

# Bine ați venit la

## **Modulul 8:**

# **Stima de sine & starea sufletească**

# Cum se manifestă o depresie?

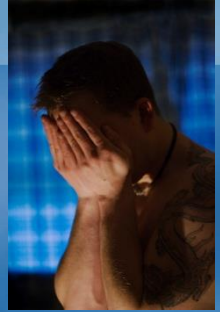
**???**



# Cum se manifestă o depresie?

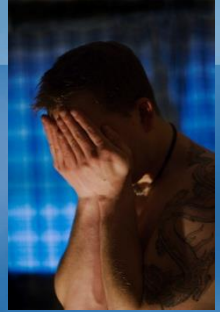
1. Tristețe, dezolare
  2. Nivel energetic scăzut
  3. Stimă de sine scăzută, teamă de a fi respins
  4. Frică/teamă (printre altele frică de viitor)
  5. Tulburări de somn, dureri
  6. Reducerea randamentului (tulburări de concentrare și memorie)
- ...

M-am născut așa ...  
..am devenit așa ?



Este predestinat dacă suntem de felul nostru veseli sau triști?  
Poate să se schimbe starea noastră sufletească?

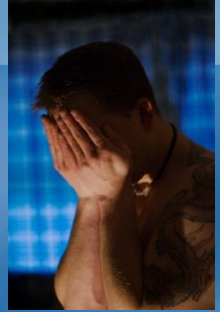
# M-am născut așa ... ..am devenit așa ?



Este predestinat dacă suntem de felul nostru veseli sau triști?  
Poate să se schimbe starea noastră sufletească?

**Factori genetici:** există dovezi pentru o dispoziție genetică a gândurilor depresive și a unei încrederi în sine scăzute.

# M-am născut așa ... ..am devenit așa ?

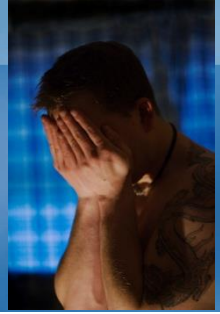


Este predestinat dacă suntem de felul nostru veseli sau triști?  
Poate să se schimbe starea noastră sufletească?

**Factori genetici:** există dovezi pentru o dispoziție genetică a gândurilor depresive și a unei încrederi în sine scăzute.

**Mediul înconjurător:** educație strictă, părinți reci, evenimente negative în viața particulară pot să determine o părere proastă despre persoana proprie.

# M-am născut așa ... ..am devenit așa ?



Este predestinat dacă suntem de felul nostru veseli sau triști?  
Poate să se schimbe starea noastră sufletească?

**Factori genetici:** există dovezi pentru o dispoziție genetică a gândurilor depresive și a unei încrederi în sine scăzute.

**Mediul înconjurător:** educație strictă, părinți reci, evenimente negative în viața particulară pot să determine o părere proastă despre persoana proprie.

**Însă:** structuri depresive de gândire pot fi modificate;  
depresiunea nu reprezintă o soartă de neschimbat!

# Cu ce scop?

Multe persoane cu boli psihice au distorsiuni de gândire care favorizează o depresie.

Aceste distorsiuni de gândire pot să fie modificate prin antrenament consecvent.



# Psihoză & depresie

Efectele psihozei asupra încrederii în sine și stării sufletești





<b>👎 Efecte negative ale delirului și iluziilor asupra stării sufletești</b>	<b>👍 Efecte pozitive de scurtă durată ale delirului și iluziilor asupra stării sufletești</b>
???	???
???	???
???	???

# Psihoză & depresie

Efectele psihozei asupra încrederii în sine și stării sufletești





 <b>Efecte negative ale delirului și iluziilor asupra stării sufletești</b>	 <b>Efecte pozitive de scurtă durată ale delirului și iluziilor asupra stării sufletești</b>
În episod psihotic: <b>sentimentul de a fi amenințat permanent</b>	???
În episod psihotic: <b>auzul de voci batjocoritoare</b>	???
După un episod psihotic: <b>rușine, sentimentul de a fi făcut greșeli grave</b>	???

# Psihoză & depresie

Efectele psihozei asupra încrederii în sine și stării sufletești



 <b>Efecte negative ale delirului și iluziilor asupra stării sufletești</b>	 <b>Efecte pozitive de scurtă durată ale delirului și iluziilor asupra stării sufletești</b>
În episod psihotic: <b>sentimentul de a fi amenințat permanent</b>	În episod psihotic: <b>excitație</b> , sentimentul „că în sfârșit se întâmplă ceva”
În episod psihotic: auzul de voci <b>batjocoritoare</b>	În episod psihotic: auzul de <b>voci care vă laudă</b>
După un episod psihotic: <b>rușine</b> , sentimentul de a fi făcut greșeli grave	Delir (de grandoare): <b>sentiment de putere, de talent deosebit, de importanță</b> (dușmani puternici), de a fi predestinat

# Psihoză & depresie

Efectele psihozei asupra încrederii în sine și stării sufletești



**Efectele pozitive de scurtă durată** ale psihozei asupra încrederii în sine se reduc substanțial prin **consecințele negative de durată lungă**. Exemple:

- Datorii: când pacienții cred că sunt bogați sau renumiți
- Singurătate: în caz că prietenii s-au retras
- Locul de muncă: pierderea muncii din cauza unui comportament inadecvat

Este foarte periculos să se întrerupă luarea medicamentelor pentru a avea senzația de excitație, mai ales că într-un episod psihotic de obicei predomină frica!

Ce fel de mod de gândire este caracteristic pentru persoanele cu o **depresie** și **încredere în sine scăzută**?



# 1. Generalizare exagerată

Ce evaluare ar fi mai adecvată/de ajutor?

<b>Eveniment/percepție</b>	<b>Generalizare falsă</b> <b>Evaluare pozitivă/constructivă</b>
Ați folosit greșit un cuvânt străin, nu înțelegeți o carte.	„Sunt prost!“ ???
Ați căzut la examen.	„Nu sunt bun de nimic!“ ???
Sunteți criticat într-o discuție cu cineva.	„Nu sunt în stare de nimic!“ ???

# 1. Generalizare exagerată

Ce evaluare ar fi mai adecvată/de ajutor?

<b>Eveniment/percepție</b>	<b>Generalizare falsă</b> <b>Evaluare pozitivă/constructivă</b>
Ați folosit greșit un cuvânt străin, nu înțelegeți o carte.	„Sunt prost!“ „Și alții fac astfel de greșeli!” „Mă interesează cartea de fapt?“
Ați căzut la examen.	„Nu sunt bun de nimic!“ „Data viitoare o să mă pregătesc mai bine.“
Sunteți criticat într-o discuție cu cineva.	„Nu sunt în stare de nimic!“ „Are dreptate cealaltă persoană, aș putea învăța ceva?“

# 1. Generalizare exagerată

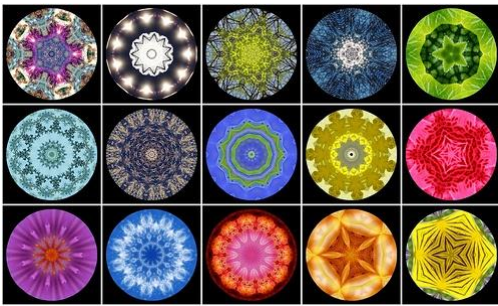
Ce evaluare ar fi mai adecvată/de ajutor?

<b>Eveniment/percepție</b>	<b>Generalizare falsă</b> <b>Evaluare pozitivă/constructivă</b>
Ați folosit greșit un cuvânt străin, nu înțelegeți o carte.	„Sunt prost!“ „Și alții fac astfel de greșeli!” „Mă interesează cartea de fapt?“
Ați căzut la examen.	„Nu sunt bun de nimic!“ „Data viitoare o să mă pregătesc mai bine.“
Sunteți criticat într-o discuție cu cineva.	„Nu sunt în stare de nimic!“ „Are dreptate cealaltă persoană, aș putea învăța ceva?“

**Permiteți greșeli!:** Nimeni nu e perfect. Dacă vă bâlbâiți rar nu înseamnă că nu vă puteți exprima. Dacă faceți o greșeală nu înseamnă că sunteți neglijent.



# În schimb: nu generalizați de la un defect asupra totului!



Fiecare om este complex – ca un mozaic din multe bucăți mici. Toți avem părți bune și părți rele!

Pe deasupra există posibilități diferite de a defini caracteristici umane:

**Cum definim atracția?** Frumusețe exterioară sau interioară, un corp perfect???

**Cum definim succes?** Carieră, prieteni mulți, mulțumit de sine și de viață???

## 2. Percepție îngustă

Ce evaluare ar fi mai adecvată/de ajutor?

<b>Eveniment</b>	<b>Evaluare îngustă</b>	<b>Evaluare complexă</b>
Un prieten bun nu vine la ziua voastră de naștere.	Dezamăgire	???
Mai multe persoane stau și râd. Cineva vă aruncă o privire.	„Râd de mine!“	???



## 2. Percepție îngustă

Ce evaluare ar fi mai adecvată/de ajutor?

<b>Eveniment</b>	<b>Evaluare îngustă</b>	<b>Evaluare complexă</b>
Un prieten bun nu vine la ziua voastră de naștere.	Dezamăgire	Am sărbătorit frumos, alți prieteni au venit și le-a plăcut.
Mai multe persoane stau și râd. Cineva vă aruncă o privire.	„Râd de mine!“	???



## 2. Percepție îngustă

Ce evaluare ar fi mai adecvată/de ajutor?

Eveniment	Evaluare îngustă	Evaluare complexă
Un prieten bun nu vine la ziua voastră de naștere.	Dezamăgire	Am sărbătorit frumos, alți prieteni au venit și le-a plăcut.
Mai multe persoane stau și râd. Cineva vă aruncă o privire.	„Râd de mine!“	S-au uitat din coincidență în direcția mea sau mă confundă cu altcineva.



„Telepatie“: Nu interpretați comportamentul altor persoane într-un mod exagerat! O situație poate să aibe mai multe posibilități de explicare!



### 3. Deducerile proprii sunt atribuite și altora

Există o diferență între faptul cum mă văd eu și cum mă văd alții!

- Dacă eu cred că nu sunt bun de nimic, neînsemnat, urât etc. nu înseamnă că și alții mă văd în același mod.
- Fiecare are părerea, opinia, gustul lui! Ce înseamnă să fi atractiv, deștept pentru mine, nu corespunde neapărat cu părerea altora.



# 4. Respingerea laudei & acceptarea criticii!

Ce evaluare ar fi mai adecvată/de ajutor?

<b>Eveniment</b>	<b>Evaluare depresivă</b> <b>Evaluare pozitivă/constructivă</b>
Vă laudă cineva! 	„Încearcă doar să se lingusească, nu este cinstit“; „Doar el crede că ...“ ???
Vă critică cineva! 	„Știe acum că nu sunt bun de nimic...“ ???



# 4. Respingerea laudei & acceptarea criticii!

Ce evaluare ar fi mai adecvată/de ajutor?

<b>Eveniment</b>	<b>Evaluare depresivă</b> <b>Evaluare pozitivă/constructivă</b>
Vă laudă cineva! 	„Încearcă doar să se lingusească, nu este cinstit“; „Doar el crede că ...“ „Bine că cineva recunoaște munca mea!“
Vă critică cineva! 	„Știe acum că nu sunt bun de nimic...“ ???

# 4. Respingerea laudei & acceptarea criticii!

Ce evaluare ar fi mai adecvată/de ajutor?

<b>Eveniment</b>	<b>Evaluare depresivă</b> <b>Evaluare pozitivă/constructivă</b>
Vă laudă cineva! 	„Încearcă doar să se lingusească, nu este cinstit“; „Doar el crede că ...“ „Bine că cineva recunoaște munca mea!“
Vă critică cineva! 	„Știe acum că nu sunt bun de nimic...“ „Poate că are o zi proastă.“; „Mi-e de folos?“



# 5. Tip de a gândi: totul sau nimic/gândire catastrofică/a gândi în alb sau negru

Ce evaluare ar fi mai adecvată/de ajutor?

<b>Eveniment</b>	<b>Evaluare depresivă</b> <b>Evaluare pozitivă/constructivă</b>
Descoperiți o pată întunecată pe pielea voastră.	„Am cancer de piele și voi muri.“ ???



# 5. Tip de a gândi: totul sau nimic/gândire catastrofică/a gândi în alb sau negru

Ce evaluare ar fi mai adecvată/de ajutor?

<b>Eveniment</b>	<b>Evaluare depresivă</b> <b>Evaluare pozitivă/constructivă</b>
Descoperiți o pată întunecată pe pielea voastră.	„Am cancer de piele și voi muri.“ Consultați un medic sau alte persoane



## 6. Reprimarea gândurilor negative

Ce evaluare ar fi mai adecvată/de ajutor?

<b>Eveniment</b>	<b>Evaluare problematică</b> <b>Evaluare pozitivă/constructivă</b>
Anumite gânduri negative vă trec repetat prin cap (de exemplu reproșuri „nu ești bun de nimic”, „idiot”, „dobitoc”).	„Nu am voie să gândesc așa “ ... <i>nu ne reușește</i> (-> vezi exercițiul următor). ???



## 6. Reprimarea gândurilor negative

Ce evaluare ar fi mai adecvată/de ajutor?

<b>Eveniment</b>	<b>Evaluare problematică</b> <b>Evaluare pozitivă/constructivă</b>
Anumite gânduri negative vă trec repetat prin cap (de exemplu reproșuri „nu ești bun de nimic”, „idiot”, „dobitoc”).	„Nu am voie să gândesc așa “ <i>...nu ne reușește</i> (-> vezi exercițiul următor). Întrebați-vă dacă aceste gânduri sunt justificate. Există contraargumente? Distrageți-vă atenția cu activități plăcute.

## 6. Reprimarea gândurilor negative

Nu este posibil să reprimăm cu intenție gânduri neplăcute.

Dorința de a nu gândi ceva cu intenție provoacă mai degrabă aceste gânduri.

Probați!

Nu gândiți-vă în minutul următor la un elefant!

## 6. Reprimarea gândurilor negative A funcționat? Nu!



Majoritatea dintre voi s-au gândit ori la un elefant ori la ceva care are legătură cu un elefant (grădină zoologică, Africa, safari etc.).

Efectul crește când încercăm cu intenție să reprimăm gânduri neplăcute cum ar fi reproșuri („nu sunt bun de nimic“ etc.). Astfel de gânduri devin așa de puternice încât apar străine!

# În schimb:

Dacă vă sâcâie gânduri foarte neplăcute, nu încercați să le reprimați (gândurile devin mai puternice atunci), ci dimpotrivă observați ce vă trece prin cap fără să interveniți. Ca un vizitator în grădina zoologică care observă un animal periculos de la o distanță sigură.



Gândurile se liniștesc de la sine.

## 7. Alte aspecte ale gândirii

- **Comparație cu alte persoane:**
  - Nu vă comparați prea des cu alte persoane!
  - Întotdeauna o să se fie cineva care arată mai bine, care are mai mult succes sau este mai cunoscut. Însă și astfel de oameni norocoși au slăbiciunile lor.



## 7. Alte aspecte ale gândirii

### ➤ Comparație cu alte persoane:

- Nu vă comparați prea des cu alte persoane!
- Întotdeauna o să se fie cineva care arată mai bine, care are mai mult succes sau este mai cunoscut. Însă și astfel de oameni norocoși au slăbiciunile lor.

### ➤ Pretenții absolute:

- Evitați pretenții absolute la persoana proprie de felul

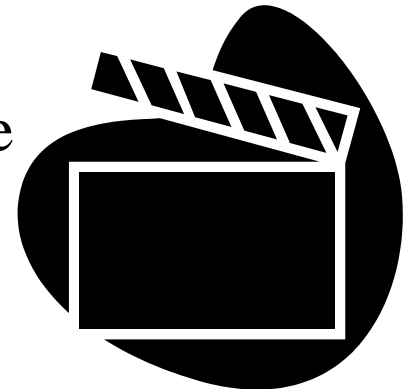


- „Trebuie să arăt bine întotdeauna“
- „Trebuie să apar deștept întotdeauna“
- „Trebuie să spun ceva interesant întotdeauna“
- „La muncă trebuie să fac totul perfect“

# Opțional: videoclip

- Opțional: pe pagina următoare se găsesc videoclipuri care se preocupă cu tema actuală:  
[http://www.uke.de/mct\\_videos](http://www.uke.de/mct_videos)
- După ce vedeți videoclipurile puteți să discutați ce legătură au cu tema actuală.

*[pentru cei care conduc grupa: unele videoclipuri au un limbaj care nu este adecvat pentru toate persoanele din culturi diverse. Selectați înainte videoclipurile care se potrivesc]*



# Fiți conștienți de țăriile voastre



- În loc să vă concentrați pe slăbiciunile voastre, accentuați mai degrabă *țăriile*.
- Fiecare om are țăriile lui pe care nu toți le au sau de care poate să fie mândru...

*Nu e nevoie să fie recorduri sau invenții deosebite!*

# Fiți conștienți de tăriile voastre



1. **Gândiți-vă despre tăriile proprii:**  
*Ce îmi reușește, la ce sunt bun? Pentru ce am primit des  
complimente?*  
*De exemplu sunt un meseriaș bun...*

# Fiți conștienți de țările voastre



## 1. Gândiți-vă despre țările proprii:

*Ce îmi reușește, la ce sunt bun? Pentru ce am primit des complimente?*

*De exemplu sunt un meseriaș bun...*

## 2. Imaginați-vă situații concrete:

*Când și unde? Ce am făcut concret sau cine mi-a spus?*

*De exemplu săptămâna trecută am ajutat o prietenă la zugrăvit și s-a bucurat că am ajutat-o...*

# Fiți conștienți de țările voastre



## 1. Gândiți-vă despre țările proprii:

*Ce îmi reușește, la ce sunt bun? Pentru ce am primit des complimente?*

*De exemplu sunt un meseriaș bun...*

## 2. Imaginați-vă situații concrete:

*Când și unde? Ce am făcut concret sau cine mi-a spus?*

*De exemplu săptămâna trecută am ajutat o prietenă la zugrăvit și s-a bucurat că am ajutat-o...*

## 3. Scrieți!

*Citiți și scrieți în mod regulat. În caz der nevoie uitați-vă ce ați scris (de exemplu când credeți că sunteți fără nici o valoare).*

*De exemplu scrieți când ceva a mers foarte bine pentru ce ați primit complimente...*

# Sfaturi pentru a reduce depresia și a crește o stimă de sine scăzută

**???**

# Sfaturi pentru a reduce depresia și a crește o stimă de sine scăzută - I

- Scrieți în **fiecare seară** câteva puncte (circa 5) ce au mers bine. Încercați să vi le imaginați!





# Sfaturi pentru a reduce depresia și a crește o stimă de sine scăzută - I



- Scrieți în **fiecare seară** câteva puncte (circa 5) ce au mers bine. Încercați să vi le imaginați!
- Spuneți-vă în fiecare zi în fața oglindei: “Îmi plac/îmi place de mine” sau „tu îmi placi“! [remarcă: la început s-ar putea să vi se pară ciudat!].

# Sfaturi pentru a reduce depresia și a crește o stimă de sine scăzută - I



- Scrieți în **fiecare seară** câteva puncte (circa 5) ce au mers bine. Încercați să vi le imaginați!
- Spuneți-vă în fiecare zi în fața oglindei: “Îmi plac/îmi place de mine” sau „tu îmi placi“! [remarcă: la început s-ar putea să vi se pară ciudat!].
- Acceptați complimente și scrieți-le scurt pe hârtie pentru a avea o rezervă pentru zile proaste!

# Sfaturi pentru a reduce depresia și a crește o stimă de sine scăzută - II

- Aduceți-vă aminte de situații în care v-a mers bine, pe cât posibil cu toate simțurile (văzul, mirosul, pipăitul ...), eventual albume cu fotografii.



## Sfaturi pentru a reduce depresia și a crește o stimă de sine scăzută - II

- Aduceți-vă aminte de situații în care v-a mers bine, pe cât posibil cu toate simțurile (văzul, mirosul, pipăitul ...), eventual albume cu fotografii.
- Faceți ce vă place, ce vă face bine – ideal împreună cu alții (de exemplu cinema, plimbare, în cafenea).



# Sfaturi pentru a reduce depresia și a crește o stimă de sine scăzută - II

- Aduceți-vă aminte de situații în care v-a mers bine, pe cât posibil cu toate simțurile (văzul, mirosul, pipăitul ...), eventual albume cu fotografii.
- Faceți ce vă place, ce vă face bine – ideal împreună cu alții (de exemplu cinema, plimbare, în cafenea).
- Mișcare (cel puțin 20 minute) – nu vă chinuiți – mai ales antrenament de durată, de exemplu o plimbare la pas rapid, jogging.



# Sfaturi pentru a reduce depresia și a crește o stimă de sine scăzută - II

- Aduceți-vă aminte de situații în care v-a mers bine, pe cât posibil cu toate simțurile (văzul, mirosul, pipăitul ...), eventual albume cu fotografii.
- Faceți ce vă place, ce vă face bine – ideal împreună cu alții (de exemplu cinema, plimbare, în cafenea).
- Mișcare (cel puțin 20 minute) – nu vă chinuiți – mai ales antrenament de durată, de exemplu o plimbare la pas rapid, jogging.
- Ascultați muzica preferată.



## Transferul în viața de zi cu zi

### **Obiective:**

- Depresia nu este o soartă de neschimbat.

## Transferul în viața de zi cu zi

### **Obiective:**

- Depresia nu este o soartă de neschimbat.
- Fiți atenți la distorsiunile de gândire discutate și încercați să le schimbați.



## Transferul în viața de zi cu zi

### **Obiective:**

- Depresia nu este o soartă de neschimbat.
- Fiți atenți la distorsiunile de gândire discutate și încercați să le schimbați.
- Folosiți măcar câteva sfaturi menționate pentru a vă stabiliza sau ridica stima de sine.

## Transferul în viața de zi cu zi

### **Obiective:**

- Depresia nu este o soartă de neschimbat.
- Fiți atenți la distorsiunile de gândire discutate și încercați să le schimbați.
- Folosiți măcar câteva sfaturi menționate pentru a vă stabiliza sau ridica stima de sine.
- Dacă aveți simptome depresive puternice mergeți la un medic sau un psiholog.

## Ce legătură au acestea cu psihoza?

Multe [însă nu toate] persoane cu psihoză au o încredere în sine redusă, mai ales *după* un episod psihotic (sentiment de rușine, teama de a-și pierde prietenii). Un episod psihotic acut este adesea însoțit de teamă și de alte emoții:

## Ce legătură au acestea cu psihoza?

Multe [însă nu toate] persoane cu psihoză au o încredere în sine redusă, mai ales *după* un episod psihotic (sentiment de rușine, teama de a-și pierde prietenii). Un episod psihotic acut este adesea însoțit de teamă și de alte emoții:

- Excitație („în sfârșit se întâmplă ceva”!)
- Sentimentul de a fi predestinat pentru ceva (a îndeplini o misiune, a fi cineva *important*)

## Ce legătură au acestea cu psihoza?

Multe [însă nu toate] persoane cu psihoză au o încredere în sine redusă, mai ales *după* un episod psihotic (sentiment de rușine, teama de a-și pierde prietenii). Un episod psihotic acut este adesea însoțit de teamă și de alte emoții:

- Excitație („în sfârșit se întâmplă ceva”!)
- Sentimentul de a fi predestinat pentru ceva (a îndeplini o misiune, a fi cineva *important*)

**Exemplu:** Mihai se simte urmărit de către serviciul de spionaj. Pe drumul la muncă intră în compartimentul lui același om trei zile la rând.

**Sentimente:** Frică și amenințare. Însă și: „Dacă își dau atâta silință poate că sunt un fel de James Bond și ceilalți vor să mă angajeze.”

**Însă!:** Totul este doar o coincidență! Probabil intră amândoi în același compartiment în fiecare zi.

Vă mulțumim pentru atenția  
dumneavoastră!

*Pentru instructori: vă rugăm să  
împărțiți paginile de prelucrat  
([www.uke.de/mct2](http://www.uke.de/mct2))*

02/14 A

© Moritz & Drechsel  
[www.uke.de/mct](http://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](http://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](http://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.

<b>Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler</b>	<b>Source/ Quelle</b>	<b>Picture Name/ Name des Bildes</b>	<b>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</b>	<b>Description/Kurzbeschreibung</b>
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 <a href="http://viciarg.deviantart.com/">http://viciarg.deviantart.com/</a>		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](http://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](http://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.

<b>Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler</b>	<b>Source/ Quelle</b>	<b>Picture Name/ Name des Bildes</b>	<b>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</b>	<b>Description/Kurzbeschreibung</b>
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