

Dobrodošli na

Trening Modul 8:

Samospoštovanje & razpoloženje

Zakaj to počnemo?

Mnogo ljudi, ki ima duševne probleme, je nagnjeno k izkrivljenemu mišljenju, ki lahko **vodi v depresijo**.

Ta miselna izkrivljenja se lahko spremenijo s pomočjo intenzivnega in dolgotrajnejšega treninga.

Simptomi depresije?

???



Simptomi depresije?

1. žalost, potrtoost
 2. brezvoljnost, pomanjkanje energije
 3. nizka samopodoba, strah pred zavrnitvijo
 4. strahovi (npr. glede prihodnosti)
 5. motnje spanja, bolečine
 6. kognitivne motnje (slaba koncentracija in spomin)
- ...

Tak sem rojen...

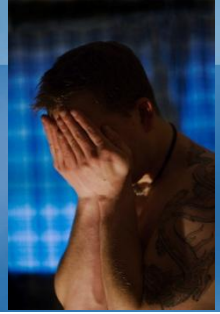
Ali sem tak postal?



Ali je vnaprej določeno, ali bomo žalostni ali veseli?
Se naša čustvena stanja s časom spreminjajo?

Tak sem rojen...

Ali sem tak postal?

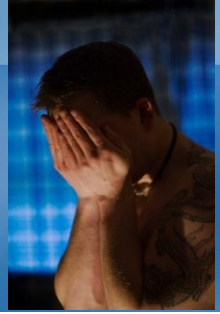


Ali je vnaprej določeno, ali bomo žalostni ali veseli?
Se naša čustvena stanja s časom spreminjajo?

“narava”: Obstajajo določeni dokazi o nagnjenosti za razvoj negativnih misli in nizkega samospoštovanja.

Tak sem rojen...

Ali sem tak postal?

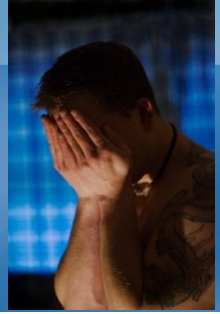


Ali je vnaprej določeno, ali bomo žalostni ali veseli?
Se naša čustvena stanja s časom spreminjajo?

- “narava”: Obstajajo določeni dokazi o nagnjenosti za razvoj negativnih misli in nizkega samospoštovanja.
- “vzgoja”: Kritični in zanemarjajoči starši ter travmatski dogodki, lahko ustvarijo negativno samopodobo.

Tak sem rojen...

Ali sem tak postal?



Ali je vnaprej določeno, ali bomo žalostni ali veseli?
Se naša čustvena stanja s časom spreminjajo?

“narava”: Obstajajo določeni dokazi o nagnjenosti za razvoj negativnih misli in nizkega samospoštovanja.

“vzgoja”: Kritični in zanemarjajoči starši ter travmatski dogodki, lahko ustvarijo negativno samopodobo.

TODA: Depresivni način razmišljanja je možno spremeniti. Depresija ni neizbežna usoda!

Psihoza & depresija

Vpliv psihoze na samospoštovanje



👎 Negativni učinki psihoze na razpoloženje	👍 <u>kratkoročni</u> pozitivni učinki psihoze na razpoloženje
???	???
???	???
???	???

Psihoza & depresija

Vpliv psihoze na samospoštovanje



👎 Negativni učinki psihoze na razpoloženje	👍 <u>kratkoročni</u> pozitivni učinki psihoze na razpoloženje
V času psihoze: doživljanje neprestane ogroženosti	???
V času psihoze: slišite preteče in žaljive glasove	???
Po koncu psihoze: občutki sramu , prihodnost vidite kot uničeno	???

Psihoza & depresija

Vpliv psihoze na samospoštovanje



👎 Negativni učinki psihoze na razpoloženje	👍 <u>kratkoročni</u> pozitivni učinki psihoze na razpoloženje
V času psihoze: doživljanje neprestane ogroženosti	V času psihoze: zanos, vznemirjenje , “končno se nekaj dogaja”
V času psihoze: slišite preteče in žaljive glasove	V času psihoze: slišite glasove, ki vas hvalijo
Po koncu psihoze: občutki sramu , prihodnost vidite kot uničeno	V času blodenj (veličavskih): občutki moči, talenta, pomembnosti (močni sovražniki) in usode

Psihoza & depresija

Vpliv psihoze na samospoštovanje



Kratkotrajni pozitivni učinki psihoze na samospoštovanje so hitro izbrisani zaradi ***dolgotrajnih negativnih posledic*** psihoze; primeri:

- **dolgovi**: ko je človek s psihozo napačno prepričan, da je bogat ali slaven
- **osamljenost**: nekateri prijatelji vam lahko obrnejo hrbet
- **delovna situacija**: izguba službe zaradi neprimerne vedenja na delovnem mestu v času psihoze

Zelo nevarno je prekiniti jemanje zdravil brez posveta z zdravnikom samo zato, da bi znova okusili vznemirljivi svet psihoze, še posebej zato, ker tekom psihoze običajno prevlada strah!

Kakšne so tipične misli in način razmišljanja pri
depresiji in nizkemu samospoštovanju?



1. Pretirano posploševanje

Kakšen pristop bi bil bolj realističen in koristen?

Dogodek	Napačna posplošitev Pozitivno/konstruktivno razmišljanje
Napačno ste uporabili neko tujko; ne razumete vsebine neke knjige.	“Sem neumen!” ???
Padli ste na izpitu.	“Sem zguba!” ???
Med pogovorom vas kritizirajo.	“Sem ničvreden!” ???

1. Pretirano posploševanje

Kakšen pristop bi bil bolj realističen in koristen?

Dogodek	Napačna posplošitev Pozitivno/konstruktivno razmišljanje
Napačno ste uporabili neko tujko; ne razumete vsebine neke knjige.	“Sem neumen!” “Nihče ni popoln” “Ali me ta knjiga res tako zanima?”
Padli ste na izpitu.	“Sem zguba!” “Naslednjič se bom bolj učil.”
Med pogovorom vas kritizirajo.	“Sem ničvreden!” “Morda imajo drugi prav, morda se od njih lahko kaj naučim?”

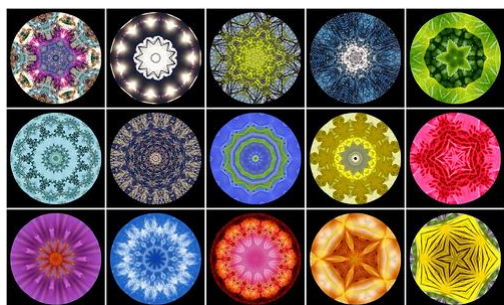
1. Pretirano posploševanje

Kakšen pristop bi bil bolj realističen in koristen?

Dogodek	Napačna posplošitev Pozitivno/konstruktivno razmišljanje
Napačno ste uporabili neko tujko; ne razumete vsebine neke knjige.	“Sem neumen!” “Nihče ni popoln” “Ali me ta knjiga res tako zanima?”
Padli ste na izpitu.	“Sem zguba!” “Naslednjič se bom bolj učil.”
Med pogovorom vas kritizirajo.	“Sem ničvreden!” “Morda imajo drugi prav, morda se od njih lahko kaj naučim?”

Dovolite si napake!: Nihče ni popoln! Če kdaj pa kdaj jecljate, to ne pomeni, da se ne znate izražati. Če kdaj naredite kakšno napako, to ne pomeni, da ste nesposobni.

Namesto tega: Ne posplošite iz ene napake na celoto!



Vsak človek je kompleksen – kot mozaik: sestavlja nas veliko delcev, ki so dobri in slabi.

Še več, obstaja veliko različnih načinov, kako gledamo na človeške lastnosti:

Kaj je privlačnost? Notranja ali zunanja lepota, popolno telo???

Kaj je uspeh? Kariera, prijatelji, biti zadovoljen sam s sabo in s svojim življenjem???

2. Selektivno zaznavanje

Kakšen pristop bi bil bolj realističen in koristen?

Dogodek	Selektivni pristop	Celosten pristop
Dober prijatelj ne pride na vašo rojstnodnevo zabavo.	Razočaranje	???
Ljudje stojijo na kupu. Gledajo v vašo smer.	“Smejijo se mi”	???



2. Selektivno zaznavanje

Kakšen pristop bi bil bolj realističen in koristen?

Dogodek	Selektivni pristop	Celosten pristop
Dober prijatelj ne pride na vašo rojstnodnevo zabavo.	Razočaranje	Zabava je bila dobra, prišli so drugi ljudje in se cel večer zabavali.
Ljudje stojijo na kupu. Gledajo v vašo smer.	“Smejijo se mi”	???



2. Selektivno zaznavanje

Kakšen pristop bi bil bolj realističen in koristen?

Dogodek	Selektivni pristop	Celosten pristop
Dober prijatelj ne pride na vašo rojstnodnevo zabavo.	Razočaranje	Zabava je bila dobra, prišli so drugi ljudje in se cel večer zabavali.
Ljudje stojijo na kupu. Gledajo v vašo smer.	“Smejijo se mi.”	Čisto po naključju me gledajo ali pa so me s kom zamenjali.



“**Branje misli**”: Izogibajte se precenjevanju in pretirani razlagi vedenja drugih. Za isto situacijo obstaja veliko različnih razlag!



3. Uporaba lastnih standardov kot izključno merilo

Obstaja razlika med tem, kako presojam sebe in kako me presojuje drugi!

- Če mislim, da sem ničvreden, grd itd., ni nujno, da to mislijo tudi drugi.
- Pogosto obstajajo različna mnenja/ presoje/preference. Drugi se morda ne strinjajo z mojim razumevanjem inteligentnosti, lepote itd.



4. Zanikanje pozitivnih in nekritično sprejemanje negativnih komentarjev!

Kakšen pristop bi bil bolj realističen in koristen?

Dogodek	Depresivni pristop Pozitiven/konstruktiven pristop
<p>Pohvalijo vas za opravljeno delo.</p> 	<p>“Ta oseba mi skuša samo laskati, v resnici je neiskrena”; “Samo ta oseba misli tako...” ???</p>
<p>Kritizirali so vas!</p> 	<p>“Razkrinkali so me, osramotil sem se, sem ničvreden...” ???</p>



4. Zanikanje pozitivnih in nekritično sprejemanje negativnih komentarjev!

Kakšen pristop bi bil bolj realističen in koristen?

Dogodek	Depresivni pristop Pozitiven/konstruktiven pristop
<p>Pohvalijo vas za opravljeno delo.</p> 	<p>“Ta oseba mi skuša samo laskati, v resnici je neiskrena”; “Samo ta oseba misli tako...” “Super, da je nekdo opazil moje dobro delo!”</p>
<p>Kritizirali so vas!</p> 	<p>“Razkrinkali so me, osramotil sem se, sem ničvreden...” ???</p>

4. Zanikanje pozitivnih in nekritično sprejemanje negativnih komentarjev!

Kakšen pristop bi bil bolj realističen in koristen?

Dogodek	Depresivni pristop Pozitiven/konstruktiven pristop
<p>Pohvalijo vas za opravljeno delo.</p> 	<p>“Ta oseba mi skuša samo laskati, v resnici je neiskrena”; “Samo ta oseba misli tako...” “Super, da je nekdo opazil moje dobro delo!”</p>
<p>Kritizirali so vas!</p> 	<p>“Razkrinkali so me, osramotil sem se, sem ničvreden...” “Ta človek je imel samo slab dan.”; “Morda mi lahko ta kritika koristi?”</p>

5. “Mišljenje vse ali nič”/

Katastrofiziranje

Kakšen pristop bi bil bolj realističen in koristen?

Dogodek	Depresiven pristop Pozitiven/ konstruktiven pristop
Na koži odkrijete temno znamenje.	“Imam raka, umrl bom” ???



5. “Mišljenje vse ali nič”/

Katastrofiziranje

Kakšen pristop bi bil bolj realističen in koristen?

Dogodek	Depresiven pristop Pozitiven/ konstruktiven pristop
Na koži odkrijete temno znamenje.	“Imam raka, umrl bom” Vprašate druge ljudi ali zdravnika.



6. Potlačevanje negativnih misli

Kaj bi bil bolj realističen pristop?

Dogodek	Depresiven pristop Pozitiven/ konstruktiven pristop
Imate ponavljajoče se negativne misli (npr. “sem ničvreden”, “zguba”, “Joj kako sem neumen”).	“Ne smem tako razmišljati” ...toda to ne deluje (→ poglejte naslednje vaje). ???



6. Potlačevanje negativnih misli

Kaj bi bil bolj realističen pristop?

Dogodek	Depresiven pristop Pozitiven/ konstruktiven pristop
Imate ponavljajoče se negativne misli (npr. “sem ničvreden”, “zguba”, “Joj kako sem neumen”).	“Ne smem tako razmišljati” ...toda to ne deluje (→ poglejte naslednje vaje). Vprašajte se, če so te misli upravičene. Kakšni so dokazi proti temu? Preusmerite pozornost na prijetne aktivnosti.

6. Potlačevanje negativnih misli

Vaja

Vznemirjajočih misli ni možno namenoma potlačiti. Ko skušamo ne misliti na nekaj, to vodi do ojačanja teh misli.

Poskusite!

Naslednjo minuto ne pomislite na slona!

6. Potlačevanje negativnih misli

Ali deluje? Ne!



Večina vas je verjetno kdaj pomislila na slona ali kaj, kar je povezano s slonom (npr. živalski vrt, safari, Afrika itd.)

Ta učinek postane še večji, če skušamo namenoma potlačiti vznemirjajoče misli (“Sem zguba” itd.). Te misli potem postanejo tako močne, da jih doživimo kot čudne in izven naše kontrole!

Namesto tega:

Če vas nadlegujejo vznemirjajoče negativne misli, jih ne skušajte potlačiti (to bo samo povečalo njihovo število in moč), temveč jih opazujte kot notranje dogodke brez vmešavanja – kot obiskovalec v živalskem vrtu, ki opazuje nevarne živali iz varne razdalje.



Misli se bodo skoraj avtomatično umirile.

7. Ostala izkrivljenja v mišljenju

- **Primerjava z drugimi ljudmi :**
 - Ne primerjajte se preveč z drugimi!
 - Vedno bodo obstajali ljudje, ki so bolj uspešni, lepši in bolj popularni. Vendar če pobližje pogledate te “srečneže” boste videli, da imajo tudi oni svoje šibke točke in probleme.



7. Ostala izkrivljenja v mišljenju

➤ Primerjava z drugimi ljudmi :

- Ne primerjajte se preveč z drugimi!
- Vedno bodo obstajali ljudje, ki so bolj uspešni, lepši in bolj popularni. Vendar če pobližje pogledate te “srečneže” boste videli, da imajo tudi oni svoje šibke točke in probleme.

➤ Absolutne zahteve:

- **Ne** postavljajte si previsokih zahtev:

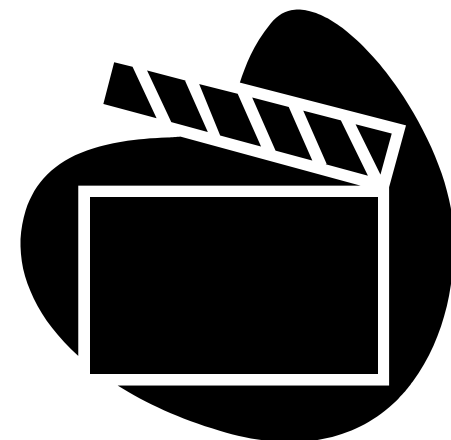


- “Vedno moram izgledati popolno”
- “Vedno moram izpasti pameten”
- “Vedno moram biti najbolj zabaven”

Izbirno: video posnetki

- Izbirno: Video posnetki, ki se nanašajo na današnjo temo so dostopni na sledeči internetni strani:
<http://www.uke.de/mct2>
- Po ogledu posnetka se lahko pogovarjate o tem, kako je prikazano povezano z današnjo temo.

[*za vodje*: nekateri izseki iz filmov vsebujejo jezik, ki ni ustrezen za vsako publiko ali za vsako kulturo. Prosimo, da skrbno pregledate posnetke, preden jih predvajate.]



Zavedajte se svojih kvalit!t!



- Namesto, da se osredotočate na svoje šibkosti, imejte v mislih raje svoje vrline.
- Vsak človek ima lastnosti, na katere je lahko ponosen in jih nimajo vsi ostali
...to ne rabijo biti svetovni rekordi ali nova odkritja

Zavedajte se svojih kvalit!et!



1. Razmislite o lastnih kvalit!etah.

Kakšne sposobnosti imam? Kakšne pohvale sem dobil v preteklosti? npr. Imam smisel za tehnične stvari...

Zavedajte se svojih kvalit!et!



1. Razmislite o lastnih kvalit!etah.

Kakšne sposobnosti imam? Kakšne pohvale sem dobil v preteklosti? npr. Imam smisel za tehnične stvari...

2. Zamislite si konkretno situacijo.

Kdaj in kje? Kaj sem naredil in kdo me je pohvalil?

npr. Prejšnji teden sem prijateljici pomagal opremiti stanovanje. Bil sem ji v veliko pomoč...

Zavedajte se svojih kvalit!et!



1. Razmislite o lastnih kvalit!etah.

Kakšne sposobnosti imam? Kakšne pohvale sem dobil v preteklosti? npr. Imam smisel za tehnične stvari...

2. Zamislite si konkretno situacijo.

Kdaj in kje? Kaj sem naredil in kdo me je pohvalil?

npr. Prejšnji teden sem prijateljici pomagal opremiti stanovanje. Bil sem ji v veliko pomoč...

3. Zapišite si!

To redno berite in dodajate situacije. V primeru krize (npr. ko mislite, da ste ničvredni), se spomnite teh situacij. npr. Zapišite stvari, ki ste jih dobro opravili, pohvale, ki ste jih dobili...

Nasveti za izboljšanje depresivnega razpoloženja/nizkega samospoštovanja

- Vsak večer si zapišite nekaj pozitivnih stvari, ki so se tisti dan zgodile (do 5). Nato razmišljajte o njih.



Nasveti za izboljšanje depresivnega razpoloženja/nizkega samospoštovanja

- Vsak večer si zapišite nekaj pozitivnih stvari, ki so se tisti dan zgodile (do 5). Nato razmišljajte o njih.
- Pred ogledalom si recite: “Všeč sem si” ali “Všeč si mi”!
[Upoštevajte: Na začetku se lahko pri tem počutite malo neumno!]



Nasveti za izboljšanje depresivnega razpoloženja/nizkega samospoštovanja

- Vsak večer si zapišite nekaj pozitivnih stvari, ki so se tisti dan zgodile (do 5). Nato razmišljajte o njih.
- Pred ogledalom si recite: “Všeč sem si” ali “Všeč si mi”!
[Upoštevajte: Na začetku se lahko pri tem počutite malo neumno!]
- Sprejmite pohvale in si jih zapišite, da jih boste lahko uporabili, ko vam bo težko.



Nasveti za izboljšanje depresivnega razpoloženja/nizkega samospoštovanja

- Skušajte se spomniti situacije, v katerih ste se počutili res dobro - doživite jo z vsemi čuti (vid, občutki, vonj...), lahko tudi s pomočjo fotografije.



Nasveti za izboljšanje depresivnega razpoloženja/nizkega samospoštovanja

- Skušajte se spomniti situacije, v katerih ste se počutili res dobro - doživite jo z vsemi čuti (vid, občutki, vonj...), lahko tudi s pomočjo fotografije.
- Počnite stvari, v katerih res uživate – idealno bi bilo v družbi drugih (npr. kino, pitje kave v lokalju).



Nasveti za izboljšanje depresivnega razpoloženja/nizkega samospoštovanja

- Skušajte se spomniti situacije, v katerih ste se počutili res dobro - doživite jo z vsemi čuti (vid, občutki, vonj...), lahko tudi s pomočjo fotografije.
- Počnite stvari, v katerih res uživate – idealno bi bilo v družbi drugih (npr. kino, pitje kave v lokalu).
- Rekreatirajte se (najmanj 20 minut) – vendar ne preveč intenzivno – boljše je delati na vzdržljivosti npr. dolg sprehod ali počasen tek.



Nasveti za izboljšanje depresivnega razpoloženja/nizkega samospoštovanja

- Skušajte se spomniti situacije, v katerih ste se počutili res dobro - doživite jo z vsemi čuti (vid, občutki, vonj...). lahko tudi s pomočjo fotografije.
- Počnite stvari, v katerih res uživate – idealno bi bilo v družbi drugih (npr. kino, pitje kave v lokalu).
- Rekreatirajte se (najmanj 20 minut) – vendar ne preveč intenzivno – boljše je delati na vzdržljivosti npr. dolg sprehod ali počasen tek.
- Poslušajte najljubšo glasbo.



Modul razpoloženje & samospoštovanje (8)

Uporaba v vsakdanjem življenju

Kaj smo se naučili:

- Depresija ni neizbežna usoda.

Modul razpoloženje & samospoštovanje (8)

Uporaba v vsakdanjem življenju

Kaj smo se naučili:

- Depresija ni neizbežna usoda.
- Zavedajte se tipičnih depresivnih izkrivljenj, o katerih smo govorili in se jim skušajte izogniti (poglejte delovni list).

Modul razpoloženje & samospoštovanje (8)

Uporaba v vsakdanjem življenju

Kaj smo se naučili:

- Depresija ni neizbežna usoda.
- Zavedajte se tipičnih depresivnih izkrivljenj, o katerih smo govorili in se jim skušajte izogniti (poglejte delovni list).
- Stalno uporabljate vsaj nekaj od prej omenjenih nasvetov za izboljšanje depresivnega razpoloženja in zvišanje samospoštovanja.

Modul razpoloženje & samospoštovanje (8)

Uporaba v vsakdanjem življenju

Kaj smo se naučili:

- Depresija ni neizbežna usoda.
- Zavedajte se tipičnih depresivnih izkrivljenj, o katerih smo govorili in se jim skušajte izogniti (poglejte delovni list).
- Stalno uporabljate vsaj nekaj od prej omenjenih nasvetov za izboljšanje depresivnega razpoloženja in zvišanje samospoštovanja.
- V primeru hudih depresivnih simptomov pojdite do osebnega zdravnika, psihologa ali psihiatra.

Modul razpoloženje & samospoštovanje (8)

Kako je to povezano s psihozo?

Veliko ljudi s psihozo ima nizko samospoštovanje, zlasti *po* psihotični epizodi (občutki sramu; strah, da jim bodo prijatelji obrnili hrbet). V času akutne psihoze nekateri doživljajo strah in tudi druge občutke:

Modul razpoloženje & samospoštovanje (8)

Kako je to povezano s psihozo?

Veliko ljudi s psihozo ima nizko samospoštovanje, zlasti *po* psihotični epizodi (občutki sramu; strah, da jim bodo prijatelji obrnili hrbet). V času akutne psihoze nekateri doživljajo strah in tudi druge občutke:

- Vznemirjenost (“nekaj se končno dogaja”)
- Občutek usode (izpolnitev poslanstva, biti pomemben)

Modul razpoloženje & samospoštovanje (8)

Kako je to povezano s psihozo?

Veliko ljudi s psihozo ima nizko samospoštovanje, zlasti *po* psihotični epizodi (občutki sramu; strah, da jim bodo prijatelji obrnili hrbet). V času akutne psihoze nekateri doživljajo strah in tudi druge občutke:

- Vznemirjenost (“nekaj se končno dogaja”)
- Občutek usode (izpolnitev poslanstva, biti pomemben)

Primer: Boris misli, da ga preganja skrivna služba. Na njegovi poti v službo tri dni zapored vstopi v njegov kupe na vlaku isti človek.

Občutki: Strah in ogroženost. Vendar tudi: “Če je to tako velika stvar, sem očitno neke vrste James Bond. Morda me želi druga stran zaposliti”

Toda!: To je samo naključje! Verjetno se pogosto dogaja, da dva človeka vstopita v isti kupe na vlaku, če imata isto pot v službo.

Hvala za vašo pozornost!

*za vodje: prosimo, da razdelite
delovne liste (www.uke.de/mct)*

01/14 A

© Moritz, Woodward
& Zadavec
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:cycler	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	yourewonderingandthinking	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