

Witamy w

Treningu Metapoznawczym dla osób z Zaburzeniem Osobowości Borderline (B-MCT)

Jeśli nie ma nowych uczestników w grupie, można pominąć slajdy 1-13 (zaczynij od slajdu 14)!

Zgoda na wykorzystanie zdjęć zawartych w tym module została udzielona przez ich autorów lub posiadaczy praw autorskich. Szczegółowe informacje na ten temat (artysta, tytuł) są zawarte na końcu tej prezentacji.

10/13

© Moritz, Köther & Schilling
Adaptacja: Kinga Wytrychiewicz-
Pankowska, Daniel Pankowski
www.uke.de/borderline

Trening Metapoznawczy (MCT)

???

Trening Metapoznawczy (MCT)

meta →

pochodzi z greki i oznacza “o czymś”

Trening Metapoznawczy (MCT)

meta →

pochodzi z greki i oznacza “o czymś”

poznanie →

pochodzi z łaciny i oznacza “myślenie”

Trening Metapoznawczy (MCT)

meta →

pochodzi z greki i oznacza “o czymś”

poznanie →

pochodzi z łaciny i oznacza “myślenie”

metapoznanie →

“myślenie o myśleniu”

B-MCT

Trening metapoznawczy dla osób z zaburzeniem osobowości borderline (B-MCT) jest podejściem terapeutycznym skoncentrowanym na myślach i procesach myślowych.

Trening został zaprojektowany by ...

- podzielić się wiedzą na temat Twoich procesów myślowych i
- zwiększyć Twoją wiedzę na temat typowych zniekształceń myślenia i tego jak je zmienić

Zniekształcenie myślenia: niekorzystny sposób odbierania i przetwarzania informacji ze środowiska, który może doprowadzić do rozwoju lub utrzymywania się problemów psychicznych (np. obwinianie siebie za wszystko).

Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji...

Co prowadzi do różnych reakcji?

Twój fryzjer nie słucha i obcina Ci włosy, krócej niż chciałeś/aś.

Jakie myśli mogą pojawić się w tej sytuacji?

Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji... Co prowadzi do różnych reakcji?

Twój fryzjer nie słucha i obcina Ci włosy, krócej niż chciałeś/aś.

Możliwe myśli

reakcje /
myśli?

reakcje /
myśli?

reakcje /
myśli?

Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji...

Co prowadzi do różnych reakcji?

Twój fryzjer nie słucha i obcina Ci włosy, krócej niż chciałeś/aś.

Możliwe myśli

“Nie wierzę w to! Co za arogancki głupek. Zrobił to specjalnie, nie zapłacę za to nawet złotówki!”

“Może nastąpiło nieporozumienie; takie rzeczy się zdarzają. Trudno, poradzę sobie z tym.”

“Wyglądam okropnie. Jak ja pójde tak jutro do pracy? Wszyscy będą się ze mnie śmiali!”

Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji...

Co prowadzi do różnych reakcji?

Twój fryzjer nie słucha i obcina Ci włosy, krócej niż chciałeś/aś.

Możliwe myśli

“Nie wierzę w to! Co za arogancki głupek. Zrobił to specjalnie, nie zapłacę za to nawet złotówki!”

“Może nastąpiło nieporozumienie; takie rzeczy się zdarzają. Trudno, poradzę sobie z tym.”

“Wyglądam okropnie. Jak ja pójdę tak jutro do pracy? Wszyscy będą się ze mnie śmiali!”

Jakie emocje mogą się pojawić w odpowiedzi na te myśli?

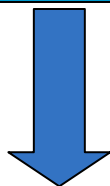
Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji...

Co prowadzi do różnych reakcji?

Twój fryzjer nie słucha i obcina Ci włosy, krócej niż chciałeś/aś.

Możliwe myśli

“Nie wierzę w to! Co za arogancki głupek. Zrobił to specjalnie, nie zapłacę za to nawet złotówki!”



złość

“Może nastąpiło nieporozumienie; takie rzeczy się zdarzają. Trudno, poradzę sobie z tym.”



Możliwe emocje



spokój

“Wyglądam okropnie. Jak ja pójde tak jutro do pracy? Wszyscy będą się ze mnie śmiali!”



smutek

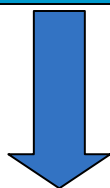
Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji...

Co prowadzi do różnych reakcji?

Twój fryzjer nie słucha i obcina Ci włosy, krócej niż chciałeś/aś.

Możliwe myśli

“Nie wierzę w to! Co za arogancki głupek. Zrobił to specjalnie, nie zapłacę za to nawet złotówki!”



złość

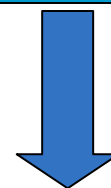
“Może nastąpiło nieporozumienie; takie rzeczy się zdarzają. Trudno, poradzę sobie z tym.”

Możliwe emocje



spokój

“Wyglądam okropnie. Jak ja pójdę tak jutro do pracy? Wszyscy będą się ze mnie śmiali!”



smutek

Jakie zachowania mogą pojawić się w każdym z tych przypadków?

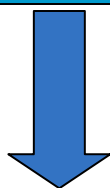
Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji...

Co prowadzi do różnych reakcji?

Twój fryzjer nie słucha i obcina Ci włosy, krócej niż chciałeś/aś.

Możliwe myśli

“Nie wierzę w to! Co za arogancki głupek. Zrobił to specjalnie, nie zapłacę za to nawet złotówki!”



złość

krzyczysz, ubliżasz i zaczynasz kłótnię.

“Może nastąpiło nieporozumienie; takie rzeczy się zdarzają. Trudno, poradzę sobie z tym.”



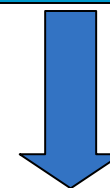
Możliwe emocje



spokój

Delikatnie wyrażasz niezadowolenie, negocjujesz cenę.

“Wyglądam okropnie. Jak ja pójde tak jutro do pracy? Wszyscy będą się ze mnie śmiali!”



smutek

Martwisz się tym, nie możesz spać.

Witamy w

Module Treningowym

Ruminacje i Katastrofizowanie

10/13

© Moritz, Köther & Schilling
Adaptacja: Kinga Wytrychiewicz-
Pankowska, Daniel Pankowski
www.uke.de/borderline

Czym jest ruminacja?

???



Ruminacja

= **ruminacje** → **myśli na bieżni** (Eichstaedt, 1998)



Ruminacja

= **ruminacje** → **myśli na bieżni** (Eichstaedt, 1998)

➤ Myśli, które mielimy w głowie, tak jak krowa mieli trawę.



Ruminacja

- = **ruminacje** → **myśli na bieżni** (Eichstaedt, 1998)
- Myśli, które mielimy w głowie, tak jak krowa mieli trawę.
- Jest to sposób myślenia, w którym myśli krążą wokół jednego problemu bez znalezienia rozwiązania.



Ruminacja

= **ruminacje** → **myśli na bieżni** (Eichstaedt, 1998)

- Myśli, które mielimy w głowie, tak jak krowa mieli trawę.
- Jest to sposób myślenia, w którym myśli krążą wokół jednego problemu bez znalezienia rozwiązania.
- Możemy ruminować o rzeczach z przeszłości (np. jak inaczej mogliśmy się zachować), ale również o przyszłości.

Preferowane tematy: konflikty, jak oceniają nas inni, własne działania, decyzje...



Ruminacja

= **ruminacje** → **myśli na bieżni** (Eichstaedt, 1998)

Wątpimy w oczywiste rozwiązanie...

... albo decyzja wydaje się zbyt trudna.



Ruminacja

= **ruminacje** → **myśli na bieżni** (Eichstaedt, 1998)

Wątpimy w oczywiste rozwiązanie...

... albo decyzja wydaje się zbyt trudna.

→ Desperackie poszukiwanie *idealnego* rozwiązania **uniemożliwia** nam faktyczne rozwiązanie problemu!

Emocje → ???



Ruminacja

= **ruminacje** → **myśli na bieżni** (Eichstaedt, 1998)

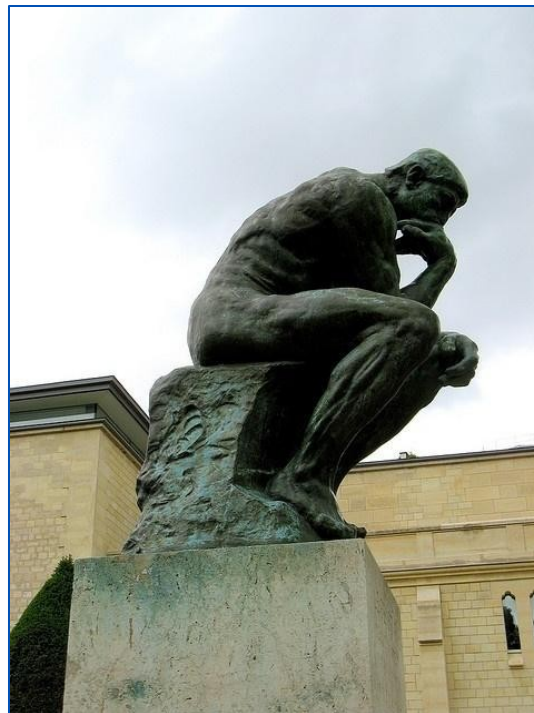
Wątpimy w oczywiste rozwiązanie...

... albo decyzja wydaje się zbyt trudna.

→ Desperackie poszukiwanie *idealnego* rozwiązania **uniemożliwia** nam faktyczne rozwiązanie problemu!

Emocje → zazwyczaj towarzyszą im negatywne emocje (gniew, strach, smutek)!

Ruminacja czy refleksja?



Cechy ruminacji

???



Cechy ruminacji

Cechą wspólną wszystkich ruminacji jest to, że *nie* myślimy o tym, co *konkretnie* moglibyśmy zrobić żeby rozwiązać problem.

→ *Nie* skupiamy się na “tu i teraz”!



Cechy ruminacji

Cechą wspólną wszystkich ruminacji jest to, że *nie* myślimy o tym, co *konkretnie* moglibyśmy zrobić żeby rozwiązać problem.

→ Nie skupiamy się na “tu i teraz”!

Ruminowanie...

...rzadko idzie w parze z działaniem (*różnica w porównaniu z robieniem planów*).

...rzadko prowadzi do znalezienia rozwiązania (*różnica w porównaniu z rozwiązywaniem problemów*)

...często składa się z ogólnych i dwuznacznych myśli

...zwykle pytanie brzmi „dlaczego” zamiast „jak” albo „co”



Czy ruminowanie pomaga rozwiązać problem?

???

Czy ruminowanie pomaga rozwiązać problem?

- Myślenie o swojej przeszłości, słabościach i zmartwieniach może być faktycznie rozsądne!



Czy ruminowanie pomaga rozwiązać problem?

- Myślenie o swojej przeszłości, słabościach i zmartwieniach może być faktycznie rozsądne!

Ale!: Niebezpieczeństwo tkwi w nadmiernym robieniu tego i utknięciu we własnym umyśle!



Czy ruminowanie pomaga rozwiązać problem?

- Myślenie o swojej przeszłości, słabościach i zmartwieniach może być faktycznie rozsądne!

Ale!: Niebezpieczeństwo tkwi w nadmiernym robieniu tego i utknięciu we własnym umyśle!



- Ciągłe utykasz na tych myślach lub masz obsesje na ich punkcie, przez co nie możesz pójść na przód.

Czy ruminowanie pomaga rozwiązać problem?

- Myślenie o swojej przeszłości, słabościach i zmartwieniach może być faktycznie rozsądne!

Ale!: Niebezpieczeństwo tkwi w nadmiernym robieniu tego i utknięciu we własnym umyśle!



- Ciągłe utykasz na tych myślach lub masz obsesje na ich punkcie, przez co nie możesz pójść na przód.
- **Ważne:** Wymieniaj pomysły z innymi (przyjaciele, terapeuta, ludzie których znasz) → Otwórz się na nowe perspektywy lub uzyskaj pomoc w ucieczce z błędnego koła ruminacji!

Dlaczego ruminujemy?



Dlaczego ruminujemy?

- Rozmyślanie o planach i rozwiązaniach zastępuje prawdziwe działanie!
Zapobiega „daniu szansy rozwiązaniu” i potencjalnemu niepowodzeniu.
Mimo to czujesz, że przynajmniej coś robisz!



Dlaczego ruminujemy?

- Rozmyślanie o planach i rozwiązaniach zastępuje prawdziwe działanie!
Zapobiega „daniu szansy rozwiązaniu” i potencjalnemu niepowodzeniu.
Mimo to czujesz, że przynajmniej coś robisz!
- Często dopiero po czasie zauważasz czy ruminowałeś/aś czy intensywnie i metodycznie rozmyślałeś/aś.



Dlaczego ruminujemy?

- Rozmyślanie o planach i rozwiązaniach zastępuje prawdziwe działanie! Zapobiega „daniu szansy rozwiązaniu” i potencjalnemu niepowodzeniu. Mimo to czujesz, że przynajmniej coś robisz!
- Często dopiero po czasie zauważasz czy ruminowałeś/aś czy intensywnie i metodycznie rozmyślałeś/aś.

Praktyczna zasada:

Jeśli myśli zawsze *krążą wokół tych samych treści*, nie pojawia się rozwiązanie, i negatywne odczucia stają się silniejsze, nieskończona pętla ruminowania musi zostać przerwana.



Dlaczego to robimy?

Wiele [ale nie wszystkie!] osób z zaburzeniami psychicznymi (np., zaburzeniem osobowości borderline) ma tendencję do ruminowania.

→ Ruminowanie może prowadzić do pogorszenia samopoczucia.

→ Co więcej, “katastrofizowanie” może wzmocnić poczucie lęku.



Ćwiczenia na ruminacje

???



Ćwiczenia na ruminacje

➤ Ćwiczenie I: wyślij sygnał stop

- Powiedz sobie na głos albo w głowie **“stop”**!
- Pomagaj sobie wyobraźnią (np., wyobraź sobie znak stop) lub zaciśnij pięści

Ale!: To ćwiczenie nie działa na wszystkich. Kontynuuj tylko jeśli przynosi pozytywne efekty!



Ćwiczenia na ruminacje

➤ **Ćwiczenie 1: wyślij sygnał stop**

- Powiedz sobie na głos albo w głowie **“stop”**!
- Pomagaj sobie wyobraźnią (np., wyobraź sobie znak stop) lub zaciśnij pięści

Ale!: To ćwiczenie nie działa na wszystkich. Kontynuuj tylko jeśli przynosi pozytywne efekty!

➤ **Ćwiczenie 2:**

- Napinaj i rozluźniaj jeden mięsień po drugim. Lub: idź na spacer wokół domu!
- Odejmuj po 7! Zaczynij od 1084!

Nieskończona pętla ruminowania się przerywa, bo twój umysł skupia się na czymś innym.



Ćwiczenia na ruminacje

Ćwiczenie ciała:

1. Wstań.
2. Obróć lewą rękę w prawo.
3. Obróć prawą rękę w lewo.
4. Podnieś jedną nogę.
5. Zakreśl nogą okrąg.



Ćwiczenia na ruminacje

Ćwiczenie ciała:

1. Wstań.
2. Obróć lewą rękę w prawo.
3. Obróć prawą rękę w lewo.
4. Podnieś jedną nogę.
5. Zakreśl nogą okrąg.

Czy nadal możesz ruminować robiąc to???



Ruminacja: Uwalnianie myśli

➤ Ćwiczenie 3: Umów się na spotkanie!

- Zamiast od razu poddawać się ruminacji, umów się ze sobą na ruminowanie później (np. o 8 wieczorem).
- Zapisz swoje ruminacje (na później).



Ruminacja: Uwalnianie myśli

➤ Ćwiczenie 3: Umów się na spotkanie!

- Zamiast od razu poddawać się ruminacji, umów się ze sobą na ruminowanie później (np. o 8 wieczorem).
- Zapisz swoje ruminacje (na później).

Co ma Ci to dać?!? Odłożenie czegoś nie oznacza, że jest to rozwiązane!



Ruminacja: Uwalnianie myśli

➤ Ćwiczenie 3: Umów się na spotkanie!

- Zamiast od razu poddawać się ruminacji, umów się ze sobą na ruminowanie później (np. o 8 wieczorem).
- Zapisz swoje ruminacje (na później).

Co ma Ci to dać?!? Odłożenie czegoś nie oznacza, że jest to rozwiązane!

1. Pokazuje, że myśli nie są wszechmocne. Nie jesteś już ofiarą swoich myśli.
 2. Często zapominamy o „spotkaniu”, ponieważ silna potrzeba ruminacji jest w większości spowodowana wpływami sytuacyjnymi (np. bóle głowy lub stres).
- ➔ Jeśli te (sytuacyjne) czynniki ustaną, przymus nie będzie tak silny i można go łatwiej przezwyciężyć.

Katastrofizowanie

???

Katastrofizowanie

...jest tendencją do wyobrażania sobie najgorszych i najbardziej niebezpiecznych rzeczy które *mogą się zdarzyć* w każdej sytuacji.

Katastrofizowanie

...jest tendencją do wyobrażania sobie najgorszych i najbardziej niebezpiecznych rzeczy które *mogą się zdarzyć* w każdej sytuacji.

- Szczególnie jeśli mierzysz się z trudnym lub nowym problemem.
- Typowe myśli mogą obejmować: *“Jestem pewny/a, że coś złego mi się przytrafi!”* lub *“Mój partner mnie zostawi!”*

Katastrofizowanie

...jest tendencją do wyobrażania sobie najgorszych i najbardziej niebezpiecznych rzeczy które *mogą się zdarzyć* w każdej sytuacji.

- Szczególnie jeśli mierzysz się z trudnym lub nowym problemem.
- Typowe myśli mogą obejmować: *“Jestem pewny/a, że coś złego mi się przytrafi!”* lub *“Mój partner mnie zostawi!”*

ALE!: Prawdopodobieństwo wystąpienia lub znaczenie negatywnych wydarzeń jest mocno przeszacowane!

- np.: Coś się stanie mojej dziewczynie podczas jazdy do domu w strugach deszczu i umrze!

Katastrofizowanie

Przykład: Jak duże jest prawdopodobieństwo, że zostawiłeś\ś dzisiaj swoje mieszkanie otwarte, ktoś to zauważył, i ukradnie wszystko, co masz?

... 20%?

Katastrofizowanie

Przykład: Jak duże jest prawdopodobieństwo, że zostawiłeś\ś dzisiaj swoje mieszkanie otwarte, ktoś to zauważył, i ukradnie wszystko, co masz?

... 20%?

- Matematycznie można oszacować prawdopodobieństwo.
- Aby to zrobić, niezbędne warunki do zaistnienia zdarzenia muszą być połączone, czyli pomnożone:
 - ryzyko że napad *kiedykolwiek* będzie miał miejsce w twoim apartamencie... może 10%.
 - że *dzisiaj* nie zamknąłeś/aś drzwi... może 20%.
 - że włamywacz był w okolicy *tego dnia*... również może 20%.

Katastrofizowanie

Dlatego prawdopodobieństwo zdarzenia wynosi najwyżej **0.4%**!

$$(0.1 [10\%] \times 0.2 [20\%] \times 0.2 [20\%])$$



Katastrofizowanie karmi się *falszywymi* szacunkami prawdopodobieństwa.

Katastrofizowanie

Hautzinger, 2006

Przewidywanie przyszłości:

Oczekiwanie, że coś się źle potoczy –
tworzenie “ponurych” scenariuszy lub
przepowiadanie katastrof.





Katastrofizowanie

Hautzinger, 2006

Przewidywanie przyszłości:

Oczekiwanie, że coś się źle potoczy –
tworzenie “ponurych” scenariuszy lub
przepowiadanie katastrof.

Własne przykłady...?



Katastrofizowanie

Sytuacja: Chcesz ugotować fajny obiad dla swojego chłopaka.
Prześladuje cię myśl: „To będzie kiepsko smakowało”.



Katastrofizowanie

Sytuacja: Chcesz ugotować fajny obiad dla swojego chłopaka. Prześladowuje cię myśl: „To będzie kiepsko smakowało”.

Katastroficzne przewidywanie:

- “Pewnie dodam do sosu za dużo soli.”
- “Nie uda mi się zrobić nowego sosu na czas.”
- “Mój chłopak będzie się krzywił z każdym kęsem.”
- “Zostawi mnie, bo jestem okropną kucharką”

Alternatywne przewidywanie?



Katastrofizowanie

Sytuacja: Chcesz ugotować fajny obiad dla swojego chłopaka. Prześladowuje cię myśl: „To będzie kiepsko smakowało”.

Katastroficzne przewidywanie:

- “Pewnie dodam do sosu za dużo soli.”
- “Nie uda mi się zrobić nowego sosu na czas.”
- “Mój chłopak będzie się krzywił z każdym kęsem.”
- “Zostawi mnie, bo jestem okropną kucharką”

Alternatywne przewidywanie?

- „Mogę uratować sos odrobiną śmietany”
- „Zamiast tego kupię sos w sklepie”
- „Nadal mam deser”
- „Będziemy się z tego śmiali i mimo to, to będzie fajny wieczór”



Mozliwe efekty

???



Możliwe efekty

- Możesz dać się wciągnąć w te myśli do tego stopnia, że twoje negatywne oczekiwania faktycznie się spełnią.
→ *samospełniające się proroctwo*
- np.: Kiedy jest praca do wykonania i ciągle powtarzasz sobie, że nie zdążysz tego zrobić na czas.



Możliwe efekty

- Możesz dać się wciągnąć w te myśli do tego stopnia, że twoje negatywne oczekiwania faktycznie się spełnią.
→ *samospełniające się proroctwo*
- np.: Kiedy jest praca do wykonania i ciągle powtarzasz sobie, że nie zdążysz tego zrobić na czas.
- Z perspektywy czasu mówisz, że przez cały czas wiedziałeś, że ci się nie uda...
→ tak zwany *“efekt panowania błędu”*

Ćwiczenie: Trzy poniższe obrazy są przykładami jednego ogólnego terminu. Jakiego?



Zaproponuj kolejne obiekty, aby przetestować swoje założenie.

Trener będzie odpowiadał “tak” i “nie”.

Kiedy będziesz miał/a pewność co do ogólnego terminu, zaproponuj rozwiązanie.

Ogólny termin: zła pogoda? Nie: natura!

Więcej możliwości:



- Szukamy tylko takich informacji, które wspierają nasze własne założenia (tu: słuszne rozwiązanie „klęski żywiołowe”).
- Informacje, które mogą być dowodem przeciwko temu, są jednak ignorowane („efekt potwierdzenia”).
- np.: Kiedy ludzie są w złym nastroju, mają tendencję do szukania wskazówek i dowodów na to, że inni ich odrzucają (np. krytyczny wyraz twarzy).
- Znajdziesz to, czego szukasz!

Katastrofizowanie

- Zbierz dowody za i przeciw swoim obawom
- Odrzuć katastroficzne myślenie (pomyśl o alternatywnych wyjaśnieniach).
- Ćwiczenia na ruminacje również mogą być efektywne!



- Moduł Ruminacje i Katastrofizowanie -
Wykorzystanie w życiu codziennym

Cele nauczania:

- Moduł Ruminacje i Katastrofizowanie -
Wykorzystanie w życiu codziennym

Cele nauczania:

- Ruminacje nie pomagają w rozwiązywaniu problemów.

- Moduł Ruminacje i Katastrofizowanie - Wykorzystanie w życiu codziennym

Cele nauczania:

- Ruminacje nie pomagają w rozwiązywaniu problemów.
- Spróbuj przełamać błędne koło ruminacji za pomocą opisanych ćwiczeń.

- Moduł Ruminacje i Katastrofizowanie - Wykorzystanie w życiu codziennym

Cele nauczania:

- Ruminacje nie pomagają w rozwiązywaniu problemów.
- Spróbuj przełamać błędne koło ruminacji za pomocą opisanych ćwiczeń.
- Zwróć uwagę na swoje myśli i zadaj sobie pytanie, czy masz zwyczaj „katastrofizowania”. Postaraj się znaleźć realistyczne dowody za i przeciw twoim przypuszczeniom.

Pytania?

???

Dziękujemy za uwagę!

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/MCT. 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 of the picture / Kurzeschreibung des Bilds
beewolf ray	flickr	Hamster ball	cc	Hamster ball / Hamster im Laufrad
david.nikonvscano	flickr	Hotel Spiral Staircase		Staircase/Wendeltreppe
HarshLight	flickr	The Thinker	cc	Tinking Statue / nachdenkende Statue
woodleywonderworks	flickr	proof	cc	Snowglobe with abstract lines / Schneekugeln mit wirbelnden Linien
KtAnn	flickr	Stop Sign	cc	Stop Sign / Stop-Schild
aizaZ12	flickr	Hamster come out from the forced field	cc	Hamster coming out of his ball / aus seinem Ball kommender Hamster
jakeandlindsay	flickr	calculator	cc	Calculator / Taschenrechner
Fimb	flickr	Fortune teller	cc	crystal ball and cards / Kristallkugel and Karten
au_tiger01	flickr	HurricaneGustav. Mississippi	cc	Flooded car next to palm tree / überflutetes Auto neben Palme
Ani Carrington	flickr	Hurricane Rick / October 20, 2009	cc	Beach while thunderstorm / Strand während Unwetter
Edward Vielmetti	flickr	santa-barbara-fire	cc	Forest fire / Waldbrand

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/MCT. 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 of the picture / Kurzeschreibung des Bilds
Edward Vielmetti	flickr	santa-barbara-fire	cc	Forest fire / Waldbrand
shazwan	flickr	beach	cc	Beach / Strand
Wickboldt	flickr	scotland	cc	Green hill / Grüner Hügel
fmc.nikon.d40	flickr	Flower	cc	Flower / Blume
<i>Leshaines123</i>	flickr	<i>Lake Vyrnwy Welshpool Wales ~Dailyshoot2011 High Contrast</i>	cc	Canoes while sunset / Kanus bei Sonnenuntergang