



Entraînement métacognitifs (MCT)

MCT 8 A – Estime de soi et humeur

© Moritz, Woodward & Favrod (4|21)

www.uke.de/mct

Les différentes illustrations ont été utilisées avec l'accord de leurs auteurs respectifs. Pour de plus amples détails (titre, auteur), veuillez consulter la fin de cette présentation.



Symptômes de la dépression

???





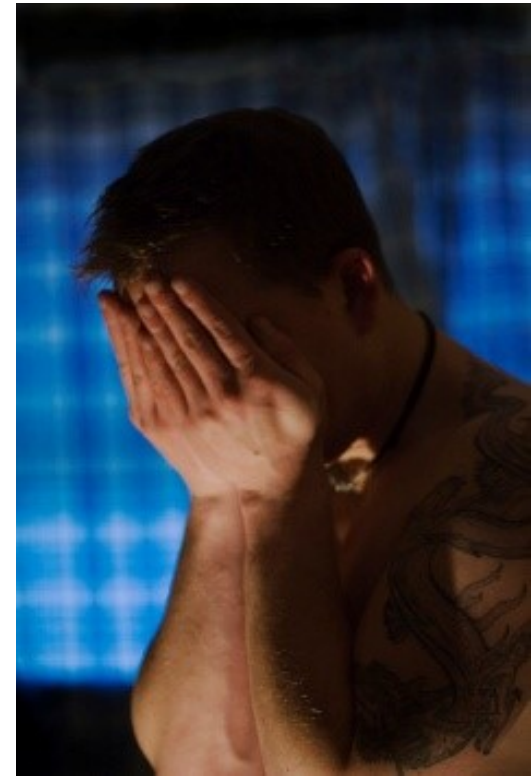
Symptômes de la dépression

1. tristesse, humeur dépressive
2. baisse d'énergie
3. faible estime de soi, peur d'être rejeté
4. peurs (par exemple concernant le futur)
5. problèmes de sommeil, douleurs
6. problèmes cognitifs (faible concentration et mémoire)
- ...



Suis-je né(e) comme ça? Suis-je devenu(e) comme ça?

Avons-nous un impact sur notre humeur ou sommes-nous destinés à être tristes?

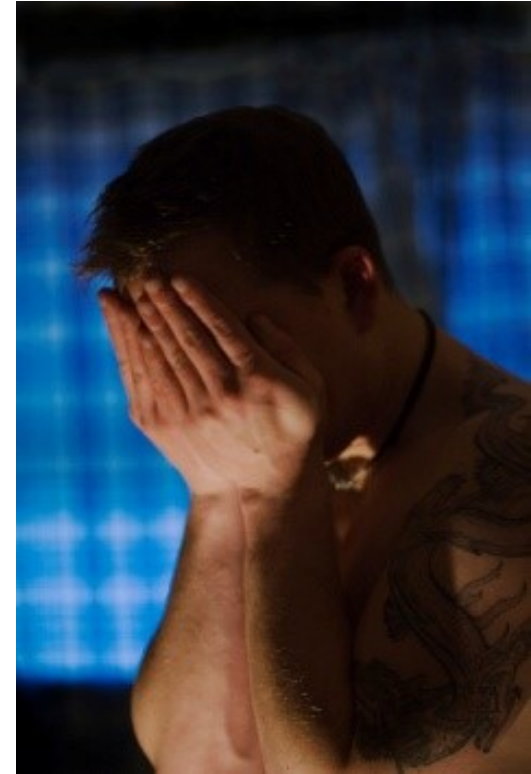




Suis-je né(e) comme ça? Suis-je devenu(e) comme ça?

Avons-nous un impact sur notre humeur ou sommes-nous destinés à être tristes?

- «Nature»: il y a des preuves d'une implication génétique dans les pensées dépressives et la faible estime de soi.

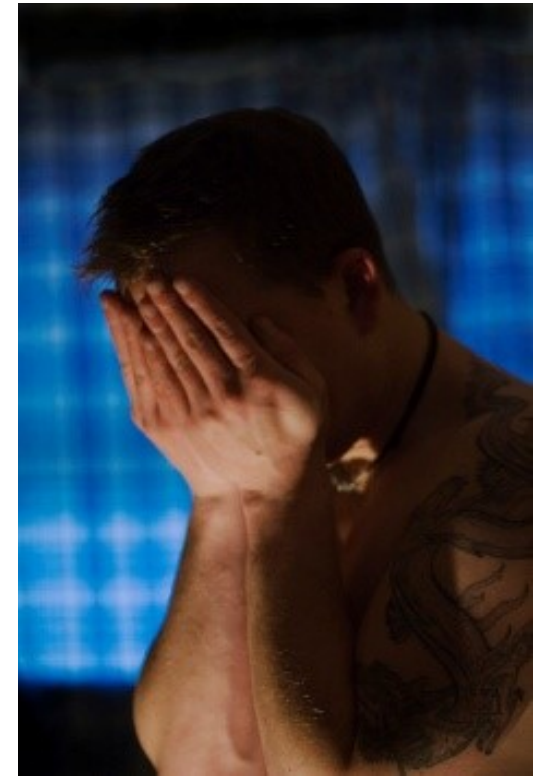




Suis-je né(e) comme ça? Suis-je devenu(e) comme ça?

Avons-nous un impact sur notre humeur ou sommes-nous destinés à être tristes?

- «Nature»: il y a des preuves d'une implication génétique dans les pensées dépressives et la faible estime de soi.
- «Education»: les parents stricts ou négligents aussi bien que les événements traumatiques contribuent à une image négative de soi.

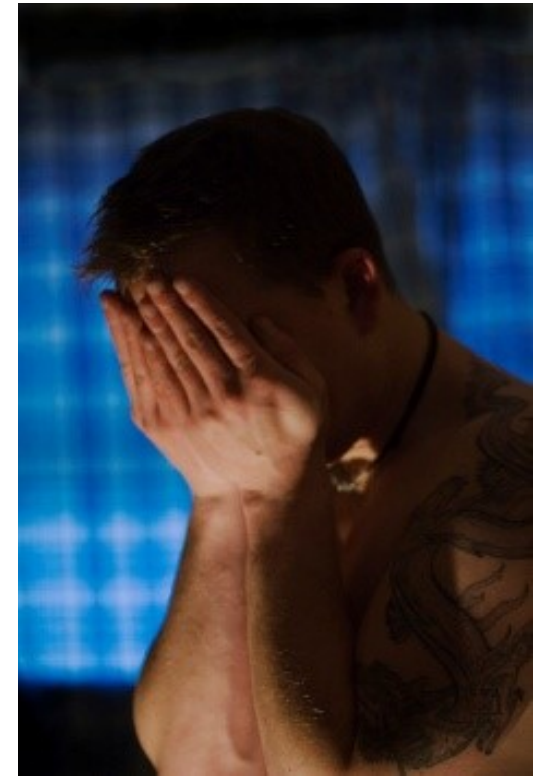




Suis-je né(e) comme ça? Suis-je devenu(e) comme ça?

Avons-nous un impact sur notre humeur ou sommes-nous destinés à être tristes?

- «Nature»: il y a des preuves d'une implication génétique dans les pensées dépressives et la faible estime de soi.
- «Education»: les parents stricts ou négligents aussi bien que les événements traumatiques contribuent à une image négative de soi.
- Mais: la manière dont nous pensons contribue à la dépression et peut changer les choses. La dépression n'est pas irréversible!





Pourquoi faisons-nous cela?



Beaucoup de gens atteints de problèmes psychiatriques présentent des distorsions dans leurs pensées, qui peuvent engendrer une dépression.

On peut modifier ces distorsions de pensées au moyen d'un entraînement intense et continu.



Psychose et Dépression

Effets des délires sur l'estime de soi et l'humeur



 Effets négatifs des délires sur l'humeur	 Effets positifs <i>à court terme</i> des délires sur l'humeur
???	???
???	???
???	???





Psychose et Dépression

Effets des délires sur l'estime de soi et l'humeur



 Effets négatifs des délires sur l'humeur	 Effets positifs <i>à court terme</i> des délires sur l'humeur
Durant la psychose: vivre constamment sous la menace	???
Durant la psychose: entendre des voix insultantes et harcelantes	???
Après la psychose: sentiment de honte, le futur semble ruiné	???





Psychose et Dépression

Effets des délires sur l'estime de soi et l'humeur

 Effets négatifs des délires sur l'humeur	 Effets positifs <i>à court terme</i> des délires sur l'humeur
<p>Durant la psychose: vivre constamment sous la menace</p>	<p>Durant la psychose: excitation, « finalement quelque chose arrive »</p>
<p>Durant la psychose: entendre des voix insultantes et harcelantes</p>	<p>Durant la psychose: certaines voix sont flatteuses à votre égard</p>
<p>Après la psychose: sentiment de honte, le futur semble ruiné</p>	<p>Durant les délires (de grandeur): sentiment de pouvoir, talent, importance (ennemis puissants) et destinée</p>





Psychose et Dépression

Effets des délires sur l'estime de soi et l'humeur

Les *effets positifs à court terme* de la psychose sur l'estime de soi sont généralement effacés par ses *effets négatifs à long terme*:

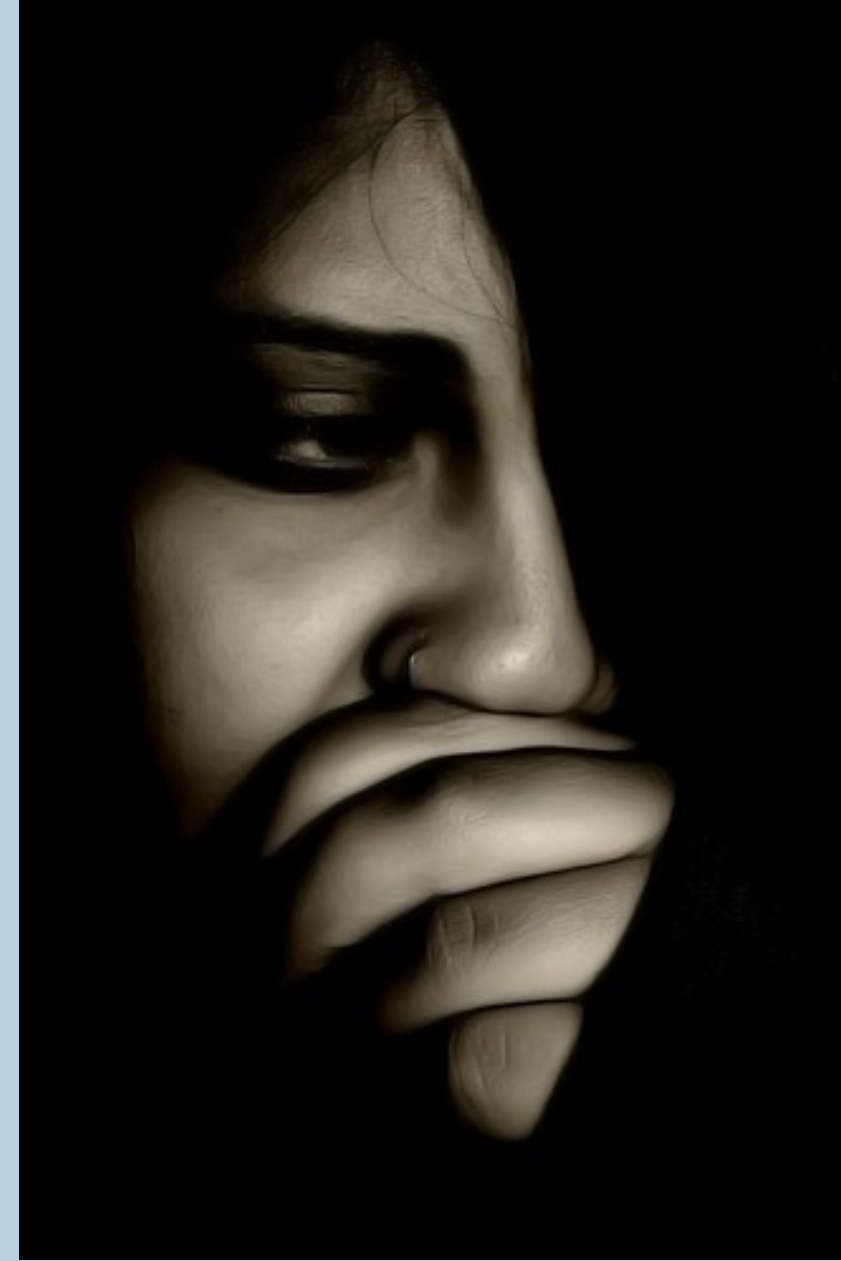
- dettes: quand le patient croit faussement qu'il est riche et célèbre
- solitude: des amis peuvent s'être détournés du patient;
- situation professionnelle: perte du travail à cause de comportements inappropriés au bureau.

Il est très dangereux d'arrêter de prendre ses médicaments sans un avis médical, dans le but de revisiter le monde effrayant mais excitant de la psychose, particulièrement parce que la peur est l'aspect prédominant durant la psychose.





Quelles sont les pensées et manières de penser caractéristiques des personnes dépressives ou/et ayant une faible estime de soi?





1. Généralisation exagérée

Quelle évaluation plus réaliste et plus utile peut-on faire?

Événement	<i>Fausse généralisations</i> Évaluation plus positive ou plus constructive
On utilise mal un mot étranger, on ne comprend pas un livre.	« <i>Je suis stupide!</i> » ???
Echec à un examen.	« <i>Je suis un raté!</i> » ???
On vous critique dans une discussion.	« <i>Je suis un moins que rien!</i> » ???



1. Généralisation exagérée

Quelle évaluation plus réaliste et plus utile peut-on faire?

Événement	<i>Fausse généralisations</i> Évaluation plus positive ou plus constructive
On utilise mal un mot étranger, on ne comprend pas un livre.	<p>«Je suis stupide!» «Les autres font aussi ce type d'erreurs» «Ce livre m'intéresse-t-il vraiment?»</p>
Echec à un examen.	<p>«Je suis un raté!» «Je me préparerai davantage la prochaine fois»</p>
On vous critique dans une discussion.	<p>«Je suis un moins que rien!» «L'autre a peut-être raison, je peux peut-être même apprendre quelque chose?»</p>



1. Généralisation exagérée

Quelle évaluation plus réaliste et plus utile peut-on faire?

Evénement	<i>Fausse généralisations</i> Evaluation plus positive ou plus constructive
On utilise mal un mot étranger, on ne comprend pas un livre.	<p>«Je suis stupide!» «Les autres font aussi ce type d'erreurs» «Ce livre m'intéresse-t-il vraiment?»</p>
Echec à un examen.	<p>«Je suis un raté!» «Je me préparerai davantage la prochaine fois»</p>
On vous critique dans une discussion.	<p>«Je suis un moins que rien!» «L'autre a peut-être raison, je peux peut-être même apprendre quelque chose?»</p>

L'erreur est humaine: Tout le monde fait des erreurs une fois ou l'autre! Si vous cafouillez une fois, cela ne veut pas dire que vous ne savez pas vous exprimer; si vous faites une erreur, vous n'êtes de loin pas brouillon ou désordre.



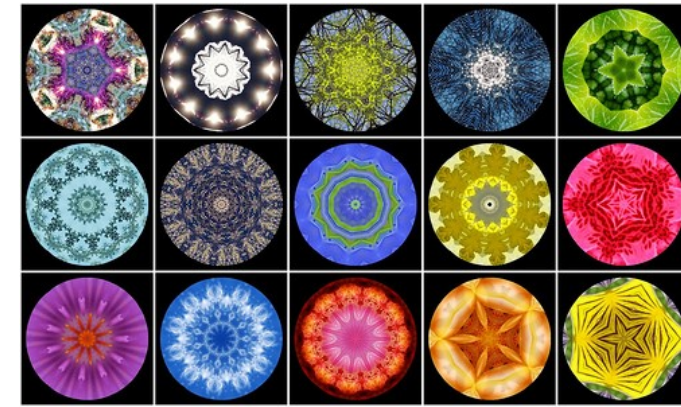
Au contraire: Ne généralisez pas une imperfection à toutes choses!

Chaque être humain est complexe, comme une mosaïque: nous sommes composés de nombreux éléments, bons et mauvais.

Toutefois, il y a différentes façons de définir les caractéristiques humaines.

Qu'est-ce que l'attractivité? La beauté interne ou externe, un corps parfait?

Qu'est-ce que le succès? La carrière, beaucoup d'amis, être content de soi et de sa vie?





2. Perception sélective (Un cheveu sur la soupe)

Quelle évaluation plus réaliste et plus utile peut-on faire?



Événement	Evaluation sélective	Evaluation globale
Un bon ami ne vient pas à votre fête d'anniversaire.	déception	???
Des gens en groupe rient. Vous croisez l'un de leurs regards.	«Ils se moquent de moi»	???



2. Perception sélective (Un cheveu sur la soupe)

Quelle évaluation plus réaliste et plus utile peut-on faire?



Événement	Evaluation sélective	Evaluation globale
Un bon ami ne vient pas à votre fête d'anniversaire.	déception	Ce fut une fête sympa, d'autres amis sont venus, et la fête leur a plu.
Des gens en groupe rient. Vous croisez l'un de leurs regards.	«Ils se moquent de moi»	???



2. Perception sélective (Un cheveu sur la soupe)

Quelle évaluation plus réaliste et plus utile peut-on faire?



Evénement	Evaluation sélective	Evaluation globale
Un bon ami ne vient pas à votre fête d'anniversaire.	déception	Ce fut une fête sympa, d'autres amis sont venus, et la fête leur a plu.
Des gens en groupe rient. Vous croisez l'un de leurs regards.	«Ils se moquent de moi»	Les gens me regardent par hasard ou me confondent avec quelqu'un d'autre.



2. Perception sélective (Un cheveu sur la soupe)

Quelle évaluation plus réaliste et plus utile peut-on faire?



Evénement	Evaluation sélective	Evaluation globale
Un bon ami ne vient pas à votre fête d'anniversaire.	déception	Ce fut une fête sympa, d'autres amis sont venus, et la fête leur a plu.
Des gens en groupe rient. Vous croisez l'un de leurs regards.	«Ils se moquent de moi»	Les gens me regardent par hasard ou me confondent avec quelqu'un d'autre.

«Lire dans la pensée des autres»: Evitez de sur-interpréter les comportements des autres! Il peut y avoir beaucoup d'explications à une situation.



3. Appliquer ses propres standards comme mesure ultime

Il y a une différence entre la façon dont je me juge et celle dont les autres me jugent!

- Si je me considère comme bonne à rien, moche, etc., les autres n'ont pas forcément ce point de vue.
- Pour beaucoup d'évaluations, il y a de multiples opinions, jugements et/ou préférences. Les autres peuvent ne pas être d'accord avec ma définition de l'intelligence ou de l'apparence.



4. Déni du feedback positif, mais acceptation non critiquée du feedback négatif!

Quelle évaluation plus réaliste et plus utile peut-on faire?



Événement	<i>Fausses généralisations</i> Evaluation positive/constructive
On vous fait des compliments!	« <i>L'autre essaie de me rouler, il n'est pas sincère</i> » ???
On vous critique!	« <i>La personne a lu en moi, je ne vau rien...</i> » ???



4. Déni du feedback positif, mais acceptation non critiquée du feedback négatif!

Quelle évaluation plus réaliste et plus utile peut-on faire?



Événement	<i>Fausses généralisations</i> Evaluation positive/constructive
On vous fait des compliments!	<p><i>«L'autre essaie de me rouler, il n'est pas sincère»</i></p> <p>«Il est agréable que quelqu'un m'estime à ma juste valeur!»</p>
On vous critique!	<p><i>«La personne a lu en moi, je ne vau rien...»</i></p> <p>???</p>



4. Déni du feedback positif, mais acceptation non critiquée du feedback négatif!

Quelle évaluation plus réaliste et plus utile peut-on faire?



Événement	<i>Fausse généralisation</i> Evaluation positive/constructive
On vous fait des compliments!	<p><i>«L'autre essaie de me rouler, il n'est pas sincère»</i></p> <p>«Il est agréable que quelqu'un m'estime à ma juste valeur!»</p>
On vous critique!	<p><i>«La personne a lu en moi, je ne vaux rien...»</i></p> <p>«L'autre a peut être un mauvais jour»; «Je peux peut-être tirer quelque chose de cette critique?»</p>



5. Pensées en «tout ou rien»/ pensées catastrophiques

Quelle évaluation plus réaliste et plus utile peut-on faire?

Événement	<i>Pensée catastrophique</i> Évaluation positive/constructive
Vous remarquez tout particulièrement une zone de votre peau.	<p><i>«J'ai le cancer! Je vais mourir»</i></p> <p>???</p>





5. Pensées en «tout ou rien»/ pensées catastrophiques

Quelle évaluation plus réaliste et plus utile peut-on faire?

Événement	<i>Pensée catastrophique</i> Évaluation positive/constructive
Vous remarquez tout particulièrement une zone de votre peau.	<p>«J'ai le cancer! Je vais mourir»</p> <p>Demandez un avis à quelqu'un d'autre ou à un médecin avant de s'affoler.</p>





6. Suppression de pensées négatives

Qu'est-ce qui représenterait une évaluation plus réaliste?

Événement	<i>Evaluation problématique</i> Evaluation positive/constructive
<p>Vous avez des pensées négatives récurrentes (par exemples «vous êtes sans valeur», «un perdant», «Eh bien, vous êtes stupide»).</p>	<p><i>«Je ne devrais pas avoir ses pensées négatives» ...mais cela ne marche pas (→ regardez l'exercice suivant).</i> ???</p>





6. Suppression de pensées négatives

Qu'est-ce qui représenterait une évaluation plus réaliste?

Événement	<i>Evaluation problématique</i> Evaluation positive/constructive
<p>Vous avez des pensées négatives récurrentes (par exemples «vous êtes sans valeur», «un perdant», «Eh bien, vous êtes stupide»).</p>	<p>«Je ne devrais pas avoir ses pensées négatives» ...mais cela ne marche pas (→ regardez l'exercice suivant). Posez-vous la question si ces pensées sont justifiées. Qu'est-ce qui contredit ces pensées? Distrayez-vous en poursuivant des activités plaisantes.</p>



6. Suppression de pensées négatives

Exercice

Il est impossible de supprimer de façon délibérée des pensées obsédantes. Essayer de ne pas penser à quelque chose conduit à une augmentation de ces pensées.

Essayez!

Ne pensez pas à un éléphant durant les prochaines minutes!



6. Suppression de pensées négatives

Est-ce que ça marche? Non!

La plupart d'entre vous avez probablement pensé à un éléphant et/ou à quelque chose qui est en rapport avec un éléphant (exemple, un safari, l'Afrique etc.)

Cet effet s'accroît même de manière plus forte si quelqu'un essaie de supprimer de façon délibérée des pensées obsédantes («Je suis nul» etc.). Ces pensées peuvent devenir si fortes qu'elles semblent étranges ou hors de contrôle!

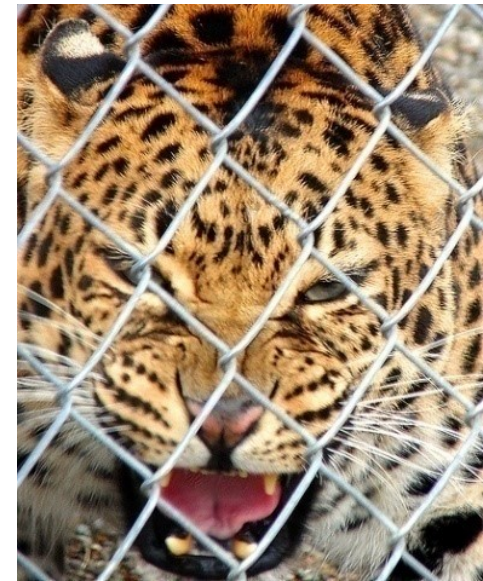




A la place:

Si vous êtes dérangé par de fortes pensées négatives, n'essayez pas de les supprimer activement (cela fait l'effet de les augmenter), mais observez les événements internes sans intervenir – comme un visiteur dans un zoo qui observe un animal dangereux avec une distance de sécurité.

Les pensées vont presque automatiquement se calmer.





7. Autres aspects de la pensée

Comparaison avec les autres:

- Ne vous comparez pas trop avec les autres!
- Il y aura toujours quelqu'un qui aura meilleure façon que vous, qui sera plus apprécié. Mais ces personnes chanceuses ont également des faiblesses



7. Autres aspects de la pensée

Comparaison avec les autres:

- Ne vous comparez pas trop avec les autres!
- Il y aura toujours quelqu'un qui aura meilleure façon que vous, qui sera plus apprécié. Mais ces personnes chanceuses ont également des faiblesses

Revendications absolues:

- Ne faites pas de revendications absolues comme:
 - «Je dois toujours avoir l'air parfaite».
 - «Je dois toujours paraître intelligente».
 - «Je dois toujours dire quelque chose de sensationnel».
 - «Je dois toujours faire parfaitement mon travail».





Facultatif: Clip vidéo

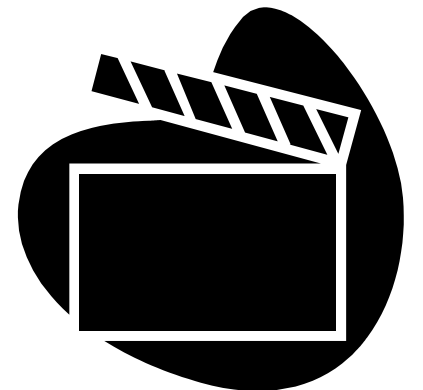
Facultatif: des présentations en clip vidéo qui aborde le sujet du module son disponible à l'adresse vidéo ci-dessous:

http://www.uke.de/mct_videos

Après l'extrait vidéo, vous pouvez discuter de comment il est lié au thème du jour.

[pour les animateur:

Certains extraits de film utilise un langage qui peut ne pas être approprié pour toutes les audiences ou cultures. Veuillez visionner les vidéos avant de les montrer]





Soyez conscient de vos ressources!

- Au lieu de vous focaliser sur vos faiblesses, faites valoir vos ressources!
- Chaque humain a des ressources dont il ou elle peut être fier et que tout le monde n'a pas...

Cela n'a rien a voir avec le livre des records ou des inventions célèbres!





Soyez conscient de vos ressources: procédure

1. Pensez à vos propres ressources!
Quelles habiletés ai-je? Pour quelles raisons ai-je reçu des compliments par le passé?
Par exemple je suis manuel.





Soyez conscient de vos ressources: procédure

1. Pensez à vos propres ressources!

Quelles habiletés ai-je? Pour quelles raisons ai-je reçu des compliments par le passé?

Par exemple je suis manuel.

2. Imaginez des situations concrètes!

Où et quand? Qu'ai-je fait et qui m'a donné ce feed-back?

Par exemple la semaine dernière, j'ai aidé une amie à déménager; elle m'est reconnaissante de l'avoir fait.





Soyez conscient de vos ressources: procédure

1. Pensez à vos propres ressources!

Quelles habiletés ai-je? Pour quelles raisons ai-je reçu des compliments par le passé?

Par exemple je suis manuel.

2. Imaginez des situations concrètes!

Où et quand? Qu'ai-je fait et qui m'a donné ce feed-back?

Par exemple la semaine dernière, j'ai aidé une amie à déménager; elle m'est reconnaissante de l'avoir fait.

3. Ecrivez-les!

Relisez-les régulièrement et développez! En cas de crise, revoyez-les (exemple, quand vous pensez que vous n'êtes bonne à rien).

Par exemple, notez les choses qui se sont bien passées ou les compliments qu'on vous a faits.





Conseils pour améliorer une humeur dépressive et/ou une faible estime de soi I



- Chaque soir, écrivez quelques éléments (approx. 5) positifs de la journée. Ainsi, vous garderez ces choses à l'esprit.



Conseils pour améliorer une humeur dépressive et/ou une faible estime de soi I



- Chaque soir, écrivez quelques éléments (approx. 5) positifs de la journée. Ainsi, vous garderez ces choses à l'esprit.
- Devant un miroir, dites-vous à vous-même: «Je m'aime» ou «Je t'aime»! (note: au début, vous allez vous sentir un peu ridicule en faisant cela!).



Conseils pour améliorer une humeur dépressive et/ou une faible estime de soi I



- Chaque soir, écrivez quelques éléments (approx. 5) positifs de la journée. Ainsi, vous garderez ces choses à l'esprit.
- Devant un miroir, dites-vous à vous-même: «Je m'aime» ou «Je t'aime»! (note: au début, vous allez vous sentir un peu ridicule en faisant cela!).
- Acceptez les compliments et écrivez-les, pour les réutiliser quand cela ira plus mal!



Conseils pour améliorer une humeur dépressive et/ou une faible estime de soi II



- Essayez de vous rappeler les situations durant lesquelles vous vous êtes senti bien; essayez de vous les rappeler avec tous vos sens (vision, toucher, odorat...), peut-être à l'aide d'un album photo.



Conseils pour améliorer une humeur dépressive et/ou une faible estime de soi II



- Essayez de vous rappeler les situations durant lesquelles vous vous êtes senti bien; essayez de vous les rappeler avec tous vos sens (vision, toucher, odorat...), peut-être à l'aide d'un album photo.
- Faites des choses que vous aimez vraiment, idéalement avec d'autres personnes (aller au cinéma, boire un café).



Conseils pour améliorer une humeur dépressive et/ou une faible estime de soi II



- Essayez de vous rappeler les situations durant lesquelles vous vous êtes senti bien; essayez de vous les rappeler avec tous vos sens (vision, toucher, odorat...), peut-être à l'aide d'un album photo.
- Faites des choses que vous aimez vraiment, idéalement avec d'autres personnes (aller au cinéma, boire un café).
- Ayez des activités physiques (au moins 20 minutes mais sans forcer); faites un entraînement d'endurance, par exemple du footing ou une longue marche.



Conseils pour améliorer une humeur dépressive et/ou une faible estime de soi II



- Essayez de vous rappeler les situations durant lesquelles vous vous êtes senti bien; essayez de vous les rappeler avec tous vos sens (vision, toucher, odorat...), peut-être à l'aide d'un album photo.
- Faites des choses que vous aimez vraiment, idéalement avec d'autres personnes (aller au cinéma, boire un café).
- Ayez des activités physiques (au moins 20 minutes mais sans forcer); faites un entraînement d'endurance, par exemple du footing ou une longue marche.
- Ecoutez votre musique préférée!



Transfert à la vie quotidienne

Buts de l'apprentissage:

- La dépression n'est pas un fait inévitable.



Transfert à la vie quotidienne

Buts de l'apprentissage:

- La dépression n'est pas un fait inévitable.
- Etre attentif aux distorsions typiques de la dépression qu'on vient de voir et essayer de les modifier (voir la notice).



Transfert à la vie quotidienne

Buts de l'apprentissage:

- La dépression n'est pas un fait inévitable.
- Être attentif aux distorsions typiques de la dépression qu'on vient de voir et essayer de les modifier (voir la notice).
- Utilisez continuellement les conseils donnés plus tôt pour améliorer l'humeur et l'estime de soi.



Transfert à la vie quotidienne

Buts de l'apprentissage:

- La dépression n'est pas un fait inévitable.
- Etre attentif aux distorsions typiques de la dépression qu'on vient de voir et essayer de les modifier (voir la notice).
- Utilisez continuellement les conseils donnés plus tôt pour améliorer l'humeur et l'estime de soi.
- En cas de symptômes dépressifs sévères, contactez un psychologue ou un psychiatre.



Quel rapport avec la psychose?

Beaucoup de personnes souffrant d'une psychose [mais pas toutes!] ont une faible estime d'elles-mêmes, particulièrement après un épisode psychotique (sentiment de honte, peur que leurs amis s'en aillent). Durant, la psychose certains rapportent de la peur, mais aussi d'autres émotions:



Quel rapport avec la psychose ?

Beaucoup de personnes souffrant d'une psychose [mais pas toutes!] ont une faible estime d'elles-mêmes, particulièrement après un épisode psychotique (sentiment de honte, peur que leurs amis s'en aillent). Durant, la psychose certains rapportent de la peur, mais aussi d'autres émotions:

- excitation (« finalement quelque chose arrive »);
- sentiment d'un destin (être investi d'une mission, être important).



Quel rapport avec la psychose?

Beaucoup de personnes souffrant d'une psychose [mais pas toutes!] ont une faible estime d'elles-mêmes, particulièrement après un épisode psychotique (sentiment de honte, peur que leurs amis s'en aillent). Durant, la psychose certains rapportent de la peur, mais aussi d'autres émotions:

- excitation (« finalement quelque chose arrive »);
- sentiment d'un destin (être investi d'une mission, être important).

Exemple: Bill se sent persécuté par un service secret. Sur le trajet du travail, le même homme est entré dans son compartiment trois jours de suite.

Sentiments: peur et menace. Mais aussi: « S'ils se donnent tant de peine c'est que je suis sans doute quelqu'un comme James Bond, et ils veulent probablement me recruter ».

Mais: ce n'est qu'une coïncidence! Bill et cet homme ont probablement l'habitude d'entrer dans le même compartiment du train tous les jours pour se rendre à leur travail.



Merci de votre attention!

Pour les animateurs:

Distribuez les feuilles de travail. Présentez notre application COGITO (à télécharger gratuitement).



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/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
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