

Willkommen zum

Metakognitiven Training Silber

Metakognitives Training



Meta: aus dem Griechischen, bedeutet „über“



Metakognitives Training

Meta: aus dem Griechischen, bedeutet „über“

Kognition: aus dem Lateinischen abgeleitet für „Denken“



Metakognitives Training

Meta: aus dem Griechischen, bedeutet „über“

Kognition: aus dem Lateinischen abgeleitet für „Denken“

Metakognition: Denken über das Denken

Metakognitives Training



Metakognitives Training



Vogelperspektive



Wieso Metakognitives Training?

- Viele Betroffene haben lange unter ihren Symptomen gelitten und haben schon vieles ausprobiert, damit es ihnen besser geht.
- Häufig tragen eine Reihe von Faktoren zu der Entstehung einer Depression bei – manche dieser Faktoren sind veränderbar und andere nicht.
- Im MKT möchten wir Strategien und Information vermitteln, die Ihnen helfen können, Ihre Symptomen zu vermindern.

Wieso Metakognitives Training?

- Natürlich erwarten wir nicht, dass Ihre Symptome im Nu nur auf Grund einer einzelnen Übung oder einer einzelnen Sitzung verschwinden – das braucht Zeit und Übung!
- Außerdem sind Sie letztendlich der Spezialist für sich selbst und haben schon lange Erfahrung damit, was Ihnen gut oder nicht gut tut.
- Wir möchten Sie ermutigen, die Übungen auszuprobieren – selbst wenn sie sich erstmal komisch oder „zu einfach“ anfühlen.

Letzte Sitzung

- Was haben Sie zur Nachbereitung gemacht?
- Gibt es Fragen oder Erfolgsberichte?



Gedächtnis

Ist es möglich, sich an alles zu erinnern?



Ist es möglich, sich an alles zu erinnern?



- Nein, die Speicherfähigkeit unseres Gedächtnisses ist begrenzt.

Ist es möglich, sich an alles zu erinnern?



Zum Beispiel: Wenn Ihnen eine aus 15 Wörtern bestehende Wortliste fünf Mal vorgelesen wird, an wie viele Wörter können Sie sich erinnern?

Ist es möglich, sich an alles zu erinnern?



Zum Beispiel: Wenn Ihnen eine aus 15 Wörtern bestehende Wortliste fünf Mal vorgelesen wird, an wie viele Wörter können Sie sich erinnern?

Nach 30 Minuten erinnert sich ein 20-Jähriger durchschnittlich an 13 Wörter, ein 65-Jähriger an 11 Wörter.

Ist es möglich, sich an alles zu erinnern?



Zum Beispiel: Wenn Ihnen eine aus 15 Wörtern bestehende Wortliste fünf Mal vorgelesen wird, an wie viele Wörter können Sie sich erinnern?

Nach 30 Minuten erinnert sich ein 20-Jähriger durchschnittlich an 13 Wörter, ein 65-Jähriger an 11 Wörter.

Eine Übung zum Erinnern ...

Übung

Es werden Ihnen nun komplexe Szenen gezeigt.

Danach werden Sie gefragt, was auf dem Bild gezeigt wurde.

Ihre Aufgabe ist es, sich an möglichst viele Details zu erinnern!



(„False memory pictures/False Memory Bilder“ by Norman Rockwell)

Was wurde gezeigt?

- Segelschiff
- Sandeimer
- Handtuch
- Fußabdrücke
- Sonne
- Blauer Himmel
- Schatten

Was wurde gezeigt?

- Segelschiff
- Sandeimer
- Handtuch
- Fußabdrücke
- Sonne
- Blauer Himmel
- Schatten

■ = nicht präsentiert





(„no title“ by ArtsyBee)

Was wurde gezeigt?

- Kochlöffel
- Schürze
- Mixgerät
- Kuchen
- Blumen
- Messbecher
- Mehl

Was wurde gezeigt?

- Kochlöffel
- Schürze
- Mixgerät
- Kuchen
- Blumen
- Messbecher
- Mehl



■ = nicht präsentiert

Fehlerinnerungen!

FAZIT:

Fehlerinnerungen!

FAZIT:

- Nicht alles, woran wir uns erinnern, hat sich genau so abgespielt.

Fehlerinnerungen!

FAZIT:

- Nicht alles, woran wir uns erinnern, hat sich genau so abgespielt.
- Unser Gedächtnis funktioniert also nicht wie eine „Videokamera“, die alles im Detail aufzeichnet.

Fehlerinnerungen!

FAZIT:

- Nicht alles, woran wir uns erinnern, hat sich genau so abgespielt.
- Unser Gedächtnis funktioniert also nicht wie eine „Videokamera“, die alles im Detail aufzeichnet.
- Unser Kopf ergänzt und vermischt aktuelle Eindrücke durch frühere, ähnliche Ereignisse (typische Strandszene). Vieles ergänzen wir durch „Logik“ (im Beispiel: Handtuch).

Heißt das, ich kann meiner
Erinnerung nicht trauen?

Heißt das, ich kann meiner Erinnerung nicht trauen?

- **Nein!** Fehlerinnerungen sind normal und betreffen praktisch alle Menschen.

Fehlerinnerungen!



Der ehemalige US-amerikanische Präsident George Bush hat wiederholt berichtet, dass er am Tag von 9/11 den ersten Flugzeugangriff sah, bevor er an einer Veranstaltung an einer Schule teilnahm. Dies ist nicht möglich, da der Anschlag zu diesem Zeitpunkt noch nicht geschehen war und Präsident Bush tatsächlich während der Veranstaltung über den Angriff informiert wurde. Seitdem hat er auch andere falsche Erinnerungen an den Vorfall geteilt.

Heißt das, ich kann meiner Erinnerung nicht trauen?

- **Nein!** Fehlerinnerungen sind normal und betreffen praktisch alle Menschen.
- Ziehen Sie aber in Erwägung, dass Sie sich (wie alle Menschen) irren können, weil das Gedächtnis keine Videokamera ist.

Was hat das mit Depression zu tun?

- Studien zeigen, dass unsere **aktuelle Stimmungslage** beeinflusst, auf welche Erinnerungen wir Zugriff haben.

Was hat das mit Depression zu tun?

- Studien zeigen, dass unsere **aktuelle Stimmungslage** beeinflusst, auf welche Erinnerungen wir Zugriff haben.
- Depressive Stimmung führt oft dazu, dass vor allem negative Ereignisse erinnert werden – angenehme oder neutrale Ereignisse sind dagegen nicht so leicht abrufbar.

Was hat das mit Depression zu tun?

- Studien zeigen, dass unsere **aktuelle Stimmungslage** beeinflusst, auf welche Erinnerungen wir Zugriff haben.
- Depressive Stimmung führt oft dazu, dass vor allem negative Ereignisse erinnert werden – angenehme oder neutrale Ereignisse sind dagegen nicht so leicht abrufbar.
- Ereignisse werden also mit Blick durch eine graue Brille (im Gegensatz zu einer rosa-roten) erlebt und erinnert!

Einfluss von Depression auf Erinnerungen im Alltag

Beispiel:

Bei einem Museumsbesuch gab es wenig Sitzplätze, auf denen sich Frau Behrens hätte ausruhen können. Alle Plätze waren besetzt und so bekam sie erst schwere Beine und dann schlechte Stimmung. Im Nachhinein hat Frau Behrens v.a. den Mangel an Sitzplätzen erinnert und nicht die schöne Ausstellung!

Kennen Sie das?



Einfluss von Depression auf Erinnerungen im Alltag

- Menschen mit Depressionen neigen außerdem dazu, positive Erinnerungen zu verallgemeinern.

Verallgemeinerung positiver Erinnerungen

Vergangenes Ereignis	Verallgemeinerte Erinnerung	Tatsache
Sommerferien		

Verallgemeinerung positiver Erinnerungen

Vergangenes Ereignis	Verallgemeinerte Erinnerung	Tatsache
Sommerferien	Im Sommer haben wir immer eine tolle Reise gemacht. Das Wetter war richtig schön, und wir konnten Stunden lang draußen bleiben. Alle waren immer gut drauf. Ach, war das schön.	

Verallgemeinerung positiver Erinnerungen

Vergangenes Ereignis	Verallgemeinerte Erinnerung	Tatsache
Sommerferien	Im Sommer haben wir immer eine tolle Reise gemacht. Das Wetter war richtig schön, und wir konnten Stunden lang draußen bleiben. Alle waren immer gut drauf. Ach, war das schön.	Obwohl es viele sonnige Tage gab, gab es auch regnerische Tage. Wandern bei schönem Wetter war toll, aber das Zelt im Regen aufzubauen hat echt keinen Spaß gemacht. Sommerurlaube waren oft sehr schön, aber eben auch nicht immer.



Verallgemeinerung positiver Erinnerungen



Vergangenes Ereignis	Verallgemeinerte Erinnerung	Tatsache
Geburtstage		



Verallgemeinerung positiver Erinnerungen



Vergangenes Ereignis	Verallgemeinerte Erinnerung	Tatsache
Geburtstage	Als ich jung war, war mein Geburtstag immer schön. Die Familie war immer da und alle meine Freunde haben mich angerufen. Die Menschen waren damals einfach zuverlässiger.	



Verallgemeinerung positiver Erinnerungen



Vergangenes Ereignis	Verallgemeinerte Erinnerung	Tatsache
Geburtstage	Als ich jung war, war mein Geburtstag immer schön. Die Familie war immer da und alle meine Freunde haben mich angerufen. Die Menschen waren damals einfach zuverlässiger.	Manche Geburtstage waren schöner als andere. Als ich 30 geworden bin, hatte ich die Grippe an meinem Geburtstag. Als ich dagegen 40 geworden bin, hat mein Mann eine richtig schöne Überraschungsparty für mich organisiert. Manchmal habe ich auch gar nicht gefeiert.



Verallgemeinerung positiver Erinnerungen



Vergangenes Ereignis	Verallgemeinerte Erinnerung	Tatsache
Geburtstage	Als ich jung war, war mein Geburtstag immer schön. Die Familie war immer da und alle meine Freunde haben mich angerufen. Die Menschen waren damals einfach zuverlässiger.	Manche Geburtstage waren schöner als andere. Als ich 30 geworden bin, hatte ich die Grippe an meinem Geburtstag. Als ich dagegen 40 geworden bin, hat mein Mann eine richtig schöne Überraschungsparty für mich organisiert. Manchmal habe ich auch gar nicht gefeiert.

Verallgemeinerung positiver Erinnerungen

- **Fazit:** Obwohl es gut tut, sich an schöne Zeiten zu erinnern, werden positive Erinnerungen oft verallgemeinert und übertrieben. Als Folge wird das aktuelle Leben als schlechter erlebt.
- Anstatt vergangene Situationen schön zu malen, versuchen Sie lieber eine ausgewogenere Auswahl an Erinnerungen zu finden bzw. fair zu bleiben (es gab und gibt stets gute und schlechte Zeiten).

Konzentration & Gedächtnis

- Wie gut wir uns Dinge merken können, hängt auch davon ab, wie gut wir uns in dem Moment konzentrieren können.



Konzentration & Gedächtnis



- Wie gut wir uns Dinge merken können, hängt auch davon ab, wie gut wir uns in dem Moment konzentrieren können.

Warum können sich Personen mit Konzentrationsproblemen Informationen schlechter merken? Dazu eine kleine Rechenaufgabe ...



Rechenaufgabe

- Es wird Ihnen nun eine kurze Rechenaufgabe vorgelesen und gezeigt. Sie sind nicht gut in Mathe? Geben Sie einfach Ihr Bestes!



Rechenaufgabe

- Es wird Ihnen nun eine kurze Rechenaufgabe vorgelesen und gezeigt. Sie sind nicht gut in Mathe? Geben Sie einfach Ihr Bestes!
- Bitte konzentrieren Sie sich für die nächste Minute ganz auf die folgende Rechenaufgabe. Sind Sie bereit?



Rechenaufgabe

Ein Busfahrer fährt morgens mit seinem Bus los, der zunächst leer ist. An der ersten Station steigen **5** Personen ein. An der nächsten Station steigen **4** weitere Personen ein und **2** Personen aus. Beim nächsten Halt steigt **1** Fahrgast ein. An der nächsten Station steigen wieder **6** Personen dazu. An der folgenden Station steigen **8** Fahrgäste aus, und **3** dazu. Dann steigen beim nächsten Halt wieder **2** Personen aus.

Rechenaufgabe

Frage: Wie oft hat der Bus gehalten?





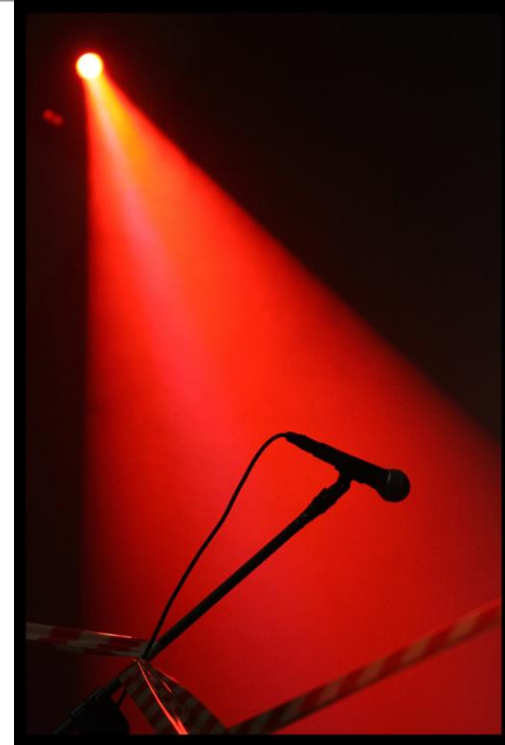
Rechenaufgabe

Frage: Wie oft hat der Bus gehalten?

Richtige Antwort: an 6 Stationen!

Am Ende befinden sich 7 Fahrgäste im Bus. Danach wurde jedoch nicht gefragt.

Konzentration



Konzentration

- Unsere Aufmerksamkeit funktioniert ähnlich wie ein **Scheinwerfer**, der nur ein Objekt zur gleichen Zeit beleuchten kann.



Konzentration

- Unsere Aufmerksamkeit funktioniert ähnlich wie ein **Scheinwerfer**, der nur ein Objekt zur gleichen Zeit beleuchten kann.
- Wir können uns nur an jene Dinge richtig erinnern, auf die wir vorher unsere Aufmerksamkeit gerichtet haben (im Beispiel: ein-/aussteigende Personen oder Busstationen)!



Konzentration

- Unsere Aufmerksamkeit funktioniert ähnlich wie ein **Scheinwerfer**, der nur ein Objekt zur gleichen Zeit beleuchten kann.
- Wir können uns nur an jene Dinge richtig erinnern, auf die wir vorher unsere Aufmerksamkeit gerichtet haben (im Beispiel: ein-/aussteigende Personen oder Busstationen)!
- Es ist praktisch unmöglich, unsere Aufmerksamkeit auf alle Informationen in unserer Umgebung gleichzeitig zu richten.



Wie kommt es zu Konzentrations- & Gedächtnisproblemen?



Wie kommt es zu Konzentrations- & Gedächtnisproblemen?

- Bei starker Grübelneigung beanspruchen die kreisenden Gedanken oft die ganze Aufmerksamkeit.



Wie kommt es zu Konzentrations- & Gedächtnisproblemen?

- Bei starker Grübelneigung beanspruchen die kreisenden Gedanken oft die ganze Aufmerksamkeit.
- Es ist kaum noch Aufmerksamkeitskapazität übrig, die auf andere (wichtige) Dinge in der Umgebung gerichtet werden kann.



Wie kommt es zu Konzentrations- & Gedächtnisproblemen?

- Bei starker Grübelneigung beanspruchen die kreisenden Gedanken oft die ganze Aufmerksamkeit.
- Es ist kaum noch Aufmerksamkeitskapazität übrig, die auf andere (wichtige) Dinge in der Umgebung gerichtet werden kann.
- Als Folge können sich Betroffene später an manche Details in der Umgebung (oder eine bestimmte Aufgabe) kaum erinnern.



Wie kommt es zu Konzentrations- & Gedächtnisproblemen?



- Bei starker Grübelneigung beanspruchen die kreisenden Gedanken oft die ganze Aufmerksamkeit.
- Es ist kaum noch Aufmerksamkeitskapazität übrig, die auf andere (wichtige) Dinge in der Umgebung gerichtet werden kann.
- Als Folge können sich Betroffene später an manche Details in der Umgebung (oder eine bestimmte Aufgabe) kaum erinnern.

Kennen Sie das?

Bedeutet älter werden, sich schlechter zu erinnern?



Bedeutet älter werden, sich schlechter zu erinnern?

Wird das Denken in allen geistigen Bereichen schlechter?



Bedeutet älter werden, sich schlechter zu erinnern?

Wird das Denken in allen geistigen Bereichen schlechter?

Während des normalen Veränderungsprozesses sind manche geistigen Bereiche gar nicht betroffen oder werden sogar besser (z.B. der Wortschatz, Erfahrung).



Bedeutet älter werden, sich schlechter zu erinnern?

Wird das Denken in allen geistigen Bereichen schlechter?

Während des normalen Veränderungsprozesses sind manche geistigen Bereiche gar nicht betroffen oder werden sogar besser (z.B. der Wortschatz, Erfahrung).

Fazit: Das Denken wird anders!



Bedeutet älter werden, sich schlechter zu erinnern?

Zusammenfassung:

Es gibt zwar einen Zusammenhang zwischen Alter und Gedächtnis, aber wenn das Grübeln / die Depression abnimmt, können sich Betroffene wieder besser konzentrieren und oft auch besser erinnern.



Bedeutet älter werden, sich schlechter zu erinnern?



Häufige Frage: Gibt es etwas, das Betroffene bei Gedächtnisproblemen tun können?

Bedeutet älter werden, sich schlechter zu erinnern?



Häufige Frage: Gibt es etwas, das Betroffene bei Gedächtnisproblemen tun können?

Es gibt viele Gedächtnis-unterstützende Strategien, die Betroffene ausprobieren können...

Bedeutet älter werden, sich schlechter zu erinnern?



Häufige Frage: Gibt es etwas, das Betroffene bei Gedächtnisproblemen tun können?

Es gibt viele Gedächtnis-unterstützende Strategien, die Betroffene ausprobieren können...

Welche Gedächtnisprobleme haben Sie in Ihrem Alltag? Wie gehen Sie damit um?

Was hilft bei allgemeinen Gedächtnisproblemen im Alltag?



Stellen Sie sich vor, dass Sie öfters Termine vergessen. Was könnten Sie tun, um sich besser an Termine zu erinnern?

Welche Strategien haben Sie schon angewendet?

Was hilft bei allgemeinen Gedächtnisproblemen im Alltag?



Stellen Sie sich vor, dass Sie öfters Termine vergessen. Was könnten Sie tun, um sich besser an Termine zu erinnern?

- 1) Schreiben Sie den Termin in EINEM Kalender auf – am besten einen mit einem Bereich für Notizen.

Was hilft bei allgemeinen Gedächtnisproblemen im Alltag?



Stellen Sie sich vor, dass Sie öfters Termine vergessen. Was könnten Sie tun, um sich besser an Termine zu erinnern?

- 1) Schreiben Sie den Termin in EINEM Kalender auf – am besten einen mit einem Bereich für Notizen.
- 2) Schreiben Sie den Termin sofort auf.

Was hilft bei allgemeinen Gedächtnisproblemen im Alltag?



Stellen Sie sich vor, dass Sie öfters Termine vergessen. Was könnten Sie tun, um sich besser an Termine zu erinnern?

- 1) Schreiben Sie den Termin in EINEM Kalender auf – am besten einen mit einem Bereich für Notizen.
- 2) Schreiben Sie den Termin sofort auf.
- 3) Stellen Sie sich eine Erinnerung auf Ihrem Handy (z.B. Wecker, Kalendereintrag mit Erinnerung).

Was hilft bei allgemeinen Gedächtnisproblemen im Alltag?



Stellen Sie sich vor, dass Sie öfters Termine vergessen. Was könnten Sie tun, um sich besser an Termine zu erinnern?

- 1) Schreiben Sie den Termin in EINEM Kalender auf – am besten einen mit einem Bereich für Notizen.
- 2) Schreiben Sie den Termin sofort auf.
- 3) Stellen Sie sich eine Erinnerung auf Ihrem Handy (z.B. Wecker, Kalendereintrag mit Erinnerung).
- 4) Fragen Sie, ob Sie einen Erinnerungsanruf bekommen könnten (z.B. von der Sprechstundenhilfe wegen eines Arzttermins oder einer vertrauten Person wegen einer Verabredung).

Was hilft bei allgemeinen Gedächtnisproblemen im Alltag?



Stellen Sie sich vor, dass Sie vergessen haben, wo Sie Ihren Haustürschlüssel hingelegt haben. Was könnten Sie tun, damit Sie den Schlüssel beim nächsten Mal leichter finden können?

Welche Strategien haben Sie schon angewendet?

Was hilft bei allgemeinen Gedächtnisproblemen im Alltag?



Stellen Sie sich vor, dass Sie vergessen haben, wo Sie Ihren Haustürschlüssel hingelegt haben. Was könnten Sie tun, damit Sie den Schlüssel beim nächsten Mal leichter finden können?

- 1) Wählen Sie einen bestimmten Ort aus, an dem Sie den Schlüssel immer platzieren.

Was hilft bei allgemeinen Gedächtnisproblemen im Alltag?



Stellen Sie sich vor, dass Sie vergessen haben, wo Sie Ihren Haustürschlüssel hingelegt haben. Was könnten Sie tun, damit Sie den Schlüssel beim nächsten Mal leichter finden können?

- 1) Wählen Sie einen bestimmten Ort aus, an dem Sie den Schlüssel immer platzieren.
- 2) Haben Sie Geduld mit sich. Üben Sie über eine ganze Woche ein, den Schlüssel an diesem Ort abzulegen. Kleben Sie dafür, wenn Sie wollen, ein Post-it zur Erinnerung an die Eingangstür.

Was hilft bei allgemeinen Gedächtnisproblemen im Alltag?



Vergessen Sie häufiger Namen?

Was könnten Sie dagegen tun?

Was hilft bei allgemeinen Gedächtnisproblemen im Alltag?



Vergessen Sie häufiger Namen?

Was könnten Sie dagegen tun?

1) Wiederholen Sie den Namen laut oder im Kopf.

Was hilft bei allgemeinen Gedächtnisproblemen im Alltag?



Vergessen Sie häufiger Namen?

Was könnten Sie dagegen tun?

- 1) Wiederholen Sie den Namen laut oder im Kopf.
- 2) Benutzen Sie den Namen mehrmals in einem Gespräch.

Was hilft bei allgemeinen Gedächtnisproblemen im Alltag?



Vergessen Sie häufiger Namen?

Was könnten Sie dagegen tun?

- 1) Wiederholen Sie den Namen laut oder im Kopf.
- 2) Benutzen Sie den Namen mehrmals in einem Gespräch.
- 3) Erzählen Sie einem Freund von der Person.



Lernziele

- Generell: unsere Erinnerungen können trügen! Unser Gedächtnis ist anfällig für Verzerrungen. Erinnerungen sind auch von unserer Stimmung abhängig.



Lernziele

- Generell: unsere Erinnerungen können trügen! Unser Gedächtnis ist anfällig für Verzerrungen. Erinnerungen sind auch von unserer Stimmung abhängig.
- Altersbedingte Gedächtnisveränderungen sind z.T. normal. Wie gut Sie in einem bestimmten Moment denken können, hängt von vielen Faktoren ab.



Lernziele

- Benutzen Sie in Zeiten der Depression Gedächtnisstützen (Kalender, Notizen) sowie andere Gedächtnisstrategien.



Lernziele

- Benutzen Sie in Zeiten der Depression Gedächtnisstützen (Kalender, Notizen) sowie andere Gedächtnisstrategien.
- Niemand ist perfekt: Wir alle – ob jung oder alt - vergessen Dinge. Das ist normal und manchmal auch gut so!

Abschlussrunde

- Was war das wichtigste für Sie heute?
- Für welche Denkverzerrungen möchten Sie Hausaufgaben machen?



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

an die Trainer: Arbeitsblätter austeilen und kostenlose COGITO App vorstellen



www.uke.de/mct_app



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! 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	Licnese/ Lizenz*	Date downloaded/D atum des Herunterladens
Chyna	https://www.flickr.com/photos/7caught7my7eyes7/1577248987/in/photolist-3pnPb4-d5Skn-3Xhcv9-7REh8G-cQ11t-gLYeu-73iG1B-gLYSF-p65cV-WGX9zt-7J3ctk-9VCkyN-Ayj6ED-5fddtC-nyAFK-fuCUc-5fddH1-nyAHF-aQPMWa-cgqvW-UBRTQJ-Ej9jp-n6MJV5-gLYmG-8b9tsE-34TgqU-7DvrSd-7TKtzq-ig12Wf-ig1tRD-8Vf3jc-3yG6Nq-2SGEpu-2SC9EZ-5bfGWd-oD3mNH-78RXPm-gLYK8-ig1diW-BAatX-5R41Z8-gLZ5P-gLYYT-5pXLfc-bKUoWi-693vN7-72632T-ajB4dL-7J3csH-8fY78c	Wanna get lost?	CC	17.04.18
Robbie	https://www.flickr.com/photos/aussieman02/890874191/in/photolist-2mHXRR-hBZnX-cRaCB5-6wy8W-aE4xF-hBZR8-6pkcio-78QEGj-hBZwJ-hBZtr-nPNgmu-61Bni2-7mEEmd-MAjZV-fwQh5A-8vnKvW-3g63qv-8pA9Kf-cvjFsL-qDFzZ5-5vWmir-7kfAkN-8CqXQQ-8pA9Xd-93Btzn-hBZag-7mqB8R-oubAbD-afhWha-8pwUQg-hBZg3-8pwXnR-3fpHa1-aubNs3-8pwYDB-hBZcC-8pA7DY-5nUH5o-8Vf3nR-eQu5aK-88ycyD-4Utx-5R41Wt-meJ1Va-7wkA8V-oGXXy-6psje5-V4ifYs-7mnv5X-5ouajg	Maze Cheat	CC	17.04.18
Piyushgiri Revagar	https://www.flickr.com/photos/p_revagar/28777007826/in/photolist-KQVFRm-KXhUz8-8xW84g-bdfWut-bdfW7g-h6b1FC-bdfVHX-pR7MhF-adDGtp-8TGdT7-4hM87c-22yp7iB-83g63W-5QXNFU-q783N9-pRQnAE-q8j73H-JYSVoF-8Na6Sp-q8tCpa-pRRdfW-q9mfm7-pR7Msa-q9mfs9-pcDxHt-q783TE-62Euc8-q9eeot-pbJXyk-pRZipz-pR6gK7-q9pwcT-pRRdbC-pR6gKY-q8tCkc-pRQnDq-q783LL-pRY5Mz-pR7MkM-q783F5-pbJXqz-pRY5S4-q9mfom-q9pwat-pbG7Hu-pR7Myc-nQ67Bb-q6outJ-nQ7dqv-yCkrMz	Clever Cogs!	CC	17.04.18

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! 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	Licnese/ Lizenz*	Date downloaded/D atum des Herunterladens
Erik Schepers	https://www.flickr.com/photos/schepers/36773357272/in/photolist-Y2x4Xf-8tUKQa-6sp2VK-NhBVL-nbk5Ld-4uVf7P-8A9oP3-Cd7vo1-ccatKw-pc7DZz-68dip4-kecLM-gS91rt-6MpGfR-MLZkD-2qe9iT-k4fcyY-2hBs1C-L1ZsB-dP35b4-PJDau-GivpQ-bA5ucT-8avTPu-6KqXs6-93vM1s-6sp2Yc-3Qz94M-2esVoL-8ScRgi-4CEpCG-8tUPsP-id9SF-eWo9e-8rNff2-7wuiSD-fhSAAk-81DuoF-PSU61-qmk7o-6KqYpV-dPizfX-dSwxib-7Jsdbp-6b8RDZ-oTP5mZ-ashd5u-4LHM7b-pPR6oi-9YPHpl	Chairs	CC	17.04.18
Marcin Kargol	https://www.flickr.com/photos/powazny/3281066234/in/photolist-5ZWjFu-8U2Smi-a2mkA9-aFQ2A-7n3ux-sch9Jj-zATAZy-dtPZUu-TVHYMR-98vDPU-63EbNA-VBzV4N-r1W7es-dtJrJi-zFPF9-7AhriX-Fp9tX-9NT4tj-8TUHyH-bGAcnk-kVmFBk-6qnBir-atR5Sj-27K2GF-pKyA7-foKHQr-UpVtuu-ay2GZe-rczy4p-9Egv2C-dgrcZY-c5CYvw-e9pnpG-68mSoZ-9RDUAF-89yG5e-7Empf-zmpVZX-ec4dix-efVHV/s-WxbJyc-62nmnG-8QjZA9-7GnPHj-rUXNa2-x5mwQ-8FMr5A-6CBMWX-3hNEzi-8LRCJA	Spotlight	CC	17.04.18
Sarah Joy	https://www.flickr.com/photos/joybot/36357076720/in/photolist-XoKwfm-3QNKQy-3QFfxd-3QDUm5-hmhJBB-4XenQk-38bprN-SQN6Lv-cSH6SC-3KsouV-3QyFfa-3QDHB9-3QyKcX-aDzcZe-oMLVTb-JyD925-WtDSwK-4ueAcf-o3ohSz-2odmuE-opNa8S-ZRZnQU-sjwGBP-8FU4Td-47ufMv-6xTn5N-47tG5r-47xMnN-859SGU-4qP5fB-hvUtZY-FnmbtN-54uZVy-bA11S7-6Vdu9Q-pqJRLW-hKAzD2-9wg5CH-JX8fg-5was7Y-9ppSFd-6ehdSH-pw7V3J-47tGkT-47xMxh-47ykSA-y3LV1Y-7oLuN3-47tGnx-qaGTw4	Reminder	CC	17.04.18

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! 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	Licnese/ Lizenz*	Date downloaded/D atum des Herunterladens
Markus Spiske	https://unsplash.com/photos/aAil4k3_BA8	A chocolate covered bundt birthday cake with coloured candy and candles on top	Free image	03.05.18
AP x 90	https://unsplash.com/photos/jD6eRgBpE0c	No title	Free image	03.09.18
Benjamin Reay	https://www.flickr.com/photos/benjreay/14713228051/in/photolist-oqa96H-Tu5GcJ-hsxMoz-sc8f6h-bXBkHs-4ZS6xq-8NTXwY-8nfF6x-mAj9Gz-xEbF4-acx2uN-XZy3r-7ssqC5-nKhHko-92R8a5-mfoBP-2Zgmd-dYJsXi-kjUazw-fEuCN8-6bbLCt-nKcRBA-5zjaYi-59Jrb6-4YXDVC-nvkbzc-UGhru3-gPWyk5-h9zVX-jDdzFn-4yvzGK-8SZXs2-7atKQ4-39Qban-7mp3wi-h9zUU-5qLPLi-h9zMc-8gmor5-jnFtDH-qtANm-jnFAdp-7EgLYm-dzVg-rqxWra-4yxMoN-bNzhAT-gE7QC5-67EwNQ-g9XfMJ	Big question mark	CC	05.06.18
Josh Edgoose	https://unsplash.com/photos/bg2jcyjBkJ00	No title	Free image	19.06.18
Rosebud 23	https://www.flickr.com/photos/15942690@N00/4571141076/in/photolist-9MFiff-mReSqK-fPpxJR-cmSjzy-fPpxTv-8yAFTE-48JCQ4-7XJvxC-mRePMZ-fPG72C-7XFh2n-7XJvy3-7XWjz1-7XJvy7-7XJvxU-GSwsUS-GnodCZ-GnofvM-HbHrcp-fPG6Sm-7XWhZb	07 How many are they?	CC	19.06.18

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! 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	Licnese/ Lizenz*	Date downloaded/D atum des Herunterladens
Norman Rockwell Edited by/Editiert v. Michael B. Miller	- - -	- - -	PP	False memory pictures/False Memory Bilder
The U.S. National Archives	https://www.flickr.com/photos/usnationalarchives/6106534437/in/photolist-aiBzWv-JEGRC-ppZkB-2Vgb2W-aiB6Lx-4FqFLX-3a1hzw-4DXgtx-eepqKi-ax4csQ-c8WeZA-aiEnAL-5hxwW1-cA7yJw-4sAgAq-4qS9UY-5xJPUG-5gDeMy-4oi5CQ-asW4i-bWt1qp-5Dzywa-37DcKj-c8mxL7-bCmGTK-2fxG45-cKKowd-Beygm-4ZucpA-ePoxSY-3Ubz5y-6FBPZZ-7NeXsS-5sqWGi-2b5Wkw-vxRjS-E3M7E-dHgKBw-epWu2a-5uz68s-jbNmVV-qkJ2n-99kEd-MepZE-cabrEq-5V4mND-967iQY-5bvPhi-5xFZkJ-8Tv4CH	911: President George W. Bush Calls New York Officials, 09/13/2001.	CC	24.08.19
ArtsyBee	https://pixabay.com/de/retro-jahrgang-home-kuchen-dessert-1291738/	---	CC	30.11.2018