

Bienvenido al

Entrenamiento Metacognitivo para pacientes con Trastorno Límite de Personalidad (EMC-TLP)

*Si no hay ningún participante nuevo en el grupo,
puede saltar las diapositivas 1-13 (comenzar en
diapositiva 14)!*

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

06/18

© Moritz, Köther, Jelinek, Brañas & Schilling
www.uke.de/borderline

Entrenamiento Metacognitivo (EMC)

???

Entrenamiento Metacognitivo (EMC)

meta →

prefijo griego, significa “acerca de”

Entrenamiento Metacognitivo (EMC)

meta →

prefijo griego, significa “acerca de”

cognición →

derivado del latín, significa “pensamiento”

Entrenamiento Metacognitivo (EMC)

meta →

prefijo griego, significa “acerca de”

cognición →

derivado del latín, significa “pensamiento”

metacognición →

“pensar acerca de cómo pensamos”

EMC-TLP

El Entrenamiento Metacognitivo para pacientes con Trastorno Límite de Personalidad es un enfoque terapéutico que trata sobre los pensamientos y los procesos del pensamiento.

El programa está diseñado para...

- Impartir conocimientos sobre sus propios procesos de pensamiento y
- Hacerle más consciente de las distorsiones cognitivas típicas y cómo cambiarlas

Distorsión cognitiva: manera errónea de recoger y procesar la información del ambiente que puede llevar a desarrollar o mantener problemas mentales (ej. catastrofismo).

Un evento – muchas emociones posibles... ¿Qué nos lleva a las diferentes reacciones?

Su peluquero no le escucha y le corta el pelo mucho más corto de lo que usted quería.

¿Qué posibles pensamientos pueden surgir como reacción?

Un evento – muchas emociones posibles... ¿Qué nos lleva a las diferentes reacciones?

Su peluquero no le escucha y le corta el pelo mucho más corto de lo que usted quería.

Pensamientos posibles

respuesta /
pensamientos?

respuesta /
pensamientos?

respuesta /
pensamientos?

Un evento – muchas emociones posibles... ¿Qué nos lleva a las diferentes reacciones?

Su peluquero no le escucha y le corta el pelo mucho más corto de lo que usted quería.

Pensamientos posibles

“!No me lo creo! ¡Qué estúpido arrogante! ¡Lo ha hecho a propósito y no le voy a pagar un céntimo por esto!”

“Quizás hubo un malentendido; esas cosas pasan. Aún así no estoy satisfecho con esto.”

“Tengo un aspecto horrible. ¿Cómo voy a ir a trabajar mañana así? Todo el mundo se va a reír de mí.”

Un evento – muchas emociones posibles... ¿Qué nos lleva a las diferentes reacciones?

Su peluquero no le escucha y le corta el pelo mucho más corto de lo que usted quería.

Pensamientos posibles

“!No me lo creo! ¡Qué estúpido arrogante! ¡Lo ha hecho a propósito y no le voy a pagar un céntimo por esto!”

“Quizás hubo un malentendido; esas cosas pasan. Aún así no estoy satisfecho con esto.”

“Tengo un aspecto horrible. ¿Cómo voy a ir a trabajar mañana así? Todo el mundo se va a reír de mí.”

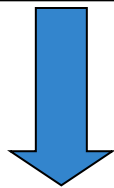
¿Qué emociones posibles surgen con estos pensamientos?

Un evento – muchas emociones posibles... ¿Qué nos lleva a las diferentes reacciones?

Su peluquero no le escucha y le corta el pelo mucho más corto de lo que usted quería.

Pensamientos posibles

“!No me lo creo! ¡Qué estúpido arrogante! ¡Lo ha hecho a propósito y no le voy a pagar un céntimo por esto!”



enfado

“Quizás hubo un malentendido; esas cosas pasan. Aún así no estoy satisfecho con esto.”

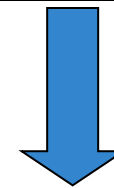


emociones posibles



tranquilidad

“Tengo un aspecto horrible. ¿Cómo voy a ir a trabajar mañana así? Todo el mundo se va a reír de mí.”

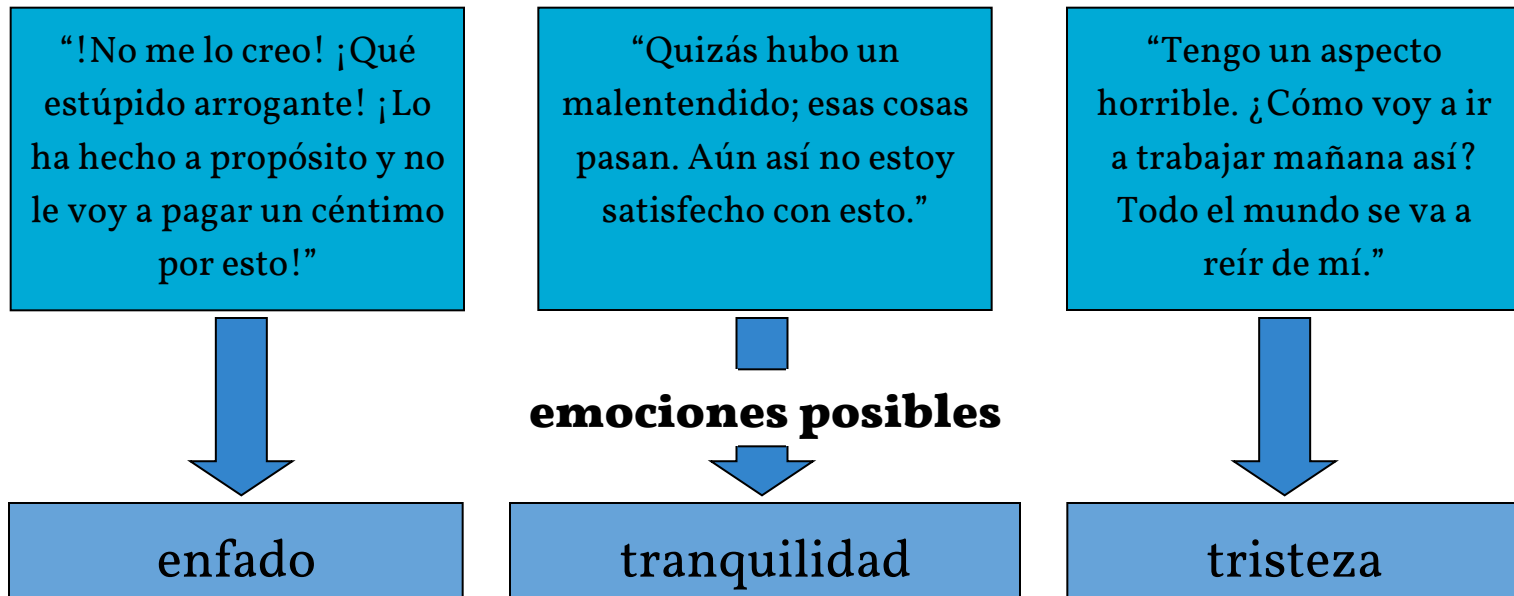


tristeza

Un evento – muchas emociones posibles... ¿Qué nos lleva a las diferentes reacciones?

Su peluquero no le escucha y le corta el pelo mucho más corto de lo que usted quería.

Pensamientos posibles



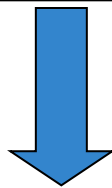
¿Qué posibles comportamientos pueden resultar de cada caso?

Un evento – muchas emociones posibles... ¿Qué nos lleva a las diferentes reacciones?

Su peluquero no le escucha y le corta el pelo mucho más corto de lo que usted quería.

Pensamientos posibles

“!No me lo creo! ¡Qué estúpido arrogante! ¡Lo ha hecho a propósito y no le voy a pagar un céntimo por esto!”



enfado

gritar, insultar y comenzar una discusión

“Quizás hubo un malentendido; esas cosas pasan. Aún así no estoy satisfecho con esto.”



emociones posibles



tranquilidad

expresar tranquilamente su desaprobación, tratar de negociar una rebaja

“Tengo un aspecto horrible. ¿Cómo voy a ir a trabajar mañana así? Todo el mundo se va a reír de mí.”



tristeza

preocuparse por lo sucedido, no ser capaz de dormir

Bienvenido al

Módulo de Entrenamiento: Rumiación y Catastrofismo

06/18

Qué es Rumiación?

???



Rumiación

= rumiación → pensamientos en una “rueda” (Eichstaedt, 1998)



Rumiación

- = rumiación → pensamientos en una “rueda” (Eichstaedt, 1998)
- Pensamientos que dan vueltas en la mente, como hacen las vacas con la comida.



Rumiación

- = rumiación → pensamientos en una “rueda” (Eichstaedt, 1998)
- Pensamientos que dan vueltas en la mente, como hacen las vacas con la comida.
- Una manera de pensar en la que los pensamientos a menudo giran alrededor de un problema sin llegar a una solución.



Rumiación

- = rumiación → pensamientos en una “rueda” (Eichstaedt, 1998)
- Pensamientos que dan vueltas en la mente, como hacen las vacas con la comida.
- Una manera de pensar en la que los pensamientos a menudo giran alrededor de un problema sin llegar a una solución
- Podemos darle vueltas a cosas del pasado (p.ej., como podría haberme comportado de distinta manera), pero también del futuro.
- temas habituales: conflictos, qué pensarán los demás, nuestros comportamientos, decisiones...



Rumiación

= rumiación → pensamientos en una “rueda” (Eichstaedt, 1998)

Una solución evidente es puesta en duda...

... o una decisión es vista como demasiado difícil



Rumiación

= rumiación → pensamientos en una “rueda” (Eichstaedt, 1998)

Una solución evidente es puesta en duda...

... o una decisión es vista como demasiado difícil

→ ¡La búsqueda desesperada por la solución ideal **nos impide** resolver el problema!

→ Emociones ???



Rumiación

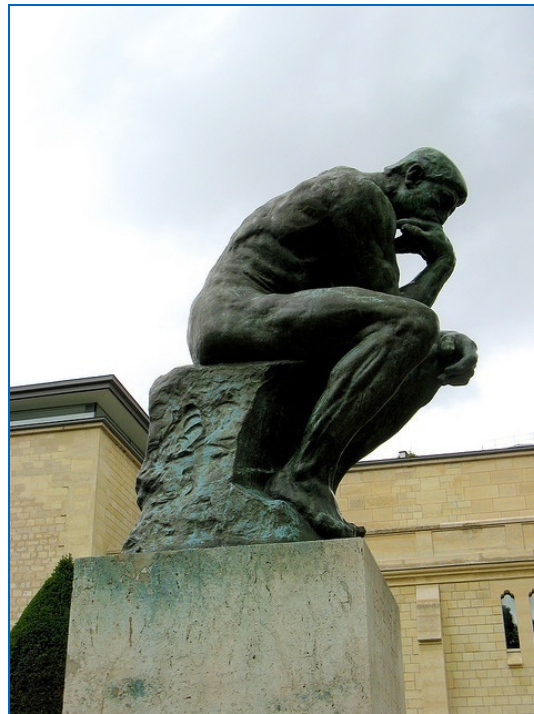
= rumiación → pensamientos en una “rueda” (Eichstaedt, 1998)

Una solución evidente es puesta en duda...

... o una decisión es vista como demasiado difícil

- ¡La búsqueda desesperada por la solución ideal **nos impide** resolver el problema!
- Emociones → ¡habitualmente acompañados de emociones negativas (enfado, miedo, tristeza)!

¿Rumiación vs. reflexión?



Características de la rumiación

???



“proof” by woodleywonderworks

Características de la rumiación

La parte común de los pensamientos rumiativos es que no podemos pensar sobre qué podríamos hacer de manera concreta para resolver el problema.

→ ¡No nos podemos centrar en el “aquí y ahora”!



Características de la rumiación

La parte común de los pensamientos rumiativos es que no podemos pensar sobre qué podríamos hacer de manera concreta para resolver el problema.

→ ¡No nos podemos centrar en el “aquí y ahora”!

Rumiar...

... casi nunca va seguido de una acción (diferencia con hacer planes).

... casi nunca tiene una solución como resultado (diferencia con resolver problemas).

... a menudo consiste en pensamientos generales y ambiguos.

... generalmente pregunta “por qué” en vez de “cómo” o “qué”.

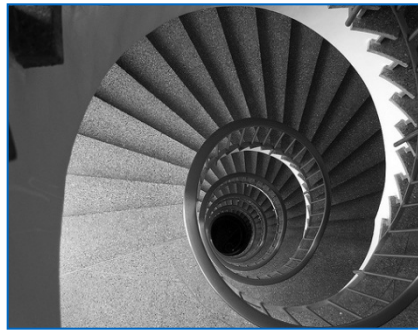


¿Ayudan los pensamientos rumiativos a resolver problemas?

???

¿Ayudan los pensamientos rumiativos a resolver problemas?

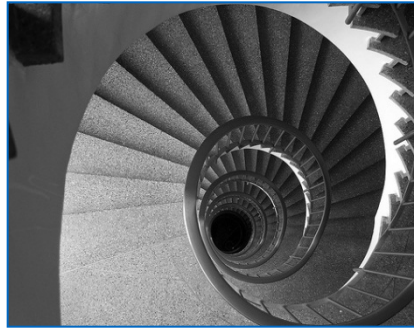
- ¡Pensar en su pasado, sus puntos débiles y sus preocupaciones puede de hecho ser razonable!



¿Ayudan los pensamientos rumiativos a resolver problemas?

- ¡Pensar en su pasado, sus puntos débiles y sus preocupaciones puede de hecho ser razonable!

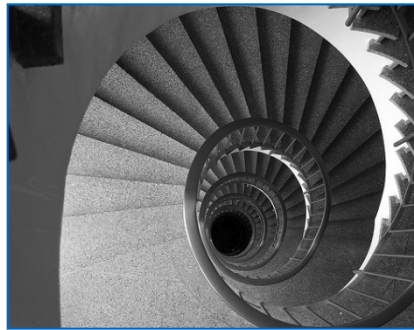
¡Pero!: ¡El peligro está en caer en hacerlo demasiado y quedarse ahí atrapado en su mente!



¿Ayudan los pensamientos rumiativos a resolver problemas?

- ¡Pensar en su pasado, sus puntos débiles y sus preocupaciones puede de hecho ser razonable!

¡Pero!: ¡El peligro está en caer en hacerlo demasiado y quedarse ahí atrapado en su mente!

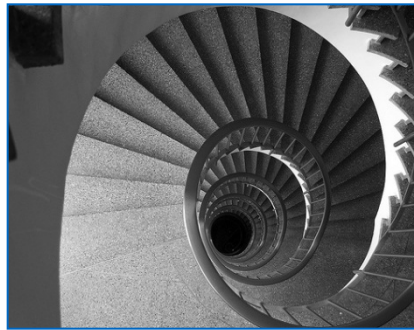


- Usted continuamente se queda atrapado o obsesionado con los mismos pensamientos y no encuentra manera de continuar hacia delante.

¿Ayudan los pensamientos rumiativos a resolver problemas?

- ¡Pensar en su pasado, sus puntos débiles y sus preocupaciones puede de hecho ser razonable!

¡Pero!: ¡El peligro está en caer en hacerlo demasiado y quedarse ahí atrapado en su mente!



- Usted continuamente se queda atrapado o obsesionado con los mismos pensamientos y no encuentra manera de continuar hacia delante.
- **Importante:** Intercambiar ideas con otros (amigos, terapeuta, gente que conoce) → ¡Estar abiertos a nuevas perspectivas que nos ayuden a escapar del círculo vicioso de las rumiaciones!

¿Por qué “rumiamos”?



“proof” by woodleywonderworks

¿Por qué “rumiamos”?

- “Rumiar” sobre planes o soluciones sustituye las acciones reales. Le protege de “intentar algo” y posiblemente fallar. ¡Sin embargo usted tiene la sensación de que está haciendo algo!



¿Por qué “rumiamos”?

- “Rumiar” sobre planes o soluciones sustituye las acciones reales. Le protege de “intentar algo” y posiblemente fallar. ¡Sin embargo usted tiene la sensación de que está haciendo algo!
- A veces uno no sabe hasta el final si ha estado rumiando o pensando mucho y de manera metódica.



¿Por qué “rumiamos”?

- “Rumiar” sobre planes o soluciones sustituye las acciones reales. Le protege de “intentar algo” y posiblemente fallar. ¡Sin embargo usted tiene la sensación de que está haciendo algo!
- A veces uno no sabe hasta el final si ha estado rumiando o pensando mucho y de manera metódica.

Regla general:

Si los pensamientos giran en torno a los mismos contenidos, sin que aparezca una solución, y los sentimientos negativos se hacen más intensos, hay que romper el bucle de la rumiación.



¿Por qué hacemos esto?

Muchas [¡pero no todas!] de las personas con problemas psiquiátricos (ej. Trastorno límite de personalidad) tienden a “rumiar”.

- Los pensamientos rumiativos nos pueden llevar a empeorar la situación.
- Además, los pensamientos “catastrofistas” pueden aumentar la ansiedad.



Ejercicios sobre rumiación

???



Ejercicios sobre rumiación

➤ **Ejercicio I: envíe una señal de stop**

- Dígase a usted mismo en voz alta o en su cabeza: ¡“stop”!
- Apóyese con imágenes interiores (p.ej. imaginando una señal de stop) o apriete los puños.



Ejercicios sobre rumiación

➤ **Ejercicio I: envíe una señal de stop**

- Dígase a usted mismo en voz alta o en su cabeza: ¡“stop”!
- Apóyese con imágenes interiores (p.ej. imaginando una señal de stop) o aprieta los puños.

¡Pero!: ¡Este ejercicio no funciona con todo el mundo! Sólo continúe usándolo si tiene buenos resultados.



Ejercicios sobre rumiación

➤ **Ejercicio 1: envíe una señal de stop**

- Dígase a usted mismo en voz alta o en su cabeza: ¡“stop”!
- Apóyese con imágenes interiores (p.ej. imaginando una señal de stop) o aprieta los puños.

¡Pero!: ¡Este ejercicio no funciona con todo el mundo. Sólo continúe usándolo si tiene buenos resultados!

➤ **Ejercicio 2:**

- Contraiga y relaje un músculo detrás de otro. O: ¡Salga a dar una vuelta a la manzana!
- Cuente hacia atrás de 7 en 7, ¡empezando en 1084!

El bucle infinito de las rumiaciones se rompe cuando su mente se concentra en otra cosa.



Ejercicios sobre rumiación

Ejercicio corporal:

1. Póngase en pie.
2. Haga círculos con el brazo izquierdo hacia su derecha.
3. Haga círculos con el brazo derecho hacia su izquierda.
4. Levante una pierna.
5. Haga círculos con la pierna.



Ejercicios sobre rumiación

Ejercicio corporal:

1. Póngase en pie.
2. Haga círculos con el brazo izquierdo hacia su derecha.
3. Haga círculos con el brazo derecho hacia su izquierda.
4. Levante una pierna.
5. Haga círculos con la pierna.

¿¿¿Puede seguir rumiando mientras hace esto???



Escape the treadmill of rumination!



Rumiación: Liberar los pensamientos

➤ **Ejercicio 3: ¡Pida una cita!**

- En lugar de empezar a rumiar en el momento, concierte una cita con usted mismo para “rumiar” más tarde (p.ej., a las 8 de la tarde).
- Anote sus pensamientos rumiativos (para después).



Rumiación: Liberar los pensamientos

➤ **Ejercicio 3: ¡Pida una cita!**

- En lugar de empezar a rumiar en el momento, concierte una cita con usted mismo para “rumiar” más tarde (p.ej., a las 8 de la tarde).
- Anote sus pensamientos rumiativos (para después).

¿Cómo funciona esto? ¡Posponer algo no significa resolverlo!



Rumiación: Liberar los pensamientos

➤ **Ejercicio 3: ¡Pida una cita!**

- En lugar de empezar a rumiar en el momento, concierte una cita con usted mismo para “rumiar” más tarde (p.ej., a las 8 de la tarde).
- Anote sus pensamientos rumiativos (para después).

¿Cómo funciona esto? ¡Posponer algo no significa resolverlo!

1. Esto nos enseña que los pensamientos no son “todopoderosos”. No va a ser la víctima de sus pensamientos durante más tiempo.
2. A menudo uno se olvida de “la cita” porque la urgencia de darle vueltas a un pensamiento muchas veces es causada por factores situacionales (p.ej. dolor de cabeza, estrés,...).



Rumiación: Liberar los pensamientos

➤ **Ejercicio 3: ¡Pida una cita!**

- En lugar de empezar a rumiar en el momento, concierte una cita con usted mismo para “rumiar” más tarde (p.ej., a las 8 de la tarde).
- Anote sus pensamientos rumiativos (para después).

¿Cómo funciona esto? ¡Posponer algo no significa resolverlo!

1. Esto nos enseña que los pensamientos no son “todopoderosos”. No va a ser la víctima de sus pensamientos durante más tiempo.
 2. A menudo uno se olvida de “la cita” porque la urgencia de darle vueltas a un pensamiento muchas veces es causada por factores situacionales (p.ej. dolor de cabeza, estrés,...).
- ➔ Si esos factores (situacionales) desaparecen después, la necesidad no será tan fuerte y puede ser vencida más fácilmente.

Catastrofismo

???

Catastrofismo

... es la tendencia a imaginar las cosas peores y más peligrosas que podrían suceder en una situación.

Catastrofismo

... es la tendencia a imaginar las cosas peores y más peligrosas que podrían suceder en una situación.

- Especialmente cuándo nos enfrentamos a una dificultad o problema nuevo.
- Los pensamientos típicos podrían incluir: “Estoy seguro de que algo malo me va a pasar” o “¡Mi pareja me va a dejar!”

Catastrofismo

... es la tendencia a imaginar las cosas peores y más peligrosas que podrían suceder en una situación.

- Especialmente cuándo nos enfrentamos a una dificultad o problema nuevo.
- Los pensamientos típicos podrían incluir: “Estoy seguro de que algo malo me va a pasar” o “¡Mi pareja me va a dejar!”

¡Pero!: ¡La probabilidad o la importancia de los eventos negativos es fuertemente exagerada!

→ ej.: ¡Algo malo le va a pasar a mi novia en el camino de vuelta a casa con esta lluvia torrencial y va a morir!

Catastrofismo

Ejemplo: ¿Cómo de alta es la probabilidad de que usted deje su apartamento sin cerrar con llave hoy, alguien se dé cuenta, y le robe todo lo que tiene?

... 20%?

Catastrofismo

Ejemplo: ¿Cómo de alta es la probabilidad de que usted deje su apartamento sin cerrar con llave hoy, alguien se dé cuenta, y le robe todo lo que tiene?

... 20%?

Matemáticamente, la probabilidad de algo se puede calcular. Para hacerlo es necesario que las distintas condiciones tengan lugar al mismo tiempo, eso significa multiplicar las probabilidades:

Catastrofismo

Ejemplo: ¿Cómo de alta es la probabilidad de que usted deje su apartamento sin cerrar con llave hoy, alguien se dé cuenta, y le robe todo lo que tiene?

... 20%?

Matemáticamente, la probabilidad de algo se puede calcular. Para hacerlo es necesario que las distintas condiciones tengan lugar al mismo tiempo, eso significa multiplicar las probabilidades:

- El riesgo de que intenten robar su apartamento... quizás 10%.
- de que se haya dejado la puerta abierta hoy... quizás 20%.
- de que un ladrón estuviese en el vecindario ese día... quizás 20% también.

Catastrofismo

Por lo tanto, la probabilidad del evento es **0.4%** como mucho!

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



El catastrofismo se alimenta de **falsas** estimaciones de probabilidades.

Catastrofismo

Hautzinger, 2006

Prediciendo el futuro:

Pensar que las cosas van a ir mal – haciendo predicciones pesimistas o pronosticando catástrofes





Catastrofismo

Hautzinger , 2006

Prediciendo el futuro:

Pensar que las cosas van a ir mal – haciendo predicciones pesimistas o pronosticando catástrofes

Ejemplos nuestros...?



Catastrofismo

Situación: Usted quiere cocinar una buena cena para su novio y le persigue continuamente el pensamiento “Va a saber muy mal”.



Catastrofismo

Situación: Usted quiere cocinar una buena cena para su novio y le persigue continuamente el pensamiento “Va a saber muy mal”.

Predicción catastrófica:

- “Seguro que le echaré demasiada sal a la salsa.”
- “No podría hacer la salsa de nuevo a tiempo.”
- “Mi novio va a protestar en cada bocado.”
- “Me va a dejar porque soy muy mala cocinera.”

Predicción alternativa?



Catastrofismo

Situación: Usted quiere cocinar una buena cena para su novio y le persigue continuamente el pensamiento “Va a saber muy mal”

Predicción catastrófica:

- “Seguro que le echaré demasiada sal a la salsa.”
- “No podría hacer la salsa de nuevo a tiempo.”
- “Mi novio va a protestar en cada bocado.”
- “Me va a dejar porque soy muy mala cocinera.”

Predicción alternativa?

- “Podría arreglar la salsa con un poco de nata.”



Catastrofismo

Situación: Usted quiere cocinar una buena cena para su novio y le persigue continuamente el pensamiento “Va a saber muy mal”

Predicción catastrófica:

- “Seguro que le echaré demasiada sal a la salsa.”
- “No podría hacer la salsa de nuevo a tiempo.”
- “Mi novio va a protestar en cada bocado.”
- “Me va a dejar porque soy muy mala cocinera.”

Predicción alternativa?

- “Podría arreglar la salsa con un poco de nata.”
- “Compraré alguna salsa en la tienda para echarle en lugar de ésta.”



Catastrofismo

Situación: Usted quiere cocinar una buena cena para su novio y le persigue continuamente el pensamiento “Va a saber muy mal”

Predicción catastrófica:

- “Seguro que le echaré demasiada sal a la salsa.”
- “No podría hacer la salsa de nuevo a tiempo.”
- “Mi novio va a protestar en cada bocado.”
- “Me va a dejar porque soy muy mala cocinera.”

Predicción alternativa?

- “Podría arreglar la salsa con un poco de nata.”
- “Compraré alguna salsa en la tienda para echarle en lugar de ésta.”
- “Todavía tengo postre.”



Catastrofismo

Situación: Usted quiere cocinar una buena cena para su novio y le persigue continuamente el pensamiento “Va a saber muy mal”

Predicción catastrófica:

- “Seguro que le echaré demasiada sal a la salsa.”
- “No podría hacer la salsa de nuevo a tiempo.”
- “Mi novio va a protestar en cada bocado.”
- “Me va a dejar porque soy muy mala cocinera.”

Predicción alternativa?

- “Podría arreglar la salsa con un poco de nata.”
- “Compraré alguna salsa en la tienda para echarle en lugar de ésta.”
- “Todavía tengo postre.”
- “Nos reiremos de la situación y tendremos una velada divertida de todos modos.”



Efectos posibles

???



Efectos posibles

Es posible quedarse atrapado en los pensamientos negativos hasta tal punto que uno haga que sus expectativas negativas se cumplan.

→ profecía autocumplida

Ej.: Cuando hay trabajo por terminar y usted continuamente se repite a sí mismo una y otra vez que no lo terminará a tiempo.



Efectos posibles

Es posible quedarse atrapado en los pensamientos negativos hasta tal punto que uno haga que sus expectativas negativas se cumplan.

→ profecía autocumplida

Ej.: Cuando hay trabajo por terminar y usted continuamente se repite a sí mismo una y otra vez que no lo terminará a tiempo.

A posteriori usted entonces dice que sabía todo el tiempo que no iba a ser capaz de hacerlo.

→ esto se conoce como “sesgo retrospectivo”

Las siguientes tres imágenes pertenecen a una misma categoría. ¿De qué categoría se trata?



Sugiera otros ítems para comprobar su suposición.

Le daremos la respuesta (“sí” vs. “no”).

Si está seguro de la categoría, diga su respuesta.

Categoría: ¿mal tiempo? No: ¡naturaleza!



más posibilidades:



- Sólo buscamos información a favor de nuestras suposiciones (en este caso: aparentemente la categoría correcta es “desastres naturales”).
- La información contradictoria es rechazada (“sesgo de confirmación”).

Categoría: ¿mal tiempo? No: ¡naturaleza!



más posibilidades:



- Sólo buscamos información a favor de nuestras suposiciones (en este caso: aparentemente la categoría correcta es “desastres naturales”).
- La información contradictoria es rechazada (“sesgo de confirmación”).
- P.ej.: Cuando la gente está de mal humor, tiende a buscar señales y pruebas de que los otros los rechazan (p.ej., una expresión facial de crítica).
- ¡Lo que estamos buscando es lo que encontraremos!

Catastrofismo

- Reúna pruebas a favor y en contra de su temor.
- Abandone el pensamiento “catastrofista” (→ piense en posibilidades alternativas).
- ¡Los ejercicios para rumiación pueden ser eficaces también!



- Módulo Rumiación y Catastrofismo -

Traducción a la vida diaria

Metas de aprendizaje:

Traducción a la vida diaria

Metas de aprendizaje:

- “Rumiarse” no le ayuda a resolver problemas.

Traducción a la vida diaria

Metas de aprendizaje:

- “Rumiarse” no le ayuda a resolver problemas.
- Trate de romper el círculo vicioso de la rumiación utilizando los ejercicios descritos.

Traducción a la vida diaria

Metas de aprendizaje:

- “Rumiarse” no le ayuda a resolver problemas.
- Trate de romper el círculo vicioso de la rumiación utilizando los ejercicios descritos.
- Esté atento a sus pensamientos y pregúntese si está pensando de modo “catastrofista”. Trate de encontrar evidencias realistas a favor y en contra de sus suposiciones.

¿Más preguntas?

???

¡Gracias por su atención!

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
bee wolf 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
Kt Ann	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	Hurricane Gustav. Mississippi	cc	Flooded car next to palm tree / überfutetes 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.d4o	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