

Dobrodošli na

Trening Modul 8:
Samopoštovanje & Raspoloženje

03/14 A

© Moritz, Woodward &
Deljković

www.uke.de/mct

Simtomi depresije?

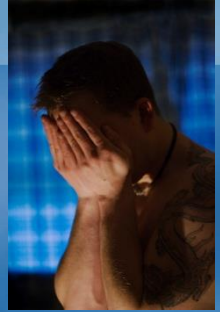
???



Simtomi depresije?

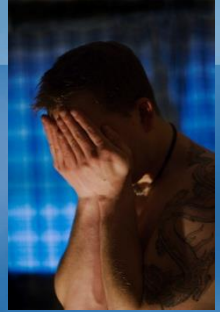
1. tuga, depresivno raspoloženje
 2. smanjena energija
 3. nisko samopoštovanje, strah od odbijanja
 4. strahovi (npr. vezani za budućnost)
 5. poremećaji spavanja, bol
 6. oštećenje kognicije (slaba koncentracija i memorija)
- ...

Rođen sam takav... Postao sam takav?



Da li je predodređeno da smo srećni ili tužni? Da li se naše emotivno stanje mijenja tokom vremena?

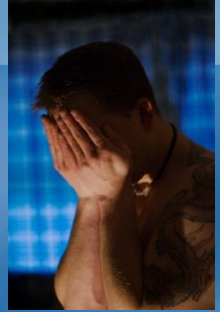
Rođen sam takav... Postao sam takav?



Da li je predodređeno da smo srećni ili tužni? Da li se naše emotivno stanje mijenja tokom vremena?

“**priroda**”: Postoje dokazi za predispoziciju za depresivne misli i nisko samopoštovanje.

Rođen sam takav... Postao sam takav?

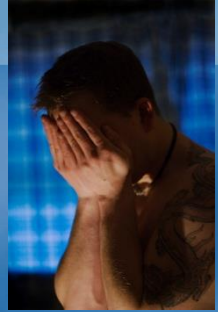


Da li je predodređeno da smo srećni ili tužni? Da li se naše emotivno stanje mijenja tokom vremena?

“**priroda**”: Postoje dokazi za predispoziciju za depresivne misli i nisko samopoštovanje.

“**okolnosti**”: Roditelji koji stalno kritikuju i oni koji odbacuju, kao i traumatična životna iskustva mogu favorizovati nastanak negativne slike o sebi.

Rođen sam takav... Postao sam takav?



Da li je predodređeno da smo srećni ili tužni? Da li se naše emotivno stanje mijenja tokom vremena?

“**priroda**”: Postoje dokazi za predispoziciju za depresivne misli i nisko samopoštovanje.

“**okolnosti**”: Roditelji koji stalno kritikuju i oni koji odbacuju, kao i traumatična životna iskustva mogu favorizovati nastanak negativne slike o sebi.

Ali : depresivni način razmišljanja se može promijeniti. Depresija nije konačna sudbina!

Zašto mi ovo radimo?



Mnogi ljudi sa problemima u sferi mentalnog zdravlja pokazuju iskrivljena mišljenja koje mogu doprinosti **depresiji**.

Ove misaone iskrivljenosti se mogu promjeniti intenzivnim i kontinuiranim treningom.

Psihoza & Depresija

Efekti psihoze na samopoštovanje





 Negativni efekti psihoze na raspoloženje	 <i>Kratkotrajni</i> pozitivni efekti psihoze na raspoloženje
???	???
???	???
???	???

Psihoza & Depresija

Efekti psihoze na samopoštovanje





 Negativni efekti psihoze na raspoloženje	 <i>Kratkotrajni</i> pozitivni efekti psihoze na raspoloženje
Tokom psihoze: doživljavanje stalnih prijetnji	???
Tokom psihoze: čuješ prijeteće i uvredljive glasove	???
Posle psihoze: osjećanje sramote , budućnost izgleda uništena	???

Psihoza & Depresija

Efekti psihoze na samopoštovanje



 Negativni efekti psihoze na raspoloženje	 <i>Kratkotrajni</i> pozitivni efekti psihoze na raspoloženje
Tokom psihoze: doživljavanje stalnih prijetnji	Tokom psihoze: užurbanost, uzbuđenost , “nešto se na kraju ipak događa”
Tokom psihoze: čuješ prijeteće i uvredljive glasove	Tokom psihoze: čuješ glasove koji te hvale
Posle psihoze: osjećanje sramote , budućnost izgleda uništena	Tokom deluzija (da si neko značajan): osjećaj moći, talent, značajnost (snažni neprijatelji) i sudbina

Psihoza & Depresija

Efekti psihoze na samopoštovanje



kratkotrajni pozitivni efekti psihoze na samopoštovanje su generalno izbrisani ***dugotrajnim negativnim posledicama*** psihoze; primjeri:

- dugovi: kad pacijenti umišljaju da su bogati ili poznati
- samoća: neki prijatelji mogu okrenuti leđa pacijentu
- situacija na poslu: gubitak posla usled neprikladnog ponašanja u kancelariji

Veoma je opasno prestati sa uzimanjem lijekova bez preoruke ljekara samo da bi se opet posjetio prijeteći ali uzbudljivi svijet psihoze, posebno ako je tokom psihoze često prisutan i strah!

Koje su karakteristične misli i stilovi razmišljanja ljudi sa **depresijom** i **niskim samopoštovanjem**?



1. Prevelika generalizacija

Koji bi pristup bio od pomoći i realniji?

Događaj	Pogrešna generalizacija Positivno/konstruktivno razmišljanje
Pogrešno si upotrebio/la stranu riječ; ne razumiješ knjigu.	“Ja sam glup/a!” ???
Neuspjeh na ispitu.	“Ja sam gubitnik!” ???
Kritikuju te u diskusiji.	“Bezvrijedan/na sam!” ???

1. Prevelika generalizacija

Koji bi pristup bio od pomoći i realniji?

Događaj	Pogrešna generalizacija Positivno/konstruktivno razmišljanje
Pogrešno si upotrebio/la stranu riječ; ne razumiješ knjigu.	“Ja sam glup/a!” “Niko nije idealan” “Da li me zaista interesuje ova knjiga?”
Neuspijeh na ispitu.	“Ja sam gubitnik!” “Idući put ću učiti više”
Kritikuju te u diskusiji.	“Bezvrjedan/na sam!” “Možda je druga osoba u pravu, možda naučim nešto?”

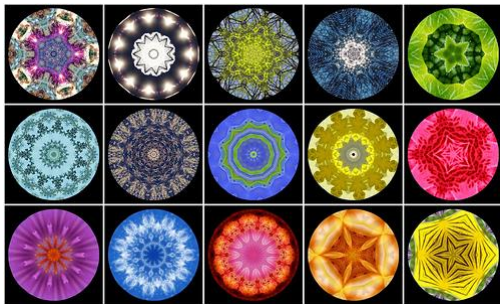
1. Prevelika generalizacija

Koji bi pristup bio od pomoći i realniji?

Događaj	Pogrešna generalizacija Positivno/konstruktivno razmišljanje
Pogrešno si upotrebio/la stranu riječ; ne razumiješ knjigu.	“Ja sam glup/a!” “Niko nije idealan” “Da li me zaista interesuje ova knjiga?”
Neuspijeh na ispitu.	“Ja sam gubitnik!” “Idući put ću učiti više”
Kritikuju te u diskusiji.	“Bezvrjedan/na sam!” “Možda je druga osoba u pravu, možda naučim nešto?”

Dozvoljene greške!: Niko nije idealan! Ako zamuckujete s vremena na vrijeme, to ne znači da se ne umijete izraziti. Ako povremeno pravite greške, to ne znači da ste nehajni.

Zaista-: ne generalizujte iz jedne nesavršenosti za cjelinu!



Svaki čovjek je složen – kao mozaik: sačinjavaju nas mali dijelovi koji su i dobri i loši.

Čak šta više, postoje veoma različiti načini da se definišu ljudske karakteristike:

Šta je atraktivnost? Unutrašnja ili spoljašnja ljepota, perfektno tijelo???

Šta je uspjeh? Karijera , mnogo prijatelja, biti srećan sa samim sobom i svojim životom???

2. Selektivno shvatanje

Koji bi pristup bio od pomoći i realniji?

Događaj	Selektivni pristup	Pristup cjelini
Dobar prijatelj se nije pojavio na tvojoj rođendanskoj zabavi.	Razočarenje	???
Ljudi stoje zajedno. Gledaju u tvom pravcu.	“Smiju mi se.”	???



2. Selektivno shvatanje

Koji bi pristup bio od pomoći i realniji?

Događaj	Selektivni pristup	Pristup cjelini
Dobar prijatelj se nije pojavio na tvojoj rođendanskoj zabavi.	Razočarenje	Sjajna zabava, došli su drugi ljudi i zaista uživali u večeri.
Ljudi stoje zajedno. Gledaju u tvom pravcu.	“Smiju mi se.”	???



2. Selektivno shvatanje

Koji bi pristup bio od pomoći i realniji?

Događaj	Selektivni pristup	Pristup cjelini
Dobar prijatelj se nije pojavio na tvojoj rođendanskoj zabavi.	Razočarenje	Sjajna zabava, došli su drugi ljudi i zaista uživali u večeri.
Ljudi stoje zajedno. Gledaju u tvom pravcu.	“Smiju mi se.”	Slučajno gledaju u mene ili su me zamjenili sa nekim.



2. Selektivno shvatanje

Koji bi pristup bio od pomoći i realniji?

Događaj	Selektivni pristup	Pristup cjelini
Dobar prijatelj se nije pojavio na tvojoj rođendanskoj zabavi.	Razočarenje	Sjajna zabava, došli su drugi ljudi i zaista uživali u večeri.
Ljudi stoje zajedno. Gledaju u tvom pravcu.	“Smiju mi se.”	Slučajno gledaju u mene ili su me zamjenili sa nekim.



“Čitanje misli drugih ljudi”: Izbjegavajte preuveličavanje ponašanja drugih ljudi. Postoje brojna objašnjenja date situacije!



3. Primjenjujte svoje sopstvene standarde kao mjerilo

Postoji razlika između onoga kako ja sebe vidim i kako me drugi vide!

- Ako se smatram bezvrijednim, ružnim itd., drugi ne moraju obavezno da dijele ovo mišljenje.
- Često postoje mnoga mišljenja/ zaključci/postavke. drugi se možda neće složiti sa mojim razumjevanjem inteligencije ili izgleda, itd.



4. Odbijanje pozitivnih komenatra, ali nekritičko prihvatanje negativnih!

Koji bi pristup bio od pomoći i realniji?

Događaj	Depresivni pristup Pozitivan/konstruktivan pristup
<p>Primio/la si komplimente za urađeno.</p> 	<p>“Ta osoba samo pokušava da mi laska, to je nepošteno”; “samo on/ona tako misli...” ???</p>
<p>Kritikovali su te!</p> 	<p>“Bio sam ogoljen, Bezvrijedan sam...” ???</p>



4. Odbijanje pozitivnih komenatra, ali nekritičko prihvatanje negativnih!

Koji bi pristup bio od pomoći i realniji?

Događaj	Depresivni pristup Pozitivan/konstruktivan pristup
<p>Primio/la si komplimente za urađeno.</p> 	<p>“Ta osoba samo pokušava da mi laska, to je nepošteno”; “samo on/ona tako misli...” “Super, neko je primjetio moje postignuće!”</p>
<p>Kritikovali su te!</p> 	<p>“Bio sam ogoljen, Bezvrijedan sam...” ???</p>

4. Odbijanje pozitivnih komenatra, ali nekritičko prihvatanje negativnih!

Koji bi pristup bio od pomoći i realniji?

Događaj	Depresivni pristup Pozitivan/konstruktivan pristup
<p>Primio/la si komplimente za urađeno.</p> 	<p>“Ta osoba samo pokušava da mi laska, to je nepošteno”; “samo on/ona tako misli...” “Super, neko je primjetio moje postignuće!”</p>
<p>Kritikovali su te!</p> 	<p>“Bio sam ogoljen, Bezvrijedan sam...” “Ta osoba je možda imala loš dan.”; “Mogu li imati korist od kritike?”</p>

5. “Mišljenje sve ili ništa”/ katastrofalno razmišljanje

Koji bi pristup bio od pomoći i realniji?

Događaj	Depresivni pristup Positivan/konstruktivan pristup
Primjetio/la si tamnu mrlju na koži.	“Bolujem od karcinoma, umrijeću” ???



5. “Mišljenje sve ili ništa”/ katastrofalno razmišljanje

Koji bi pristup bio od pomoći i realniji?

Događaj	Depresivni pristup Positivan/konstruktivan pristup
Primjetio/la si tamnu mrlju na koži.	“Bolujem od karcinoma, umrijeću” Pitaj druge ljude ili konsultuj doktora



6. Supresija negativnih misli

Šta bi bila realnija procjena?

Događaj	Problematična procjena Pozitivna/konstruktivna procjena
Imate ponavljajuće negativne misli (npr. “bezvrijedan si”, “gubitnik”, “Vau, ti si glup”).	“Ne smiješ misliti na ove negativne misli” ...ali ovo ne radi (→ vidite sledeću vježbu). ???



6. Supresija negativnih misli

Šta bi bila realnija procjena?

Događaj	Problematična procjena Pozitivna/konstruktivna procjena
Imate ponavljajuće negativne misli (npr. “bezvrijedan si”, “gubitnik”, “Vau, ti si glup”).	“Ne smiješ misliti na ove negativne misli” ...ali ovo ne radi (→ vidite sledeću vježbu). Pitanje da li su ove misli opravdane. Šta protivureči ovim mislima? Ometajte ih radeći nešto što Vam pričinjava zadovoljstvo.

6. Supresija negativnih misli

Vježba

Nije moguće da se ove misli namjerno zaustave.
Pokušaj da se ne misli na nešto vodi uvećanju ovih misli.

Pokušajte!

Ne mislite na slona sledeći minut!

6. Supresija negativnih misli

Da li radi? Ne!



Većina vas je vjerovatno mislila na slona i/ili na nešto što je povezano sa slonom vjerovatno (npr. zoo, safari, Afrika itd.)

Efekat raste čak snažnije ako neko pokuša da namjerno zaustavi uznemiravajuće misli (“Ja sam gubitnik” itd.). Ove misli mogu postati tako snažne da izgledaju čudne ili izvan kontrole!

Zaista:

Ako Vas muče snažne negativne misli, nemojte pokušavati da ih aktivno zaustavite (ovo ih samo uvećava), već posmatrajte događaje bez intervenisanja- kao posjetilac zoo parka koji posmatra opasnu životinju sa bezbjedne udaljenosti.



Misli će se automatski smiriti.

7. Dalje distorzije u mišljenju

- **Poređenje sa drugim ljudima:**
 - Nemojte se previše upoređivati sa drugima!
 - Uvijek postoje osobe, koje su atraktivnije, uspješnije, i popularnije. Ipak , ako izbliza pogledate ove “srećne đavole”, shvatićete da čak i oni imaju slabosti i probleme.

7. Dalje distorzije u mišljenju

➤ Poređenje sa drugim ljudima:

- Nemojte se previše upoređivati sa drugima!
- Uvijek postoje osobe, koje su atraktivnije, uspješnije, i popularnije. Ipak , ako izbliza pogledate ove “srećne đavole”, shvatićete da čak i oni imaju slabosti i probleme.

➤ Apsolutni zahtjevi:

- **Nemojte** imati prevelike zahtjeve prema sebi kao što su

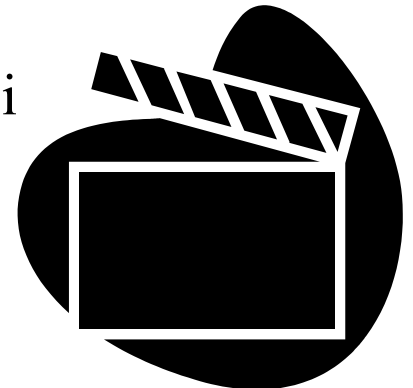


- “Uvijek moram izgledati dobro”
- “Uvijek moram djelovati pametno”
- “Uvijek moram biti najzanimljiviji”

opcionalno: Video Klip

- opcionalno: Video klip prezentacije vezane za današnje teme su dostupne na sledećem sajtu:
http://www.uke.de/mct_videos
- Posle video klipa možete prodiskutovati kako je sadržaj povezan sa današnjom temom.

[za *trenere*: Neki od video klipova mogu sadržati jezik koji je neadekvatan za pojedine osobe iz publike kao i za neke kulture. Molimo prije prikazivanja pažljivo pogledajte video zapise u svrhu skrininga]



Budite uvjereni u svoju snagu



- Umjesto da se usresredite na svoje slabosti, naglasite svoju snagu.
- Svako ljudsko biće ima svoju snagu na koju može biti ponosan i koju ne dijeli sa svima
...to ne moraju biti svjetski rekordi ili poznata otkrića

Budite uvjereni u svoju snagu



1. **Mislite o sopstvenoj snazi.**
koje sposobnosti imam? Koje sam kompimente dobio u prošlosti? npr. Talentovan sam za tehniku...

Budite uvjereni u svoju snagu



1. **Mislite o sopstvenoj snazi.**
koje sposobnosti imam? Koje sam komplemente dobio u prošlosti? npr. Talentovan sam za tehniku...
2. **Zamislite specifičnu situaciju.**
Šta i gdje? Šta sam uradio i ko je imao povratnu reakciju na odrađeno? npr. Prošle nedelje, pomogao sam prijateljici da uredi stan. Bila joj je to sjajna pomoć...

Budite uvjereni u svoju snagu



1. **Mislite o sopstvenoj snazi.**
koje sposobnosti imam? Koje sam komplemente dobio u prošlosti? npr. Talentovan sam za tehniku...
2. **Zamislite specifičnu situaciju.**
Šta i gdje? Šta sam uradio i ko je imao povratnu reakciju na odrađeno? npr. Prošle nedelje, pomogao sam prijateljici da uredi stan. Bila joj je to sjajna pomoć...
3. **Zapišite to !**
Čitajte ovo redovno i dodajte novo. U slučaju krize sjetite se (npr. Kad mislite da ste bezvrijedni). npr. Napišite događaje koji su prošli dobro, ili komplimente koje ste dobili...

Načini da se smanji depresivno raspoloženje/nisko samopoštovanje

- Napišite par stvari (otprilike 5) svake večeri, koje su bile pozitivne taj dan. Onda, mislite na ove stvari.



Načini da se smanji depresivno raspoloženje/nisko samopoštovanje

- Napišite par stvari (otprilike 5) svake večeri, koje su bile pozitivne taj dan. Onda, mislite na ove stvari.
- Recite sebi ispred ogledala: “Sviđam se samom sebi” ili “Sviđaš mi se”! [imajte na umu: u početku se možete osjetiti malo blesavo kad ovo radite!]



Načini da se smanji depresivno raspoloženje/nisko samopoštovanje

- Napišite par stvari (otprilike 5) svake večeri, koje su bile pozitivne taj dan. Onda, mislite na ove stvari.
- Recite sebi ispred ogledala: “Sviđam se samom sebi” ili “Sviđaš mi se”! [imajte na umu: u početku se možete osjetiti malo blesavo kad ovo radite!]
- Prihvatite komplimente i zapišite i koristite u vrijeme.



Načini da se smanji depresivno raspoloženje/nisko samopoštovanje II

- Probajte se sjetiti situacija, u kojima ste se osjećali zaista lijepo, probajte ih se sjetiti sa svim čulima (slika, osjećaj, miris...), možda uz pomoć foto albuma.



Načini da se smanji depresivno raspoloženje/nisko samopoštovanje II

- Probajte se sjetiti situacija, u kojima ste se osjećali zaista lijepo, probajte ih se sjetiti sa svim čulima (slika, osjećaj, miris...), možda uz pomoć foto albuma.
- Radite stvari u kojima stvarno uživate – idealno bi bilo sa drugima(npr. filmovi, odlasci na kafu).



Načini da se smanji depresivno raspoloženje/nisko samopoštovanje II

- Probajte se sjetiti situacija, u kojima ste se osjećali zaista lijepo, probajte ih se sjetiti sa svim čulima (slika, osjećaj, miris...), možda uz pomoć foto albuma.
- Radite stvari u kojima stvarno uživate – idealno bi bilo sa drugima(npr. filmovi, odlasci na kafu).
- Vježba (bar 20 minuta) – ali ne intezivne vježbe – ako je moguće trening izdržljivosti, na primjer, duga šetnja ili dzoging.



Načini da se smanji depresivno raspoloženje/nisko samopoštovanje II



- Probajte se sjetiti situacija, u kojima ste se osjećali zaista lijepo, probajte ih se sjetiti sa svim čulima (slika, osjećaj, miris...), možda uz pomoć foto albuma.
- Radite stvari u kojima stvarno uživate – idealno bi bilo sa drugima(npr. filmovi, odlasci na kafu).
- Vježba (bar 20 minuta) – ali ne intezivne vježbe – ako je moguće trening izdržljivosti, na primjer, duga šetnja ili dzoging.
- Slušajte svoju omiljenu muziku.

Modul Raspoloženje & Samopoštovanje (8)

Prenos u svakodnevni život

Ciljevi učenja:

- Depresija nije konačna sudbina.

Prenos u svakodnevni život

Ciljevi učenja:

- Depresija nije konačna sudbina.
- Budite svjesni tipičnih depresivnih distorzija o kojima smo upravo diskutovali i pokušajte da ih modifikujete (vidite listić).

Prenos u svakodnevni život

Ciljevi učenja:

- Depresija nije konačna sudbina.
- Budite svjesni tipičnih depresivnih distorzija o kojima smo upravo diskutovali i pokušajte da ih modifikujete (vidite listić).
- Stalno upotrebljavajte bar neki od prethodno pomenutih savjeta da biste smanjili depresivno raspoloženje/nisko samopoštovanje.

Prenos u svakodnevni život

Ciljevi učenja:

- Depresija nije konačna sudbina.
- Budite svjesni tipičnih depresivnih distorzija o kojima smo upravo diskutovali i pokušajte da ih modifikujete (vidite listić).
- Stalno upotrebljavajte bar neki od prethodno pomenutih savjeta da biste smanjili depresivno raspoloženje/nisko samopoštovanje.
- U slučaju ozbiljnih depresivnih simptoma javite se psihologu ili psihijatru.

Modul Raspoloženje & Samopoštovanje (8)

Kako je ovo povezano sa psihozom?

Mnogi ljudi sa psihozom imaju nisko samopoštovanje, posebno *posle* psihotične epizode (osjećaj srama; strah da će im prijatelji okrenuti leđa). Kad su u akutnoj psihozi neki ljudi prijavljuju strah ali takođe i druge emocije:

Kako je ovo povezano sa psihozom?

Mnogi ljudi sa psihozom imaju nisko samopoštovanje, posebno *posle* psihotične epizode (osjećaj srama; strah da će im prijatelji okrenuti leđa). Kad su u akutnoj psihozi neki ljudi prijavljuju strah ali takođe i druge emocije:

- Uzbuđenost (“nešto se konačno dešava”)
- Sudbinski utisak (ispuniti misiju, biti značajan)

Modul Raspoloženje & Samopoštovanje (8)

Kako je ovo povezano sa psihozom?

Mnogi ljudi sa psihozom imaju nisko samopoštovanje, posebno *posle* psihotične epizode (osjećaj srama; strah da će im prijatelji okrenuti leđa). Kad su u akutnoj psihozi neki ljudi prijavljuju strah ali takođe i druge emocije:

- Uzbuđenost (“nešto se konačno dešava”)
- Sudbinski utisak (ispuniti misiju, biti značajan)

Primjer: Boris osjeća da ga proganjaja tajna služba. Na njegovom putu ka poslu, isti čovjek ulazi u njegov kupe voza tri dana zaredom.

Osjećanja: Strah i prijetnja. Ali takođe: “Ako im je to toliko važno, ja sam vjerovatno neki James Bond i druga strana može htjeti da me zaposli.”

Ali!: to je samo slučajnost! Vjerovatno se dešava da oba čovjeka ulaze u isti kupe voza, usled njihove dnevne rutine da bi stigli na posao.

Hvala Vam na pažnji!

*Za trenere: molimo preuzmite
materijal (www.uke.de/mct2)*

03/14 A

© Moritz, Woodward &
Deljković

www.uke.de/mct

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/mkt. 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	yourewonderingandthinki ng	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
LunaDiRimmel	flickr	Panic room.	CC	Panic/Panik
Tarnishedrose	flickr	:: Coulrophobia VII ::	CC	Fear of clowns/Angst vor Clown

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/mkt. 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	Sourc e/ 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
exfordy	flickr	Addo Elephant National Park	CC	Elephant/Elefant
furryscaly	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