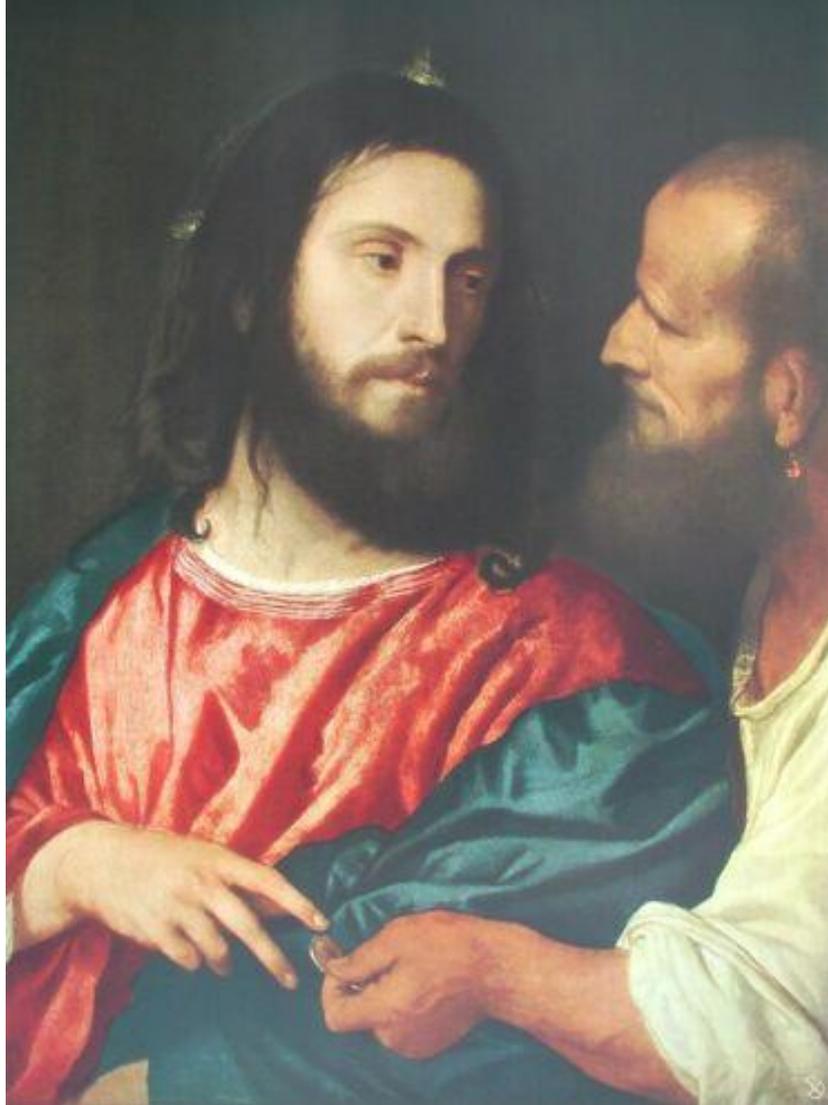
محبت کا خط  
ظالم پرٹوسی  
مکان تبدیل کرنا



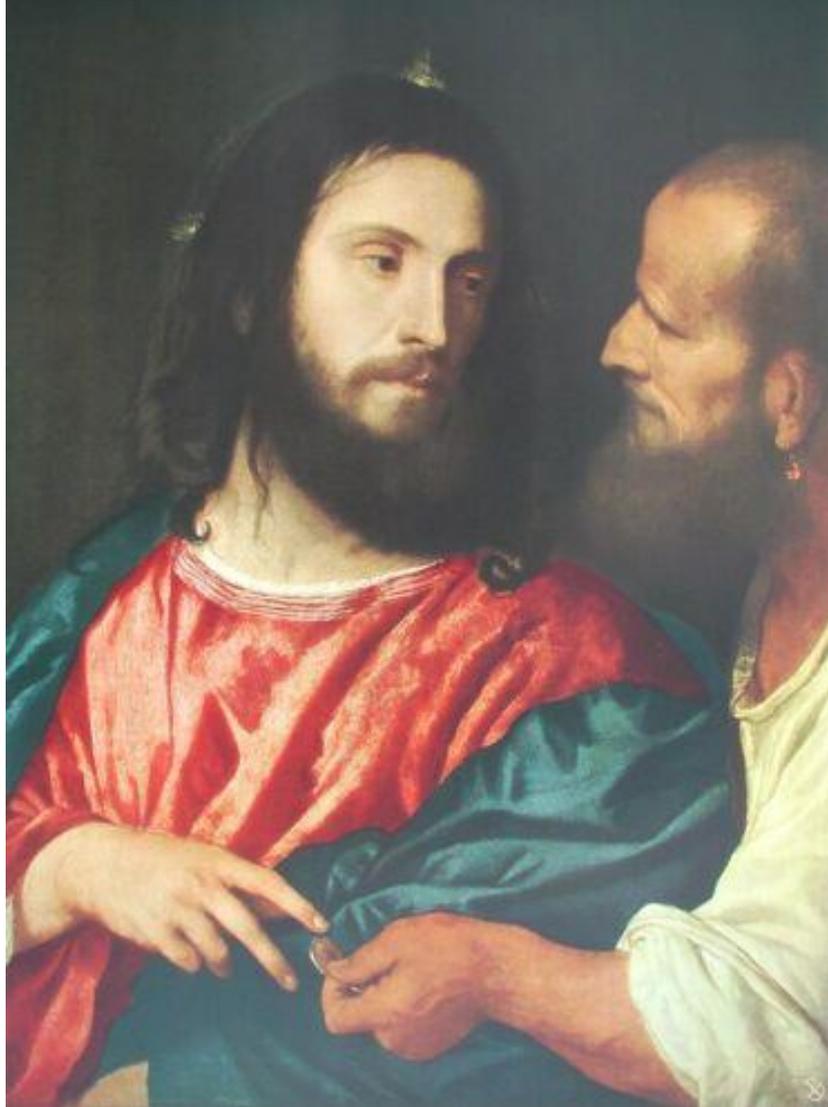
محبت کا خط

ظالم پرٹوسی

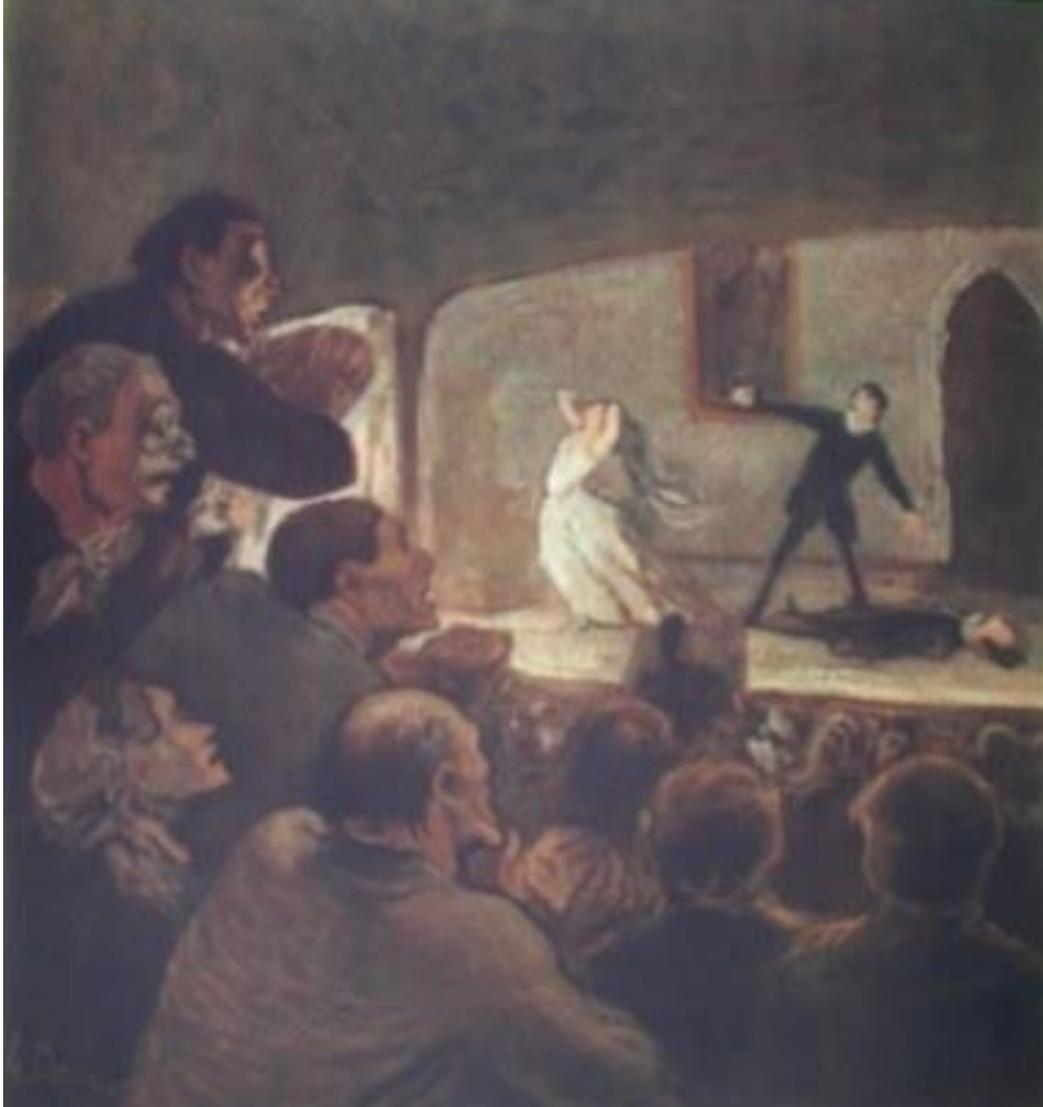
مکان تبدیل کرنا



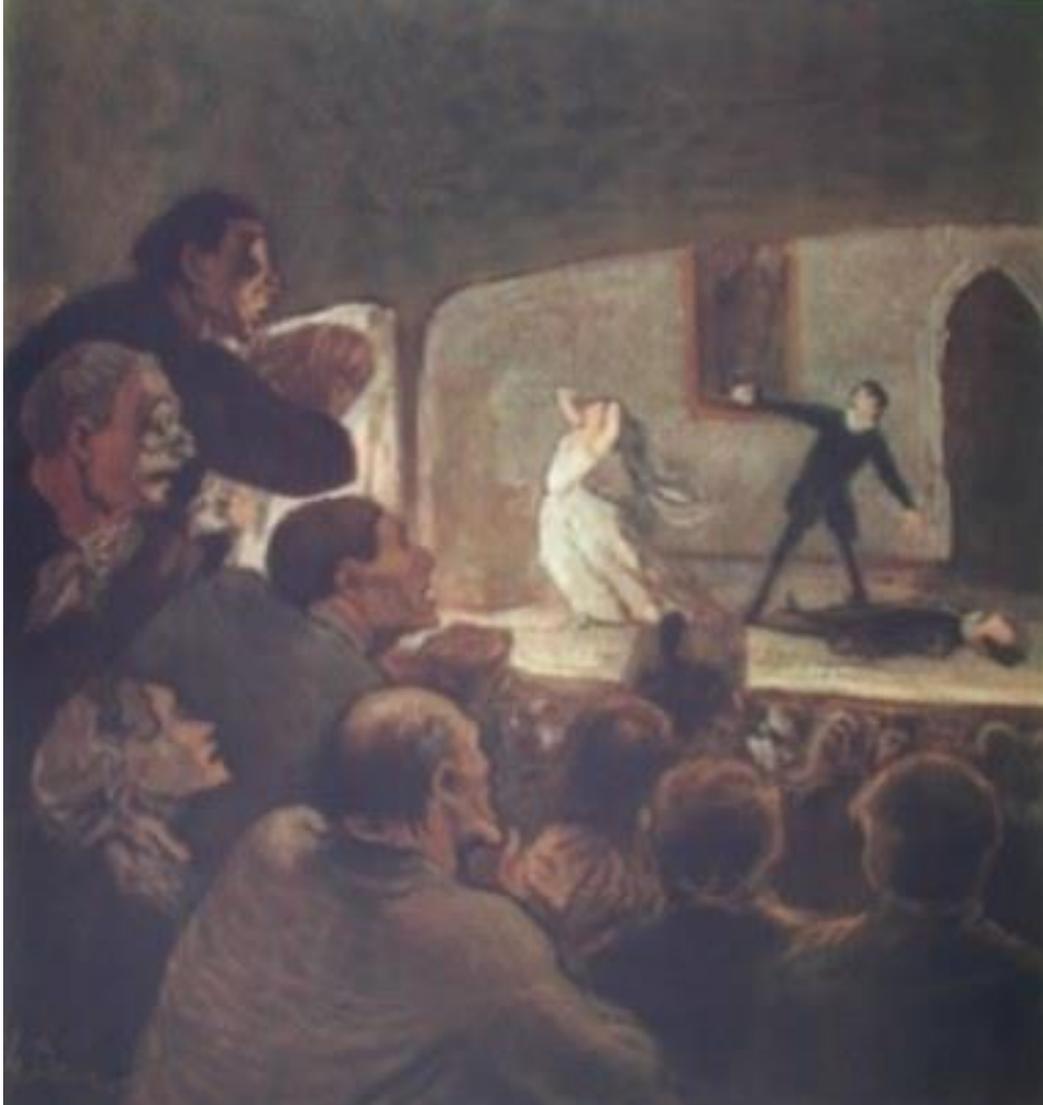
کرپشن  
مسیحا  
زمین کا ٹیکس



کرپشن  
مسیحا  
زمین کا ٹیکس



قتل کے گواہ  
ڈرامہ  
فلم میں  
بھاگنے والی دلہن



قتل کے گواہ  
ڈرامہ  
فلم میں  
بھاگنے والی دلہن



## روزمرہ کی زندگی میں منتقل کریں۔

سیکھنے کے مقاصد:

جب فیصلے اہم اور بڑے ہوتے ہیں، تو یہ بہتر ہے کہ جلد بازی سے کیے گئے فیصلوں سے گریز کیا جائے اور تمام ضروری معلومات پر غور کیا جائے ("معزرت سے بہتر محفوظ")۔



## روزمرہ کی زندگی میں منتقل کریں۔

سیکھنے کے مقاصد:

جب فیصلے اہم اور بڑے ہوتے ہیں، تو یہ بہتر ہے کہ جلد بازی سے کیے گئے فیصلوں سے گریز کیا جائے اور تمام ضروری معلومات پر غور کیا جائے ("معزت سے بہتر محفوظ")۔

مثال: ایک آدمی بڑبڑا رہا ہے: کیا وہ نشے میں ہے؟



## روزمرہ کی زندگی میں منتقل کریں۔

سیکھنے کے مقاصد:

جب فیصلے اہم اور بڑے ہوتے ہیں، تو یہ بہتر ہے کہ جلد بازی سے کیے گئے فیصلوں سے گریز کیا جائے اور تمام ضروری معلومات پر غور کیا جائے ("معذرت سے بہتر محفوظ")۔

مثال: ایک آدمی بڑبڑا رہا ہے: کیا وہ نشے میں ہے؟

مزید قریب سے مشاہدہ کریں: کیا آدمی سے شراب کی بو آ رہی ہے؟ ہو سکتا ہے کہ آدمی فالج کے بعد زبان کی خرابی میں مبتلا ہو، یا اس میں زبان کی خرابی ہو۔



## روزمرہ کی زندگی میں منتقل کریں۔

سیکھنے کے مقاصد:

جب فیصلے اہم اور بڑے ہوتے ہیں، تو یہ بہتر ہے کہ جلد بازی سے کیے گئے فیصلوں سے گریز کیا جائے اور تمام ضروری معلومات پر غور کیا جائے ("معزرت سے بہتر محفوظ")۔

مثال: ایک آدمی بڑبڑا رہا ہے: کیا وہ نشے میں ہے؟

مزید قریب سے مشاہدہ کریں: کیا آدمی سے شراب کی بو آ رہی ہے؟ ہو سکتا ہے کہ آدمی فالج کے بعد زبان کی خرابی میں مبتلا ہو، یا اس میں زبان کی خرابی ہو۔ یاد رکھیں کہ جلد بازی میں کیے گئے فیصلے غلطیوں کا خطرہ بڑھاتے ہیں۔



## روزمرہ کی زندگی میں منتقل کریں۔

سیکھنے کے مقاصد:

جب فیصلے اہم اور بڑے ہوتے ہیں، تو یہ بہتر ہے کہ جلد بازی سے کیے گئے فیصلوں سے گریز کیا جائے اور تمام ضروری معلومات پر غور کیا جائے ("معزت سے بہتر محفوظ")۔

مثال: ایک آدمی بڑبڑا رہا ہے: کیا وہ نشے میں ہے؟

مزید قریب سے مشاہدہ کریں: کیا آدمی سے شراب کی بو آ رہی ہے؟ ہو سکتا ہے کہ آدمی فالج کے بعد زبان کی خرابی میں مبتلا ہو، یا اس میں زبان کی خرابی ہو۔ یاد رکھیں کہ جلد بازی میں کیے گئے فیصلے غلطیوں کا خطرہ بڑھاتے ہیں۔

معمولی اہمیت کے واقعات کے لیے، ہم جلدی سے کام بھی کر سکتے ہیں (مثلاً دہی کی قسم کا انتخاب، کیک کی قسم)۔



## روزمرہ کی زندگی میں منتقل کریں۔

سیکھنے کے مقاصد:

جب فیصلے اہم اور بڑے ہوتے ہیں، تو یہ بہتر ہے کہ جلد بازی سے کیے گئے فیصلوں سے گریز کیا جائے اور تمام ضروری معلومات پر غور کیا جائے ("معذرت سے بہتر محفوظ")۔

مثال: ایک آدمی بڑبڑا رہا ہے: کیا وہ نشے میں ہے؟

مزید قریب سے مشاہدہ کریں: کیا آدمی سے شراب کی بو آ رہی ہے؟ ہو سکتا ہے کہ آدمی فالج کے بعد زبان کی خرابی میں مبتلا ہو، یا اس میں زبان کی خرابی ہو۔ یاد رکھیں کہ جلد بازی میں کیے گئے فیصلے غلطیوں کا خطرہ بڑھاتے ہیں۔

معمولی اہمیت کے واقعات کے لیے، ہم جلدی سے کام بھی کر سکتے ہیں (مثلاً دہی کی قسم کا انتخاب، کیک کی قسم)۔

غلطی کرنا انسانیت ہے - اس امکان کے لیے تیار رہیں کہ آپ غلط ہیں۔



## روزمرہ کی زندگی میں منتقل کریں۔

سیکھنے کے مقاصد:

جب فیصلے اہم اور بڑے ہوتے ہیں، تو یہ بہتر ہے کہ جلد بازی سے کیے گئے فیصلوں سے گریز کیا جائے اور تمام ضروری معلومات پر غور کیا جائے ("معزرت سے بہتر محفوظ")۔

مثال: ایک آدمی بڑبڑا رہا ہے: کیا وہ نشے میں ہے؟

مزید قریب سے مشاہدہ کریں: کیا آدمی سے شراب کی بو آ رہی ہے؟ ہو سکتا ہے کہ آدمی فالج کے بعد زبان کی خرابی میں مبتلا ہو، یا اس میں زبان کی خرابی ہو۔ یاد رکھیں کہ جلد بازی میں کیے گئے فیصلے غلطیوں کا خطرہ بڑھاتے ہیں۔

معمولی اہمیت کے واقعات کے لیے، ہم جلدی سے کام بھی کر سکتے ہیں (مثلاً دہی کی قسم کا انتخاب، کیک کی قسم)۔

غلطی کرنا انسانیت ہے - اس امکان کے لیے تیار رہیں کہ آپ غلط ہیں۔

ٹھوس حقائق کی بنیاد پر اہم فیصلے کریں۔ محض اندازے "برے مشیر" ہیں۔ ہمیشہ غلط فیصلے کے نتائج پر غور کریں۔



## اس سب کا سائیکوس کے ساتھ کیا تعلق ہے؟

بہت سے لوگ (لیکن سب نہیں!) جو سائیکوس کے شکار ہیں جلدی میں نتیجہ اخذ کرتے ہیں اور انتہائی فیصلے کرتے ہیں۔ استدلال کے اس انداز کو اس وقت بڑھایا جا سکتا ہے جب کوئی دباؤ میں ہو اور بھڑاس نکالنا چاہتا ہو۔



## اس سب کا سائیکوس کے ساتھ کیا تعلق ہے؟

بہت سے لوگ (لیکن سب نہیں!) جو سائیکوس کے شکار ہیں جلدی میں نتیجہ اخذ کرتے ہیں اور انتہائی فیصلے کرتے ہیں۔ استدلال کے اس انداز کو اس وقت بڑھایا جا سکتا ہے جب کوئی دباؤ میں ہو اور بھڑاس نکالنا چاہتا ہو۔

حقیقی مثال: عامر اپنی گاڑی پر یونیورسٹی جانا چاہتا ہے لیکن اسے چابیاں نہیں مل رہیں۔ اس کا خیال ہے کہ نگران نے اسے کیمپس میں گاڑی چلانے سے روکنے کے لیے اس کی چابیاں چرائی ہیں۔

پس منظر: اسے یقین ہے کہ یونیورسٹی کے لوگ اسے نکالنا چاہتے ہیں۔

لیکن: نگران کو عامر کو یونیورسٹی سے نکالنے میں دلچسپی کیوں ہونی چاہیے؟ اس کی چابیاں اس کے قبضے میں کیسے آئیں؟ کیا یہ ممکن ہے کہ عامر نے اپنی چابیاں گما دیں؟



## اس سب کا سائیکوس کے ساتھ کیا تعلق ہے؟

بہت سے لوگ (لیکن سب نہیں!) جو سائیکوس کے شکار ہیں جلدی میں نتیجہ اخذ کرتے ہیں اور انتہائی فیصلے کرتے ہیں۔ استدلال کے اس انداز کو اس وقت بڑھایا جا سکتا ہے جب کوئی دباؤ میں ہو اور بھڑاس نکالنا چاہتا ہو۔

حقیقی مثال: عامر اپنی گاڑی پر یونیورسٹی جانا چاہتا ہے لیکن اسے چابیاں نہیں مل رہیں۔ اس کا خیال ہے کہ نگران نے اسے کیمپس میں گاڑی چلانے سے روکنے کے لیے اس کی چابیاں چرائی ہیں۔

پس منظر: اسے یقین ہے کہ یونیورسٹی کے لوگ اسے نکالنا چاہتے ہیں۔

لیکن: نگران کو عامر کو یونیورسٹی سے نکالنے میں دلچسپی کیوں ہونی چاہیے؟ اس کی چابیاں اس کے قبضے میں کیسے آئیں؟ کیا یہ ممکن ہے کہ عامر نے اپنی چابیاں گما دیں؟

سنگین الزامات لگانے سے پہلے، آپ کو زیادہ سے زیادہ ذرائع سے معلومات اکٹھی کرنی چاہیے اور ان لوگوں سے مختلف وضاحتوں پر بات کرنی چاہیے جن پر آپ اعتماد کرتے ہیں۔



# Thank you for your attention!

*for trainers:*

Please hand out worksheets. Introduce our app COGITO (download free of charge).



[www.uke.de/mct\\_app](http://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](http://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](http://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
Cover <i>Stern</i> magazine	GHDI – Image (ghi-dc.org)	---	If you suspect a copyright infringement, please contact us.	Front cover of <i>Stern</i> magazine
miss_blackbutterfly	flickr	"One thousand Americans stop smoking every day - by dying. They say Nicotine patches are great. Stick one over each eye and you can't find your cigarettes."	CC	Marlboro cigarette boxes/Marlboro Zigarettenschachteln

All reproduced paintings are in the public domain because their copyright has expired (all artists died more than 70years ago).

Alle abgebildeten Kunstwerke sind gemeinfrei („public domain“), da die Schutzfrist des Urheberrechts unseres Wissens abgelaufen ist („public domain“; alle Künstler verstarben vor mindestens 70 Jahren). Alle Reproduktionen gelten ebenfalls als gemeinfrei.