

Vitajte

Tréningový Modul 8: Sebavedomie & Nálada

Prečo toto robíme?

U mnohých ľudí s duševnými problémami sa preukazuje skreslené myslenie, ktoré môže viesť k depresii.

Toto skreslené myslenie je možné zmeniť prostredníctvom intenzívneho tréningu niekoľkých sedení.

Aké sú príznaky depresie?

???



Aké sú príznaky depresie?

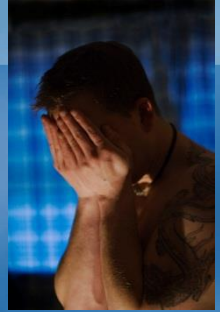
1. smútok, depresívna nálada
 2. pocit nevykonnosti a oslabenej motivácie
 3. znížené sebavedomie, strach z odmietnutia
 4. obavy (napr. z budúcnosti)
 5. poruchy spánku, bolesti
 6. zhoršenie výkonu v kognitívnej oblasti (oslabená koncentrácia pozornosti a pamäť)
- ...

Už som sa narodil ako...
alebo som sa takým stal?



Je predurčené, či sme šťastní alebo smutní. Menia sa
časom naše emočné stavy?

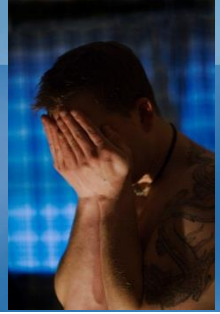
Už som sa narodil ako... alebo som sa takým stal?



Je predurčené, či sme šťastní alebo smutní. Menia sa časom naše emočné stavy?

“príroda”: Existujú dôkazy pre genetické predpoklady depresívneho myslenia a nízkeho sebavedomia.

Už som sa narodil ako... alebo som sa takým stal?

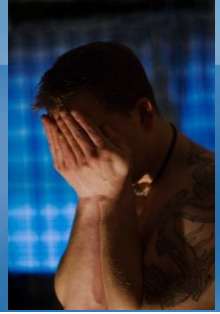


Je predurčené, či sme šťastní alebo smutní. Menia sa časom naše emočné stavy?

“**príroda**”: Existujú dôkazy pre genetické predpoklady depresívneho myslenia a nízkeho sebavedomia.

“**výchova**”: Negatívny pohľad na seba môžu vyvolať aj kritickí či ľahostajní rodičia a traumatické zážitky.

Už som sa narodil ako... alebo som sa takým stal?



Je predurčené, či sme šťastní alebo smutní. Menia sa časom naše emočné stavy?

“**príroda**”: Existujú dôkazy pre genetické predpoklady depresívneho myslenia a nízkeho sebavedomia.



“**výchova**”: Negatívny pohľad na seba môžu vyvolať aj kritickí či ľahostajní rodičia a traumatické zážitky.

ALE: depresívny spôsob myslenia je možné zmeniť. Depresia nie je nezvratne osudová!

Psychóza a Depresia

Vplyvy psychózy na sebavedomie





 Negatívne vplyvy psychózy na náladu	 <u>Krátokodobé</u> pozitívne vplyvy psychózy na náladu
???	???
???	???
???	???

Psychóza a Depresia

Vplyvy psychózy na sebavedomie





 Negatívne vplyvy psychózy na náladu	 <u>Krátokodobé</u> pozitívne vplyvy psychózy na náladu
Počas psychózy: pocit stáleho ohrozenia	???
Počas psychózy: počúvanie obťažujúcich a urážlivých hlasov	???
Po psychóze: pocity hanby , budúcnosť sa zdá byť zničená	???

Psychóza a Depresia

Vplyvy psychózy na sebavedomie



 Negatívne vplyvy psychózy na náladu	 <u>Krátokodobé</u> pozitívne vplyvy psychózy na náladu
Počas psychózy: pocit stáleho ohrozenia	Počas psychózy: rýchle návaly, vzrušenie , “konečne sa niečo deje”
Počas psychózy: počúvanie obťažujúcich a urážlivých hlasov	Počas psychózy: počúvanie hlasov, ktoré vám lichotia
Po psychóze: pocity hanby , budúcnosť sa zdá byť zničená	Počas bludného presvedčenia (majestátnej vznešenosti): pocity sily, zvláštnych schopností, vlastnej dôležitosti (mocní nepriatelia) a osudovosti

Psychóza a Depresia

Vplyvy psychózy na sebavedomie



Krátkodobé pozitívne vplyvy psychózy na sebavedomie miznú obvykle pod vplyvom ***dlhodobých negatívnych dôsledkov*** psychózy; napríklad:

- dlhy: keď je osoba so psychózou falošne presvedčená o tom, že je bohatá alebo slávna
- osamelosť: niektorí priatelia sa môžu takémuto človeku otočiť chrbtom
- situácia v práci: strata zamestnania kvôli nevhodnému správaniu sa na pracovisku

Je veľmi nebezpečné prestať užívať lieky bez odporúčenia lekára len preto, aby ste sa opäť dostali do ohrozujúceho i keď aj vzrušujúceho sveta psychózy, najmä ak je počas psychózy strach častou až prevládajúcou emóciou!

Aké sú typické myšlienky a spôsoby myslenia u ľudí
s **depreciou** a **nízkym sebavedomím**?



1. Prehnané zovšeobecňovanie

Aké by bolo realistickejšie a užitočnejšie hodnotenie?

Udalosť	Chybné zovšeobecňovanie Pozitívne/konstruktívne hodnotenie
Použili ste nesprávne nejaké cudzie slovo; nechápete, čo čítate v knihe.	“Som hlúpy!” ???
Nespravili ste skúšku.	“Som neschopný!” ???
Pri rozhovore vás kritizujú.	“Nestojím za nič!” ???

1. Prehnané zovšeobecňovanie

Aké by bolo realistickejšie a užitočnejšie hodnotenie?

Udalosť	Chybné zovšeobecňovanie Pozitívne/konstruktívne hodnotenie
Použili ste nesprávne nejaké cudzie slovo; nechápete, čo čítate v knihe.	“Som hlúpy!” “Nikto nie je dokonalý” “Skutočne ma táto kniha zaujíma?”
Nespravili ste skúšku.	“Som neschopný!” “Nabudúce sa budem usilovnejšie učiť.”
Pri rozhovore vás kritizujú.	“Nestojím za nič!” “Možno má pravdu, mohol by som sa niečomu aj priučiť?”

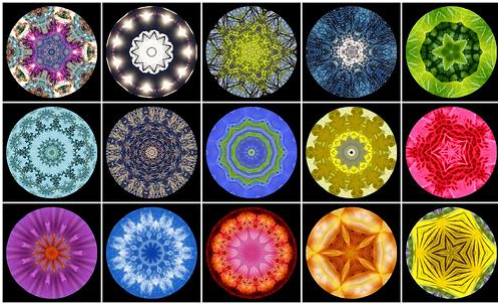
1. Prehnané zovšeobecňovanie

Aké by bolo realistickejšie a užitočnejšie hodnotenie?

Udalosť	Chybné zovšeobecňovanie Pozitívne/konstruktívne hodnotenie
Použili ste nesprávne nejaké cudzie slovo; nechápete, čo čítate v knihe.	“Som hlúpy!” “Nikto nie je dokonalý” “Skutočne ma táto kniha zaujíma?”
Nespravili ste skúšku.	“Som neschopný!” “Nabudúce sa budem usilovnejšie učiť.”
Pri rozhovore vás kritizujú.	“Nestojím za nič!” “Možno má pravdu, mohol by som sa niečomu aj priučiť?”

Pripustite možnosť chyby!: Nikto nie je dokonalý! Keď sa občas zakoktáte tak to ešte neznamená, že sa nedokážete vyjadriť. Keď urobíte občas chybu tak to ešte neznamená, že ste neschopný.

Radšej: nezovšeobecňujte jeden nedostatok na všetko ostatné!



Každý človek je komplexná bytosť – ako mozaika: sme poskladaní z mnohých malých častí, ktoré sú tak dobré ako i zlé. Okrem toho môžeme rôznymi spôsobmi vymedziť ľudskosť:

Čo je atraktivita? Vnútoraná alebo vonkajšia krása, perfektné telo???

Čo je úspech? Kariéra, veľa priateľov, spokojnosť so sebou samým a so svojim životom???

2. Selektívne vnímanie

Aké hodnotenie by mohlo byť realistickejšim a užitočnejším?

Udalosť	Selektívne posudzovanie	Celostné hodnotenie
Dobry priateľ neprišiel na vašu narodeninovú oslavu.	Sklamane	???
Skupinka postávajúcich ľudí sa pozerá vašim smerom.	“Smejú sa mi.”	???



2. Selektívne vnímanie

Aké hodnotenie by mohlo byť realistickejšim a užitočnejším?

Udalosť	Selektívne posudzovanie	Celostné hodnotenie
Dobrý priateľ neprišiel na vašu narodeninovú oslavu.	Sklamanie	Veľkolepá oslava, prišli iní ľudia a skutočne si tento večer užili
Skupinka postávajúcich ľudí sa pozerá vašim smerom.	“Smejú sa mi.”	???



2. Selektívne vnímanie

Aké hodnotenie by mohlo byť realistickejšim a užitočnejším?

Udalosť	Selektívne posudzovanie	Celostné hodnotenie
Dobry priateľ neprišiel na vašu narodeninovú oslavu.	Sklamane	Veľkolepá oslava, prišli iní ľudia a skutočne si tento večer užili
Skupinka postávajúcich ľudí sa pozerá vašim smerom.	“Smejú sa mi.”	Len sa náhodou na mňa pozerajú alebo si ma s niekým pomýlili.



“Čítanie myšlienok”: Vyvarujte sa chybnému chápaniu správania sa iných ľudí. Môže byť viacero vysvetlení nejakej situácie!



3. Uplatňovanie vašich vlastných prístupov odhadu ako jediných správnych

Existuje rozdiel medzi tým, ako posudzujem sám seba a ako ma posudzujú iní!

- Ak sa považujem za bezcenného, škaredého a podobne, iní ľudia nemusia nevyhnutne tento pohľad na mňa zdieľať.
- Existujú rôznorodé názory / úsudky / preferencie. Iní ľudia nemusia súhlasiť s mojim chápaním inteligencie či vzhľadu, a podobne.



4. Odmietanie pozitívnych spätných väzieb a zároveň nekritické prijímanie negatívnych!

Aké hodnotenie by bolo realistickejšie a nápomocnejšie?

Udalosť	Depresívne hodnotenie Pozitívne / konštruktívne hodnotenie
<p>Pochválili vás za váš výkon.</p> 	<p>“Ten človek sa mi snaží iba zalichotiť — nie je dôverihodný(-á)”; “Myslí si to iba on /ona...” ???</p>
<p>Kritizujú vás!</p> 	<p>“Odhalili ma, Nestojím za nič...” ???</p>



4. Odmietanie pozitívnych spätných väzieb a zároveň nekritické prijímanie negatívnych!

Aké hodnotenie by bolo realistickejšie a nápomocnejšie?

Udalosť	Depresívne hodnotenie Pozitívne / konštruktívne hodnotenie
<p>Pochválili vás za váš výkon.</p> 	<p>“Ten človek sa mi snaží iba zalichotiť — nie je dôverihodný(-á)”; “Myslí si to iba on /ona...” “Je skvelé, že niekto oceňuje moje úspechy!”</p>
<p>Kritizujú vás!</p> 	<p>“Odhalili ma, Nestojím za nič...” ???</p>

4. Odmietanie pozitívnych spätných väzieb a zároveň nekritické prijímanie negatívnych!

Aké hodnotenie by bolo realistickejšie a nápomocnejšie?

Udalosť	Depresívne hodnotenie Pozitívne / konštruktívne hodnotenie
<p>Pochválili vás za váš výkon.</p> 	<p>“Ten človek sa mi snaží iba zalichotiť — nie je dôverihodný(-á)”; “Myslí si to iba on /ona...” “Je skvelé, že niekto oceňuje moje úspechy!”</p>
<p>Kritizujú vás!</p> 	<p>“Odhalili ma, Nestojím za nič...” “Ten človek má dnes asi zlý deň.”; “Môžem sa z toho nejako poučiť?”</p>

5. “Čierno-biele myslenie”/ Katastrofické myslenie

Aké hodnotenie by bolo realistickejšie a nápomocnejšie?

Udalosť	Depresívne posúdenie Pozitívne / konštruktívne hodnotenie
Našli ste na svojej pokožke čierny fliačik.	“Dostal som rakovinu, zomieram.” ???



5. “Čierno-biele myslenie”/ Katastrofické myslenie

Aké hodnotenie by bolo realistickejšie a nápomocnejšie?

Udalosť	Depresívne posúdenie Pozitívne / konštruktívne hodnotenie
Našli ste na svojej pokožke čierny fliačik.	“Dostal som rakovinu, zomieram.” Spýtajte sa iných ľudí, alebo to konzultujte so svojím lekárom.



6. Potláčanie negatívnych myšlienok

Aké hodnotenie by bolo realistickejšie?

Udalosť	Problematické hodnotenie Pozitívne / konštruktívne hodnotenie
Opakovane sa vám vybavujú negatívne myšlienky (napr. “nestojíš za nič”, “niktoš”, “Ale si hlúpy”).	“Nesmiem myslieť tak negatívne” ...ale nefunguje to (→ pozrite si nasledujúce cvičenie). ???



6. Potláčanie negatívnych myšlienok

Aké hodnotenie by bolo realistickejšie?

Udalosť	Problematické hodnotenie Pozitívne / konštruktívne hodnotenie
Opakovane sa vám vybavujú negatívne myšlienky (napr. “nestojíš za nič”, “niktoš”, “Ale si hlúpy”).	“Nesmiem myslieť tak negatívne” ...ale nefunguje to (→ pozrite si nasledujúce cvičenie). Opýtajte sa sami seba, či sú tieto myšlienky oprávnené. Čo svedčí proti nim? Zamerajte svoju pozornosť na príjemné aktivity.

6. Potláčanie negatívnych myšlienok

Cvičenie

Vtieravé myšlienky nie je možné úmyselne potlačiť.
Ak sa na niečo snažíme nemyslieť, tak sa tieto myšlienky naopak ešte zvýraznia.

Vyskúšajte si to!
Celú minútu nemyslíte na slona!

6. Potláčanie negatívnych myšlienok

Funguje to? Nie!



Väčšina z vás pravdepodobne myslela na slona a/alebo na niečo, čo so slonom súvisí (napr. ZOO, safari, Afriku a pod.)

Tento efekt sa ešte zosilňuje, ak sa zámerne snažíme vtieravé myšlienky potláčať (“Nestojím za nič” a pod.). Tieto myšlienky sa potom môžu stať tak silnými, že nám začnú pripadať ako čudné alebo mimo vašej kontroly!

Čo iné môžeme urobiť:

Ak ste rozrušený zo silných negatívnych myšlienok, nesnažte sa ich aktívne potláčať (iba ich to posilňuje), ale pozorujte bez zásahu vnútorné procesy – ako návštevník ZOO, ktorý pozoruje nebezpečné zviera z bezpečnej vzdialenosti.



Myšlienky sa takmer automaticky zmiernia.

7. Ďalšie chyby myslenia

- Porovnávanie sa s inými ľuďmi:
 - Neporovnávajte sa príliš s inými!
 - Vždy budú ľudia, ktorí sú atraktívnejší, úspešnejší a populárnejší. Pokiaľ sa na týchto „šťastlivcov“ pozriete bližšie, zistíte, že aj oni majú svoje vlastné slabosti a problémy.

7. Ďalšie chyby myslenia

- **Porovnávanie sa s inými ľuďmi:**
 - Neporovnávajte sa príliš s inými!
 - Vždy budú ľudia, ktorí sú atraktívnejší, úspešnejší a populárnejší. Pokiaľ sa na týchto „šťastlivcov“ pozriete bližšie, zistíte, že aj oni majú svoje vlastné slabosti a problémy.
- **Absolútne požiadavky:**
 - **Nemajte** na seba príliš veľké požiadavky, ako sú napríklad:



- “Vždy musím vyzerat’ dobre.”
- “Vždy sa musím javit’ ako chytrý.”
- “Vždy musím byť najzábavnejší.”

voliteľné: Videoklip

- voliteľné: videoprezentácie, ktorých adresy s dnešnými témami sú dostupné na nasledujúcej web stránke:
http://www.uke.de/mct_videos
- Po pozretí videa môžete diskutovať, ako to súvisí s dnešnou témou.

[*pre trénerov*: Niektoré klipy obsahujú jazyk, ktorý nie je vhodný pre všetkých poslucháčov a pre všetky kultúry. Starostlivo si pozrite videá pred ich premietaním prosím.]



Bud'te si vedomý svojich predností



- Namiesto toho aby ste sa zameriavali na svoje nedostatky, zdôrazňujte svoje prednosti.
- Každý človek má silné stránky, na ktoré môže byť hrdý a ktoré nemá hocikto.
...nemusia to byť svetové rekordy alebo slávne vynálezy

Bud'te si vedomý svojich predností



1. Zamyslite sa nad vlastnými prednosťami.
Aké mám schopnosti? Aké ocenenia som v minulosti dostal?
Napr. Som manuálne zručný...

Bud'te si vedomý svojich predností



1. **Zamyslite sa nad vlastnými prednosťami.**
Aké mám schopnosti? Aké ocenenia som v minulosti dostal?
Napr. Som manuálne zručný...
2. **Predstavte si konkrétne situácie.**
Kedy a kde? Čo ste urobili a kto vás ocenil?
Napr. Minulý týždeň som pomohol známej s opravou práčky. Veľmi som jej pomohol...

Bud'te si vedomý svojich predností



1. Zamyslite sa nad vlastnými prednosťami.

Aké mám schopnosti? Aké ocenenia som v minulosti dostal?

Napr. Som manuálne zručný...

2. Predstavte si konkrétne situácie.

Kedy a kde? Čo ste urobili a kto vás ocenil?

Napr. Minulý týždeň som pomohol známej s opravou práčky. Veľmi som jej pomohol...

3. Napíšte si to!

Pravidelne si to čítajte a ďalej rozširujte. V prípade núdze sa k týmto spomienkam vráťte (napr. keď si pomyslíte, že nestojíte za nič). Napr. Napíšte si veci, ktoré sa vám podarili, alebo ocenenia, ktoré ste dostali...

Typy na zlepšenie depresívnej nálady / zníženého sebavedomia



- Každý večer si napíšte niekoľko pozitívnych vecí toho dňa (najmenej 5). Potom si ich prejdite v mysli.

Typy na zlepšenie depresívnej nálady / zníženého sebavedomia



- Každý večer si napíšte niekoľko pozitívnych vecí toho dňa (najmenej 5). Potom si ich prejdite v mysli.
- Povedzte si pred zrkadlom: “Mám sa rád / rada” alebo “Mám ťa rád / rada”! [pozor: Zo začiatku sa môžete pri tom cítiť trochu hlúpo!]

Typy na zlepšenie depresívnej nálady / zníženého sebavedomia



- Každý večer si napíšte niekoľko pozitívnych vecí toho dňa (najmenej 5). Potom si ich prejdite v mysli.
- Povedzte si pred zrkadlom: “Mám sa rád / rada” alebo “Mám ťa rád / rada”! [pozor: Zo začiatku sa môžete pri tom cítiť trochu hlúpo!]
- Prijmite ocenenia a napíšte si ich tak, aby ste ich mohli využiť v ťažkom období.

Typy na zlepšenie depresívnej nálady / zníženého sebavedomia

- Spomeňte si na situácie, keď ste sa cítili naozaj dobre — snažte sa spomenúť si na ne so zapojením všetkých vašich zmyslov (videné, počuté, cítené...), prípadne s pomocou albumu s fotografiami.



Typy na zlepšenie depresívnej nálady / zníženého sebavedomia

- Spomeňte si na situácie, keď ste sa cítili naozaj dobre — snažte sa spomenúť si na ne so zapojením všetkých vašich zmyslov (videné, počuté, cítené...), prípadne s pomocou albumu s fotografiami.
- Robte veci, ktoré vás naozaj tešia – ideálne s inými ľuďmi (napr. choďte do kina, na kávu,..).



Typy na zlepšenie depresívnej nálady / zníženého sebavedomia



- Spomeňte si na situácie, keď ste sa cítili naozaj dobre — snažte sa spomenúť si na ne so zapojením všetkých vašich zmyslov (videné, počuté, cítené...), prípadne s pomocou albumu s fotografiami.
- Robte veci, ktoré vás naozaj tešia — ideálne s inými ľuďmi (napr. chodte do kina, na kávu,..).
- Cvičte (aspoň 20 minút) — ale nepreháňajte to — napríklad chodievajte na dlhé prechádzky alebo behajte.

Typy na zlepšenie depresívnej nálady / zníženého sebavedomia



- Spomeňte si na situácie, keď ste sa cítili naozaj dobre — snažte sa spomenúť si na ne so zapojením všetkých vašich zmyslov (videné, počuté, cítené...), prípadne s pomocou albumu s fotografiami.
- Robte veci, ktoré vás naozaj tešia – ideálne s inými ľuďmi (napr. chodte do kina, na kávu,..).
- Cvičte (aspoň 20 minút) – ale nepreháňajte to – napríklad chodievajte na dlhé prechádzky alebo behajte.
- Počúvajte obľúbenú hudbu.

Modul Nálada a sebavedomie (8)
Ako toto súvisí so psychózou?

Ciele učenia:

- Depresia nie je nevyhnutne osudová.

Modul Nálada a sebavedomie (8)

Ako toto súvisí so psychózou?

Ciele učenia:

- Depresia nie je nevyhnutne osudová.
- Dávajte si pozor na typické depresívne chyby v myslení, o ktorých sme práve hovorili a pokúste sa ich zmeniť (pozrite si lístok).

Modul Nálada a sebavedomie (8)

Ako toto súvisí so psychózou?

Ciele učenia:

- Depresia nie je nevyhnutne osudová.
- Dávajte si pozor na typické depresívne chyby v myslení, o ktorých sme práve hovorili a pokúste sa ich zmeniť (pozrite si lístok).
- Pravidelne používajte aspoň niektoré z vyššie uvedených tipov zameraných na zmiernenie depresívnych nálad a zvýšenie sebavedomia.

Modul Nálada a sebavedomie (8)

Ako toto súvisí so psychózou?

Ciele učenia:

- Depresia nie je nevyhnutne osudová.
- Dávajte si pozor na typické depresívne chyby v myslení, o ktorých sme práve hovorili a pokúste sa ich zmeniť (pozrite si lístok).
- Pravidelne používajte aspoň niektoré z vyššie uvedených tipov zameraných na zmiernenie depresívnych nálad a zvýšenie sebavedomia.
- V prípade závažných depresívnych prejavov sa obráťte na psychológa alebo na psychiatra.

Modul Nálada a sebavedomie (8)

Ako toto súvisí so psychózou?

Veľa ľudí so psychózou má znížené sebavedomie, najmä *po* psychotickej epizóde (pocity hanby; strach z toho, že sa im priatelia otočia chrbtom). V akútnom stave psychózy niektorí ľudia popisujú strach, ale aj iné emócie:

Modul Nálada a sebavedomie (8)

Ako toto súvisí so psychózou?

Veľa ľudí so psychózou má znížené sebavedomie, najmä *po* psychotickej epizóde (pocity hanby; strach z toho, že sa im priatelia otočia chrbtom). V akútnom stave psychózy niektorí ľudia popisujú strach, ale aj iné emócie:

- Vzrušenie (“konečne sa niečo deje”)
- Pocit osudovosti (naplniť svoje poslanie, byť dôležitý)

Modul Nálada a sebavedomie (8)

Ako toto súvisí so psychózou?

Veľa ľudí so psychózou má znížené sebavedomie, najmä po psychotickej epizóde (pocity hanby; strach z toho, že sa im priatelia otočia chrbtom). V akútnom stave psychózy niektorí ľudia popisujú strach, ale aj iné emócie:

- Vzrušenie (“konečne sa niečo deje”)
- Pocit osudovosti (naplniť svoje poslanie, byť dôležitý)

Napríklad: Vilo sa cíti byť prenasledovaný tajnými službami. Cestou do práce už tri dni za sebou nastupuje do rovnakého kupé vlaku ten istý chlapík.

Pocity: Strach a pocit ohrozenia. Ale aj: “Ak robia tak veľké opatrenia, tak som asi niekto ako James Bond a možno sa ma budú snažiť aj získať na svoju stranu.”

Ale!: Je to len náhoda! Pravdepodobne iba obaja nastupujú do rovnakého vlaku na ich každodennej ceste.

Ďakujem vám za pozornosť!

Pre trénerov: rozdávejte prosím pracovní hárky
(www.uke.de/mct2)

03/14 A

© Moritz, Woodward &
Kotrc
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	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
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