



Entraînement métacognitifs (MCT)

MCT 8 B – 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 (ex concernant le futur)
5. problèmes de sommeil, douleurs
6. problèmes cognitifs (faible concentration et mémoire)
- ...



Possibilités de traitement pour la dépression

???



Possibilités de traitement pour la dépression

- **Psychothérapie ou self:** exemple, intervention cognitivo-comportementale. Les problèmes et leurs schémas dysfonctionnels sous-jacents («je ne suis bon-ne à rien») sont visés. Ces schémas peuvent provoquer d'autres pensées («Personne ne m'aime») induisant une cascade de pensées négatives. La restructuration de ces idées à un impact **à long terme**.





Possibilités de traitement pour la dépression

- **Psychothérapie ou self:** exemple, intervention cognitivo-comportementale. Les problèmes et leurs schémas dysfonctionnels sous-jacents («je ne suis bon-ne à rien») sont visés. Ces schémas peuvent provoquer d'autres pensées («Personne ne m'aime») induisant une cascade de pensées négatives. La restructuration de ces idées à un impact **à long terme**.
- **Le traitement médicamenteux (agents antidépresseurs) est** spécialement important pour la dépression sévère et pour renforcer l'effet des psychothérapies. Cependant, la médication n'aide que durant la prise du médicament et seulement si cette dernière est régulière.





Pourquoi faisons-nous cela?

Beaucoup de gens affectés des problèmes psychiatriques présentent des distorsions de la pensée, qui peuvent engendrer une dépression.

On peut modifier ces distorsions de la pensée 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 <u>à court terme</u> 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 utile peut-on faire?

Événement	<i>Fausse généralisation</i> Évaluation plus positive/plus constructive
«J'ai quelques kilos en trop» «J'ai un nez crochu»	«Je suis moche!» ???
Une présentation orale ne se déroule pas comme prévu.	«Je ne trouverai jamais un emploi» ???



1. Généralisation exagérée

Quelle évaluation plus réaliste et utile peut-on faire?

Événement	<i>Fausses généralisations</i> Evaluation plus positive/plus constructive
«J'ai quelques kilos en trop» «J'ai un nez crochu»	«Je suis moche!» «Je ne suis pas moche j'ai des défauts, par contre j'aime beaucoup mes yeux»
Une présentation orale ne se déroule pas comme prévu.	«Je ne trouverai jamais un emploi» ???



1. Généralisation exagérée

Quelle évaluation plus réaliste et utile peut-on faire?

Événement	<i>Fausse généralisations</i> Évaluation plus positive/plus constructive
«J'ai quelques kilos en trop» «J'ai un nez crochu»	<p>«Je suis moche!»</p> <p>«Je ne suis pas moche j'ai des défauts, par contre j'aime beaucoup mes yeux»</p>
Une présentation orale ne se déroule pas comme prévu.	<p>«Je ne trouverai jamais un emploi»</p> <p>«Cela peut arriver, je dois réfléchir à ce que je pourrais améliorer pour la prochaine fois»</p>



1. Généralisation exagérée

Quelle évaluation plus réaliste et utile peut-on faire?

Evénement	<i>Fausse généralisations</i> Evaluation plus positive/plus constructive
«J'ai quelques kilos en trop» «J'ai un nez crochu»	<p>«Je suis moche!»</p> <p>«Je ne suis pas moche j'ai des défauts, par contre j'aime beaucoup mes yeux»</p>
Une présentation orale ne se déroule pas comme prévu.	<p>«Je ne trouverai jamais un emploi»</p> <p>«Cela peut arriver, je dois réfléchir à ce que je pourrais améliorer pour la prochaine fois»</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 un erreur, vous n'êtes de loin pas brouillon ou peu ordré.

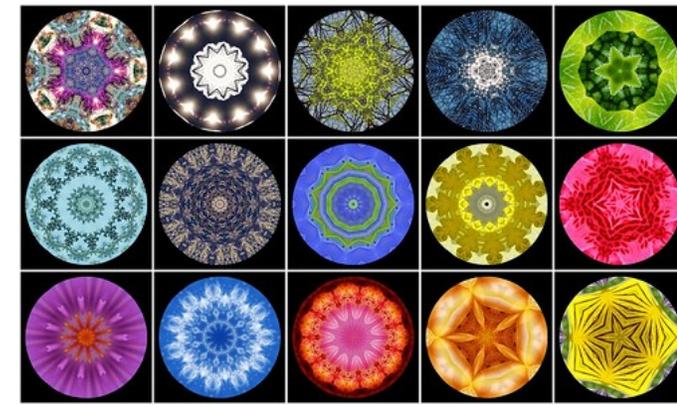


Au contraire: ne généralisez pas une imperfection à toutes choses!

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 le bonheur? Etre riche, avoir beaucoup d'amis, une bonne santé, du succès, la satisfaction?

Qu'est-ce que l'intelligence? Des performances scolaires brillantes, avoir un titre universitaire, s'entendre bien avec les autres socialement?





2. Perception sélective (Un cheveu dans la soupe)

Quelle évaluation plus réaliste et utile peut-on faire?



Événement	Évaluation sélective	Évaluation globale
Vous bégayez lors d'une discussion de groupe.	Fâché contre vous-même	???
Le dessert que vous avez préparé n'est pas bon.	«ça n'arrive qu'à moi!»	???



2. Perception sélective (Un cheveu dans la soupe)

Quelle évaluation plus réaliste et utile peut-on faire?



Événement	Evaluation sélective	Evaluation globale
Vous bégayez lors d'une discussion de groupe.	Fâché contre vous-même	«ça arrive aussi aux autres, à part cela ma présentation s'est bien déroulée»
Le dessert que vous avez préparé n'est pas bon.	«ça n'arrive qu'à moi!»	???



2. Perception sélective (Un cheveu dans la soupe)

Quelle évaluation plus réaliste et utile peut-on faire?



Événement	Évaluation sélective	Évaluation globale
Vous bégayez lors d'une discussion de groupe.	Fâché contre vous-même	«ça arrive aussi aux autres, à part cela ma présentation s'est bien déroulée»
Le dessert que vous avez préparé n'est pas bon.	«ça n'arrive qu'à moi!»	Tous les autres plats étaient bons, de plus nous avons eu des discussions intéressantes durant le repas.



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 utile peut-on faire?

Événement	<i>Fausse généralisation</i> Évaluation positive/constructive
<p>On vous fait des compliments!</p> 	<p><i>«L'autre essaie de me rouler, il n'est pas sincère»; «Ce n'est qu'une impression, une mise en scène»</i></p> <p>???</p>
<p>On vous critique!</p> 	<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 utile peut-on faire?

Événement	<i>Fausse généralisations</i> Evaluation positive/constructive
<p>On vous fait des compliments!</p> 	<p><i>«L'autre essaie de me rouler, il n'est pas sincère»; «Ce n'est qu'une impression, une mise en scène»</i></p> <p>«Il est agréable que quelqu'un m'estime à ma juste valeur!»</p>
<p>On vous critique!</p> 	<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 utile peut-on faire?

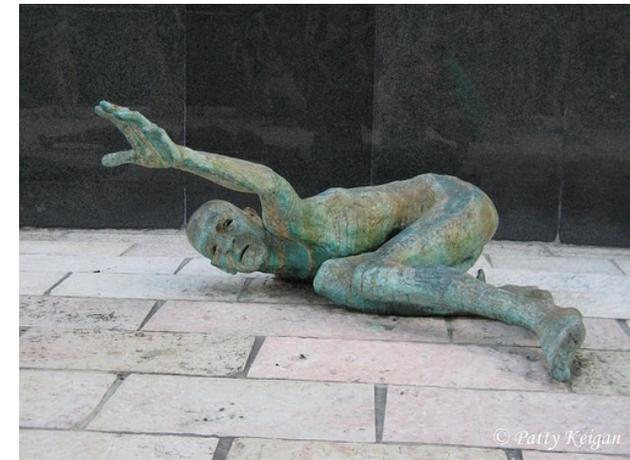
Événement	<i>Fausse généralisation</i> Évaluation positive/constructive
<p>On vous fait des compliments!</p> 	<p><i>«L'autre essaie de me rouler, il n'est pas sincère»; «Ce n'est qu'une impression, une mise en scène»</i></p> <p>«Il est agréable que quelqu'un m'estime à ma juste valeur!»</p>
<p>On vous critique!</p> 	<p><i>«La personne a lu en moi, je ne vau 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 utile peut-on faire?

Événement	<i>Fausse généralisation</i> Évaluation positive/constructive
Votre chef ne vous salue pas.	<p><i>«Je vais être licencié(e)»</i></p> <p>???</p>



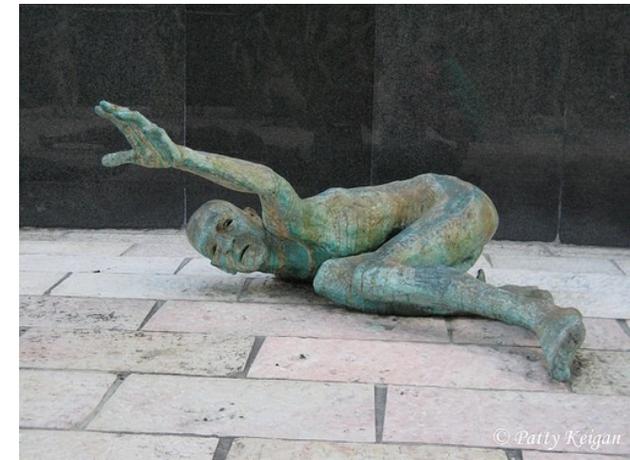


5. Pensées en «tout ou rien»/ pensées catastrophiques

Quelle évaluation plus réaliste et utile peut-on faire?

Événement	<i>Fausse généralisation</i> Évaluation positive/constructive
Votre chef ne vous salue pas.	<p><i>«Je vais être licencié(e)»</i></p> <p>«M'a-t-il vraiment vu? A-t-il eu une mauvaise journée?»</p>

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





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> <p>???</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> <p>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 ours polaire 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 ours polaire et/ou à quelque chose qui est en rapport avec un ours polaire (exemple, un zoo, la neige, l'Arctique 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 – juste comme si vous observiez l'orage dehors, en toute sécurité à travers la fenêtre.

Les pensées vont passer, un peu comme des nuages lourds après l'orage.





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 parfait-e».
 - «Je dois toujours paraître intelligent-e».
 - «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 ne possède 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 très patiente.





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 très patiente.

2. Imaginez des situations concrètes!

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

Par exemple, il y a quelques jours, j'ai aidé ma sœur pour les mathématiques et elle a eu une bonne note.





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 très patiente.

2. Imaginez des situations concrètes!

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

Par exemple, il y a quelques jours, j'ai aidé ma sœur pour les mathématiques et elle a eu une bonne note.

3. Ecrivez-les!

Relisez-les régulièrement et développez! En cas de crise, revoyez-les (quand vous pensez que vous n'êtes bon-ne 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 gardez 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 gardez 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 gardez 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).
- Sortez (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).
- Sortez (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.
- Soyez attentif aux distorsions typiques de la dépression qu'on vient de voir et essayer de les modifier (voir le manuel).



Transfert à la vie quotidienne

Buts de l'apprentissage:

- La dépression n'est pas un fait inévitable.
- Soyez attentif aux distorsions typiques de la dépression qu'on vient de voir et essayer de les modifier (voir le manuel).
- 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.
- Soyez attentif aux distorsions typiques de la dépression qu'on vient de voir et essayer de les modifier (voir le manuel).
- 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 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 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 exceptionnel (être investi d'une mission, être important).



Quel rapport avec la psychose?

Beaucoup de personnes souffrant d'une psychose 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 exceptionnel (être investi d'une mission, être important).

Par exemple (filmé dans « 23- rien n'est comme ça semble l'être »): l'accro aux ordinateurs Karl Koch croyait qu'il était poursuivi par un groupe secret, les Illuminati. Il avait comme « preuve » le chiffre 23, qui était pour lui le chiffre des Illuminati, et il y était souvent confronté.

Sentiments: menace et peur. Mais aussi le sentiment d'avoir un impact et un devoir dans le combat d'éventuelles catastrophes mondiales causées par les Illuminati.

Mais: Karl a tendance à toujours garder ses idées fixes. Par une prise de conscience, il se rend compte que le nombre 23 n'apparaît pas plus souvent que les autres et qu'il n'a aucune signification particulière.



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	Tell me when, I'll meet you there, by the trees	CC	Dark clouds/dunkle Wolken
Saschapohflepp	flickr	Freud's couch, genuine article	CC	Freud's couch/Freud's Sofa
Viciarg http://viciarg.deviantart.com/		bare	PP (only for use in MCT/ausschließlich für die Verwendung im MKT)	Psychosis & Depression/Psychose & Depression
a c h a n	flickr	despair....	CC	Desperate man/verzweifelter Mann
Lady-bug	flickr	Kaleidoscope Mosaic	CC	Mosaic/ Mosaik
Matteo_dudek	flickr	Tunnel of nothing	CC	Tunnel/Tunnel
studio 520	flickr	Austin says thumbs up!	CC	Thumbs up/Daumen hoch
studio 520	flickr	Austin says thumbs down!	CC	Thumbs down/Daumen runter
P Keigan	flickr	Sadness	CC	Catastrophic thinking/Katastrophendenken



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
Tarnishedrose	flickr	:: Coulrophobia VII ::	CC	Fear of clowns/Angst vor Clown
Itshears	flickr	Polar Bear	CC	Polar bear/Eisbär
Brenda Anderson	flickr	storm through a dirty window	CC	Window with thunderclouds/Fenster mit Gewitterwolken
Saffy	flickr	Goodbye Dandelion. Sorry for delays i'm a bit overwhelmed.	CC	Barbie doll/ Barbiepuppe
c.a.muller	flickr	JUMPING	CC	Jumping/Springen
GreyArea	flickr	Smiley Face	CC	Smiley