

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)
- ...

Ce posibilități de tratament ale depresiei există?

???

Ce posibilități de tratament ale depresiei există?

- Psihoterapie: de exemplu psihoterapia cognitiv-comportamentală, care se concentrează asupra problemelor și schemelor disfuncționale (cum ar fi „eu nu sunt bun de nimic“), care la rândul lor produc gânduri depresive („nimeni nu mă place“) și o cascadă de gânduri negative. Restructurarea acestor gânduri are o influență de **durată lungă**.



Ce posibilități de tratament ale depresiei există?

- Psihoterapie: de exemplu psihoterapia cognitiv-comportamentală, care se concentrează asupra problemelor și schemelor disfuncționale (cum ar fi „eu nu sunt bun de nimic“), care la rândul lor produc gânduri depresive („nimeni nu mă place“) și o cascadă de gânduri negative. Restructurarea acestor gânduri are o influență de **durată lungă**.
- **Medicamente (antidepresive)**: sunt indicate în special în cazul depresiilor grele sau ca mijloc de suport al psihoterapiei. Însă acestea ajută atâta timp cât se iau.



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





☹️ Efecte negative ale delirului și iluziilor asupra stării sufletești	👍 Efecte pozitive de scurtă durată ale delirului și iluziilor asupra stării sufletești
???	???
???	???
???	???

Psihoză & depresie

Efectele psihozei asupra încrederii în sine și stării sufletești





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

Psihoză & depresie

Efectele psihozei asupra încrederii în sine și stării sufletești



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

Eveniment/percepție	Generalizare falsă Evaluare pozitivă/constructivă
„Am câteva kilograme în plus“, „Am un nas cam încovoiat“	„Sunt urât/urâtă“ ???
Un interviu pentru un loc de muncă nu a avut loc așa cum v-ați așteptat.	„Nu voi mai găsi un loc de muncă niciodată.“ ???

1. Generalizare exagerată

Ce evaluare ar fi mai adecvată/de ajutor?

Eveniment/percepție	Generalizare falsă Evaluare pozitivă/constructivă
„Am câteva kilograme în plus“, „Am un nas cam încovoiat“	„Sunt urât/urâtă“ „Chiar dacă nasul meu e cam încovoiat, eu nu sunt urât/urâtă; mie îmi plac de exemplu ochii mei.“
Un interviu pentru un loc de muncă nu a avut loc așa cum v-ați așteptat.	„Nu voi mai găsi un loc de muncă niciodată.“ ???

1. Generalizare exagerată

Ce evaluare ar fi mai adecvată/de ajutor?

Eveniment/percepție	Generalizare falsă Evaluare pozitivă/constructivă
„Am câteva kilograme în plus“, „Am un nas cam încovoiat“	„Sunt urât/urâtă“ „Chiar dacă nasul meu e cam încovoiat, eu nu sunt urât/urâtă; mie îmi plac de exemplu ochii mei.“
Un interviu pentru un loc de muncă nu a avut loc așa cum v-ați așteptat.	„Nu voi mai găsi un loc de muncă niciodată.“ „A fost doar de data asta așa.“; „Ce pot să fac data viitoare mai bine?“

1. Generalizare exagerată

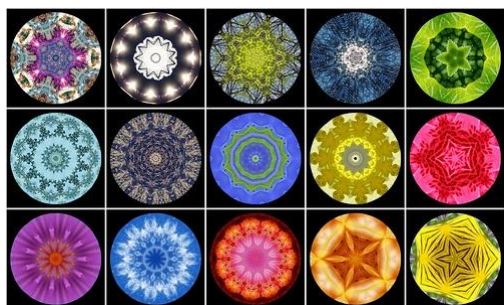
Ce evaluare ar fi mai adecvată/de ajutor?

Eveniment/percepție	Generalizare falsă Evaluare pozitivă/constructivă
„Am câteva kilograme în plus“, „Am un nas cam încovoiat“	„Sunt urât/urâtă“ „Chiar dacă nasul meu e cam încovoiat, eu nu sunt urât/urâtă; mie îmi plac de exemplu ochii mei.“
Un interviu pentru un loc de muncă nu a avut loc așa cum v-ați așteptat.	„Nu voi mai găsi un loc de muncă niciodată.“ „A fost doar de data asta așa.“; „Ce pot să fac data viitoare mai bine?“

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:

Ce este fericirea? Bogății, prieteni, sănătate, succes, sentimentul de a fi mulțumit???

Ce este inteligența? Cele mai bune note în școală, studii universitare, empatie ???

2. Percepție îngustă

Ce evaluare ar fi mai adecvată/de ajutor?

Eveniment	Evaluare îngustă	Evaluare complexă
Într-o discuție vă bâlbâiți.	Furios pe persoana proprie	???
Ați pregătit un desert, care nu este bun la gust.	„Sigur, asta a trebuit iarăși să mi se întâmple mie!“	???



2. Percepție îngustă

Ce evaluare ar fi mai adecvată/de ajutor?

Eveniment	Evaluare îngustă	Evaluare complexă
Într-o discuție vă bâlbâiți.	Furios pe persoana proprie	„Și altora li se întâmplă să se bâlbâiască; în afară de asta contribuția mea a fost apreciată.“
Ați pregătit un desert, care nu este bun la gust.	„Sigur, asta a trebuit iarăși să mi se întâmple mie!“	???



2. Percepție îngustă

Ce evaluare ar fi mai adecvată/de ajutor?

Eveniment	Evaluare îngustă	Evaluare complexă
Într-o discuție vă bâlbâiți.	Furios pe persoana proprie	„Și altora li se întâmplă să se bâlbâiască; în afară de asta contribuția mea a fost apreciată.“
Ați pregătit un desert, care nu este bun la gust.	„Sigur, asta a trebuit iarăși să mi se întâmple mie!“	Poate că celelalte feluri de mâncare au fost gustoase; am avut la masă discuții interesante



2. Percepție îngustă

Ce evaluare ar fi mai adecvată/de ajutor?

Eveniment	Evaluare îngustă	Evaluare complexă
Într-o discuție vă bâlbâiți.	Furios pe persoana proprie	„Și altora li se întâmplă să se bâlbâiască; în afară de asta contribuția mea a fost apreciată.“
Ați pregătit un desert, care nu este bun la gust.	„Sigur, asta a trebuit iarăși să mi se întâmple mie!“	Poate că celelalte feluri de mâncare au fost gustoase; am avut la masă discuții interesante



„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?

Eveniment	Evaluare depresivă Evaluare pozitivă/constructivă
Sunteți lăudat! 	„Încearcă doar să se lingusească, nu este cinstit“; „Doar el crede că ...“ ???
Cineva vă critică! 	„Știe acum că nu sunt bun de nimic...“ ???



4. Respingerea laudei & acceptarea criticii!

Ce evaluare ar fi mai adecvată/de ajutor?

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

4. Respingerea laudei & acceptarea criticii!

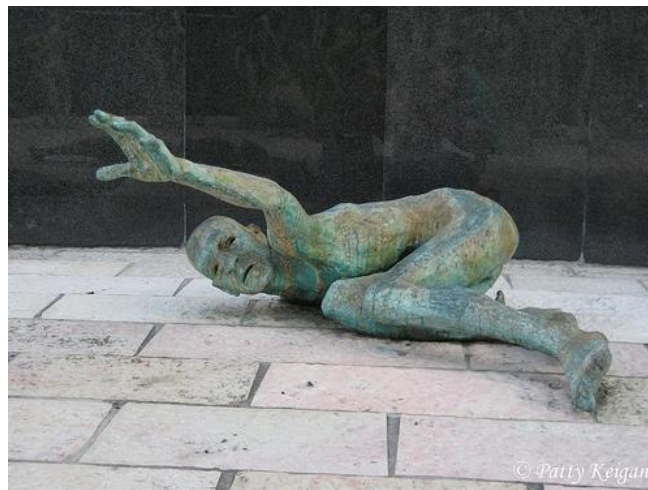
Ce evaluare ar fi mai adecvată/de ajutor?

Eveniment	Evaluare depresivă Evaluare pozitivă/constructivă
Sunteți lăudat! 	„Încearcă doar să se lingusească, nu este cinstit“; „Doar el crede că ...“ „Bine că cineva recunoaște munca mea!“
Cineva vă critică! 	„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?

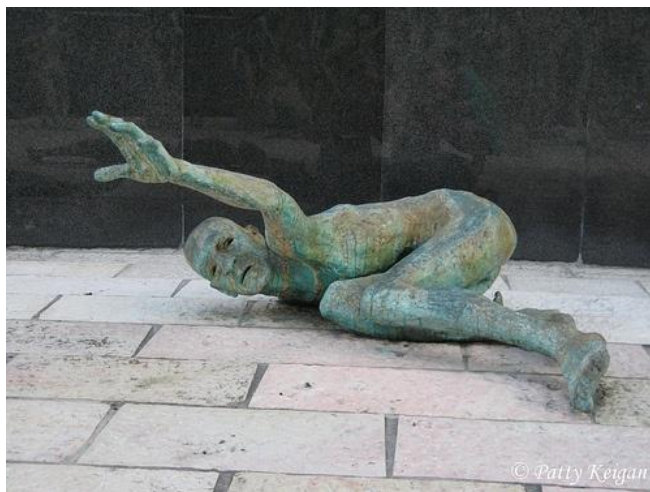
Eveniment	Evaluare depresivă Evaluare pozitivă/constructivă
Nu vă salută șeful.	„O să-mi pierd locul de muncă!“ ???



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

Ce evaluare ar fi mai adecvată/de ajutor?

Eveniment	Evaluare depresivă Evaluare pozitivă/constructivă
Nu vă salută șeful.	„O să-mi pierd locul de muncă!“ „M-a văzut de fapt, poate are doar o zi proastă?“



6. Reprimarea gândurilor negative

Ce evaluare ar fi mai adecvată/de ajutor?

Eveniment	Evaluare problematică Evaluare pozitivă/constructivă
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?

Eveniment	Evaluare problematică Evaluare pozitivă/constructivă
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 urs polar!

6. Reprimarea gândurilor negative A funcționat? Nu!



Majoritatea dintre dumneavoastră s-au gândit ori la un urs polar ori la ceva care are legătură cu un urs polar (grădină zoologică, Artica, zăpadă etc.).

Efectul crește când încercăm în mod intenționat 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 o furtună pe care o observați dintr-un adăpost prin fereastră.



Gândurile se liniștesc de la sine, ca norii trecători.

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

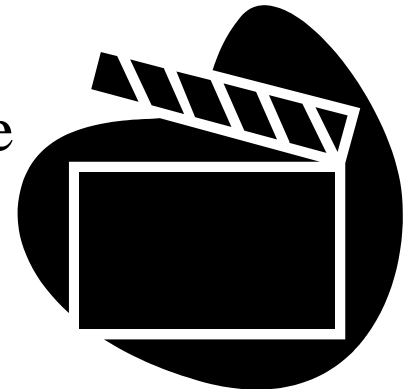


- „Trebuie să arăt bine întotdeauna“
- „Trebuie să apar deștept întotdeauna“
- „Trebuie să spun ceva interesant întotdeauna“
- „La muncă trebuie să fac totul perfect“

Opțional: videoclip

- Opțional: pe pagina următoare se găsesc videoclipuri care se preocupă cu tema actuală:
http://www.uke.de/mct_videos
- 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 țările voastre



- În loc să vă concentrați pe slăbiciunile voastre, accentuați mai degrabă *țările*.
- Fiecare om are țările 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 țările voastre



1. **Gândiți-vă despre țările proprii:**
*Ce îmi reușește, la ce sunt bun? Pentru ce am primit des
complimente?*
exemplu: am răbdare multă...

Fiți conștienți de țările voastre



1. **Gândiți-vă despre țările proprii:**
Ce îmi reușește, la ce sunt bun? Pentru ce am primit des complimente?
exemplu: am răbdare multă...
2. **Imaginați-vă situații concrete:**
Când și unde? Ce am făcut concret sau cine mi-a spus?
exemplu: recent am ajutat-o pe nepoata mea la matematică și a primit o notă bună...

Fiți conștienți de țările voastre



- 1. Gândiți-vă despre țările proprii:**
Ce îmi reușește, la ce sunt bun? Pentru ce am primit des complimente?
exemplu: am răbdare multă...
- 2. Imaginați-vă situații concrete:**
Când și unde? Ce am făcut concret sau cine mi-a spus?
exemplu: recent am ajutat-o pe nepoata mea la matematică și a primit o notă bună...
- 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 - I

???

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.

Modulul „Stima de sine și starea sufletească” (8)

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).

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 (în filmul „23 – Nichts ist so wie es scheint“): Karl Koch, un hacker, crede că este urmărit de societatea secretă a iluminaților. O dovadă este numărul 23, pentru el numărul iluminaților, un număr care îi apare foarte des.

Evaluare: Frică și amenințare, precum și sentimentul de a fi predestinat să lupte împotriva conspirațiilor ale iluminaților.

Însă!: Karl se pierde din ce în ce mai mult în idei conspirative. Datorită unei percepții înguste a realității, nu realizează că numărul 23 nu apare mai des decât alte numere și că nu are un sens deosebit.

Vă mulțumim pentru atenția
dumneavoastră!

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

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:cycler	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
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	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
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