

Willkommen zum

Metakognitiven Training Silber

Metakognitives Training



Meta: aus dem Griechischen, bedeutet „über“



Metakognitives Training

Meta: aus dem Griechischen, bedeutet „über“

Kognition: aus dem Lateinischen abgeleitet für „Denken“



Metakognitives Training

Meta: aus dem Griechischen, bedeutet „über“

Kognition: aus dem Lateinischen abgeleitet für „Denken“

Metakognition: Denken über das Denken

Metakognitives Training



Metakognitives Training



Vogelperspektive



Wieso Metakognitives Training?

- Viele Betroffene haben lange unter ihren Symptomen gelitten und haben schon vieles ausprobiert, damit es ihnen besser geht.
- Häufig tragen eine Reihe von Faktoren zu der Entstehung einer Depression bei – manche dieser Faktoren sind veränderbar und andere nicht.
- Im MKT möchten wir Strategien und Information vermitteln, die Ihnen helfen können, Ihre Symptomen zu vermindern.

Wieso Metakognitives Training?

- Natürlich erwarten wir nicht, dass Ihre Symptome im Nu nur auf Grund einer einzelnen Übung oder einer einzelnen Sitzung verschwinden – das braucht Zeit und Übung!
- Außerdem sind Sie letztendlich der Spezialist für sich selbst und haben schon lange Erfahrung damit, was Ihnen gut oder nicht gut tut.
- Wir möchten Sie ermutigen, die Übungen auszuprobieren – selbst wenn sie sich erstmal komisch oder „zu einfach“ anfühlen.

Letzte Sitzung

- Was haben Sie zur Nachbereitung gemacht?
- Gibt es Fragen oder Erfolgsberichte?



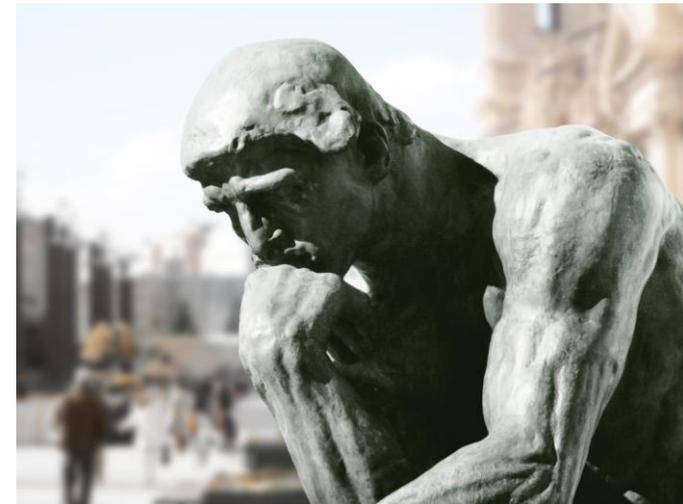
Grübeln und Rückzug

Grübeln oder sich Sorgen machen



Grübeln oder sich Sorgen machen

- Viele Menschen mit Depressionen berichten über endloses „Grübeln“ oder „Brüten“.



Grübeln oder sich Sorgen machen

- Viele Menschen mit Depressionen berichten über endloses „Grübeln“ oder „Brüten“.

Kennen Sie Grübeleien? Wie geht es Ihnen dabei?

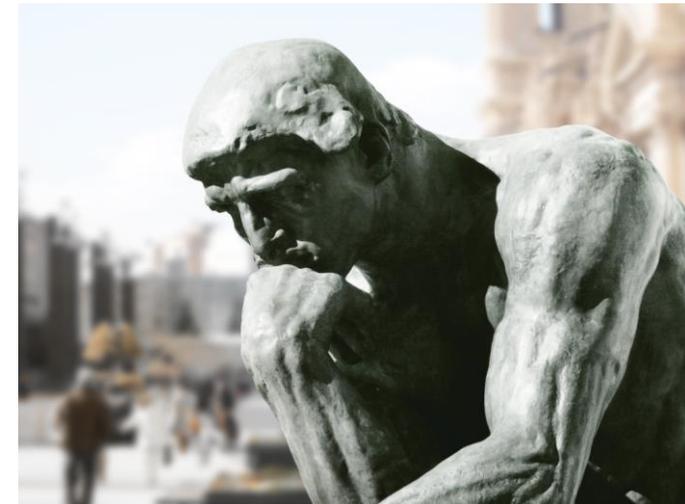


Hilft Ihnen Grübeln dabei...



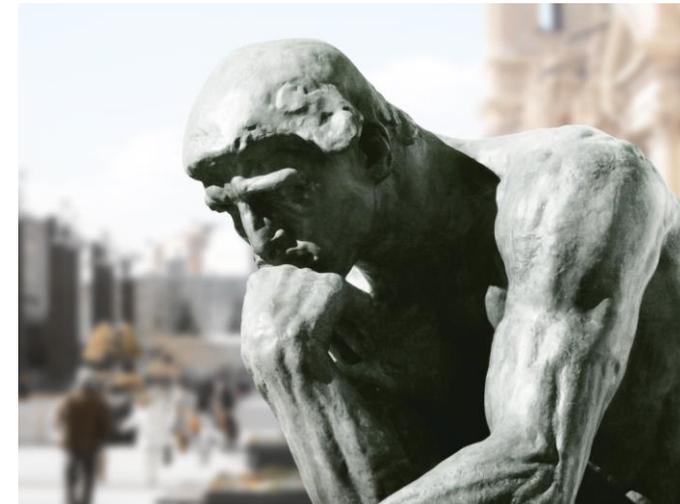
Hilft Ihnen Grübeln dabei...

- ... Probleme zu lösen?



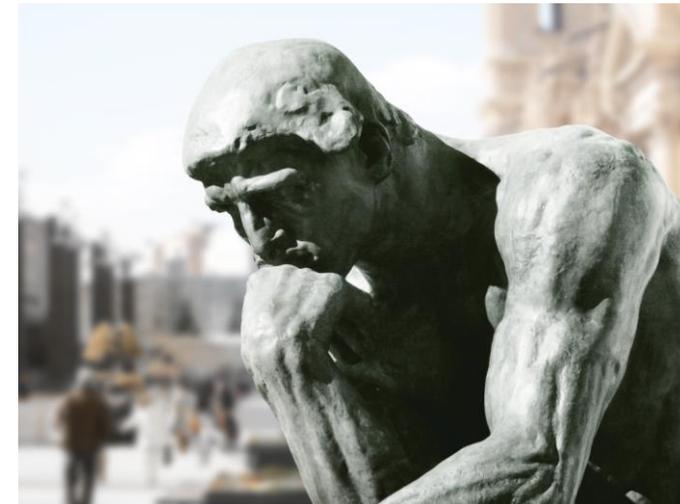
Hilft Ihnen Grübeln dabei...

- ... Probleme zu lösen?
- ... Probleme zukünftig zu vermeiden?



Hilft Ihnen Grübeln dabei...

- ... Probleme zu lösen?
- ... Probleme zukünftig zu vermeiden?
- ... Dinge für sich zu ordnen?



Grübeln oder sich Sorgen machen

Woran lässt sich Grübeln erkennen? Was unterscheidet das Grübeln vom Nachdenken?



Grübeln oder sich Sorgen machen

Woran lässt sich Grübeln erkennen? Was unterscheidet das Grübeln vom Nachdenken?

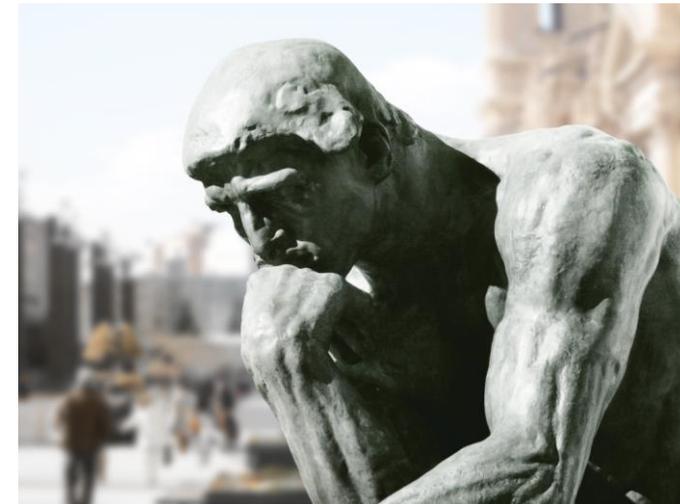
- **Denkprozess in Endlosschleifen:** Es ist schwer ein Ende zu finden. Das Denken ist selbstzerstörerisch statt konstruktiv. Selten wird eine Lösung gefunden!



Grübeln oder sich Sorgen machen

Woran lässt sich Grübeln erkennen? Was unterscheidet das Grübeln vom Nachdenken?

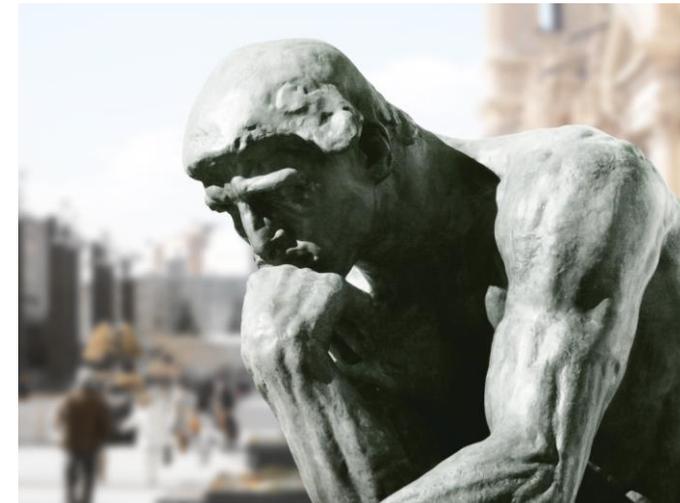
- **Denkprozess in Endlosschleifen:** Es ist schwer ein Ende zu finden. Das Denken ist selbstzerstörerisch statt konstruktiv. Selten wird eine Lösung gefunden!
- **Inhaltlich oft:** „Warum?“, „Warum ich?“, „Wie wäre es gewesen, wenn..“ oder „Was, wenn etwas Schlimmes passiert?“



Grübeln oder sich Sorgen machen

Woran lässt sich Grübeln erkennen? Was unterscheidet das Grübeln vom Nachdenken?

- **Denkprozess in Endlosschleifen:** Es ist schwer ein Ende zu finden. Das Denken ist selbstzerstörerisch statt konstruktiv. Selten wird eine Lösung gefunden!
- **Inhaltlich oft:** „Warum?“, „Warum ich?“, „Wie wäre es gewesen, wenn..“ oder „Was, wenn etwas Schlimmes passiert?“
- Meistens wird über vergangene, bereits eingetretene Ereignisse gegrübelt



Was hilft gegen Grübeln?



Was hilft gegen Grübeln?

Hilft zB das Unterdrücken der negativen Gedanken?



Unterdrückung von Gedanken

Probieren Sie es aus:

Denken Sie in der nächsten Minute nicht an einen Elefanten!



Unterdrückung von Gedanken Klappt das?



Unterdrückung von Gedanken Klappt das?



- NEIN! Die meisten von Ihnen haben vermutlich entweder direkt an einen Elefanten gedacht und/oder an etwas, was mit einem Elefanten zusammenhängt (z.B. Zoo, Safari, Afrika etc.).

Unterdrückung von Gedanken Klappt das?



- NEIN! Die meisten von Ihnen haben vermutlich entweder direkt an einen Elefanten gedacht und/oder an etwas, was mit einem Elefanten zusammenhängt (z.B. Zoo, Safari, Afrika etc.).
- Der Effekt ist noch stärker, wenn versucht wird, **unangenehme Gedanken** wie z.B. Selbstvorwürfe („Ich bin ein Versager“ etc.) aktiv zu unterdrücken.

Fazit

- Problematische Strategie: „Ich darf diese negativen Gedanken nicht haben.“



Fazit

- Problematische Strategie: „Ich darf diese negativen Gedanken nicht haben.“
- Gedanken aktiv zu unterdrücken und der Versuch kann frustrierend sein, denn:



Fazit

- Problematische Strategie: „Ich darf diese negativen Gedanken nicht haben.“
- Gedanken aktiv zu unterdrücken und der Versuch kann frustrierend sein, denn:
- Etwas bewusst nicht denken zu wollen, kann diese Gedanken sogar verstärken.



Stattdessen: Inneren Abstand von Gedanken suchen ...



Stattdessen: Inneren Abstand von Gedanken suchen ...

z.B. indem Sie die Gedanken wahrnehmen, aber nicht (negativ) bewerten:



Stattdessen: Inneren Abstand von Gedanken suchen ...

z.B. indem Sie die Gedanken wahrnehmen, aber nicht (negativ) bewerten:

Sehen Sie einen Gedanken an, als das, was er ist:



Stattdessen: Inneren Abstand von Gedanken suchen ...

z.B. indem Sie die Gedanken wahrnehmen, aber nicht (negativ) bewerten:

Sehen Sie einen Gedanken an, als das, was er ist:

➤ **ein Gedanke!** Nicht die Realität!



Stattdessen: Inneren Abstand von Gedanken suchen ...

z.B. indem Sie die Gedanken wahrnehmen, aber nicht (negativ) bewerten:

Sehen Sie einen Gedanken an, als das, was er ist:

- ein **Gedanke!** Nicht die Realität!
- ein „**Ereignis im Kopf**“. Versuchen Sie den Gedanken zu registrieren, aber nicht zu bewerten.



Stattdessen: Inneren Abstand von Gedanken suchen ...

z.B. indem Sie die Gedanken wahrnehmen, aber nicht (negativ) bewerten:

Sehen Sie einen Gedanken an, als das, was er ist:

- ein **Gedanke!** Nicht die Realität!
- ein „**Ereignis im Kopf**“. Versuchen Sie den Gedanken zu registrieren, aber nicht zu bewerten.



Stattdessen: Inneren Abstand von Gedanken suchen ...

Bewusst wählen, welche Gedanken Sie verfolgen möchten!

- Stellen Sie sich vor, Sie stehen am Bahnhof Ihrer Gedanken.

Stattdessen: Inneren Abstand von Gedanken suchen ...

Bewusst wählen, welche Gedanken Sie verfolgen möchten!

- Stellen Sie sich vor, Sie stehen am Bahnhof Ihrer Gedanken.
- Wie Züge kommen Gedanken an und fahren in unterschiedliche Richtungen.

Stattdessen: Inneren Abstand von Gedanken suchen ...

Bewusst wählen, welche Gedanken Sie verfolgen möchten!

- Stellen Sie sich vor, Sie stehen am Bahnhof Ihrer Gedanken.
- Wie Züge kommen Gedanken an und fahren in unterschiedliche Richtungen.
- Überlegen Sie sich bei welchen Gedanken Sie einsteigen und mitfahren wollen.

Übung: Inneren Abstand suchen ...

Betrachten Sie also das innere Geschehen ohne einzugreifen oder sich dafür abzuwerten („Ich Idiot! Ich grübele schon wieder“). Sondern beobachten Sie die Gedanken wie Züge am Bahnhof, vorbeiziehende Wolken am Himmel oder treibende Blätter auf einem Bach.

Atemübung ...



Was haben Sie in der Atemübung gemacht?

- Ihre Konzentration auf den Atem gerichtet



Was haben Sie in der Atemübung gemacht?

- Ihre Konzentration auf den Atem gerichtet
- Ihren Atem beobachtet, ohne ihn zu verändern



Was haben Sie in der Atemübung gemacht?

- Ihre Konzentration auf den Atem gerichtet
- Ihren Atem beobachtet, ohne ihn zu verändern
- Ihre Gedanken und Gefühle wahrgenommen, ohne sie zu bewerten oder auf sie einzugehen



Was haben Sie in der Atemübung gemacht?



- Ihre Konzentration auf den Atem gerichtet
- Ihren Atem beobachtet, ohne ihn zu verändern
- Ihre Gedanken und Gefühle wahrgenommen, ohne sie zu bewerten oder auf sie einzugehen

Im nächsten Schritt könnten Sie sich überlegen, in welche Züge Sie gerne einsteigen möchten. Welche Blätter möchten Sie aufheben?

Rückzug

Woran kann man Rückzug erkennen?

Es gibt verschiedene Formen von Rückzug...



Rückzug

Woran kann man Rückzug erkennen?

Es gibt verschiedene Formen von Rückzug...

- Das Haus nicht verlassen



Rückzug

Woran kann man Rückzug erkennen?

Es gibt verschiedene Formen von Rückzug...

- Das Haus nicht verlassen
- Kontakt mit Freunden oder Familie reduzieren (z.B. weniger Telefonate)



Rückzug

Woran kann man Rückzug erkennen?

Es gibt verschiedene Formen von Rückzug...

- Das Haus nicht verlassen
- Kontakt mit Freunden oder Familie reduzieren (z.B. weniger Telefonate)
- An Gesprächen nicht aktiv teilnehmen



Rückzug

Woran kann man Rückzug erkennen?

Es gibt verschiedene Formen von Rückzug...

- Das Haus nicht verlassen
- Kontakt mit Freunden oder Familie reduzieren (z.B. weniger Telefonate)
- An Gesprächen nicht aktiv teilnehmen

Kennen Sie das von sich selbst?



Rückzug

Woran kann man Rückzug erkennen?



In depressiven Phasen ...

- ... kann Kontakt mit anderen Menschen anstrengend sein.

Rückzug

Woran kann man Rückzug erkennen?



In depressiven Phasen ...

- ... kann Kontakt mit anderen Menschen anstrengend sein.
- ... fühlen sich Betroffene oft von anderen Menschen unverstanden oder unwichtig („Die interessieren sich nicht für meine Probleme“).

Rückzug

Woran kann man Rückzug erkennen?



In depressiven Phasen ...

- ... kann Kontakt mit anderen Menschen anstrengend sein.
- ... fühlen sich Betroffene oft von anderen Menschen unverstanden oder unwichtig („Die interessieren sich nicht für meine Probleme“).
- ... ist der Antrieb, etwas zu unternehmen, verringert.

Rückzug

Woran kann man Rückzug erkennen?



In depressiven Phasen ...

- ... kann Kontakt mit anderen Menschen anstrengend sein.
- ... fühlen sich Betroffene oft von anderen Menschen unverstanden oder unwichtig („Die interessieren sich nicht für meine Probleme“).
- ... ist der Antrieb, etwas zu unternehmen, verringert.
- ... kann es schwierig sein, sozialen Kontakt aufzunehmen, besonders wenn man zusätzlich eine physische Erkrankung/Einschränkung hat.

Rückzug

Gibt es noch andere Gründe für Rückzug?



Rückzug

Gibt es noch andere Gründe für Rückzug?



- Nach dem Tod anderer Menschen kann es sein, dass sich Betroffene einsam fühlen.

Rückzug

Gibt es noch andere Gründe für Rückzug?



- Nach dem Tod anderer Menschen kann es sein, dass sich Betroffene einsam fühlen.
- Sie haben zwar immer noch das Bedürfnis nach sozialem Kontakt, aber es kann schwierig sein mit anderen in Kontakt zu kommen.

Rückzug

Gibt es noch andere Gründe für Rückzug?



- Nach dem Tod anderer Menschen kann es sein, dass sich Betroffene einsam fühlen.
- Sie haben zwar immer noch das Bedürfnis nach sozialem Kontakt, aber es kann schwierig sein mit anderen in Kontakt zu kommen.
- Vor allem, wenn sie noch um die verstorbene Person trauern oder erst neue soziale Kontakte aufbauen müssen.

Rückzug

Gibt es noch andere Gründe für Rückzug?



Kennen Sie sozialen Rückzug? Wie gelingt es Ihnen, mit anderen in Kontakt zu kommen?

Konsequenzen vom Rückzug



Überlegen Sie: Was sind mögliche Konsequenzen von Rückzug?

Konsequenzen vom Rückzug

Negative Konsequenzen:



Konsequenzen vom Rückzug

Negative Konsequenzen:

- Einsamkeit



Konsequenzen vom Rückzug



Negative Konsequenzen:

- Einsamkeit
- Weniger Erfahrungen/Erlebnisse ➡ Langeweile

Konsequenzen vom Rückzug



Negative Konsequenzen:

- Einsamkeit
- Weniger Erfahrungen/Erlebnisse ➔ Langeweile
- Mehr Zeit um zu grübeln (Teufelskreis)

Konsequenzen vom Rückzug



Negative Konsequenzen:

- Einsamkeit
- Weniger Erfahrungen/Erlebnisse ➡ Langeweile
- Mehr Zeit um zu grübeln (Teufelskreis)
- Möglicherweise sogar Konflikte oder Missverständnisse mit Freunden/Familienmitgliedern, wenn diese denken, dass Sie sie meiden oder die Beziehung nicht halten möchten

Konsequenzen vom Rückzug

Positive Konsequenzen:



Konsequenzen vom Rückzug

Positive Konsequenzen:

Gibt es die überhaupt?



Konsequenzen vom Rückzug



Positive Konsequenzen:

Gibt es die überhaupt?

- Die Gelegenheit sich auszuruhen

Konsequenzen vom Rückzug



Positive Konsequenzen:

Gibt es die überhaupt?

- Die Gelegenheit sich auszuruhen
- Eventuell ein Gefühl von Sicherheit (man muss nicht aus seiner Komfortzone kommen)

Konsequenzen vom Rückzug



Positive Konsequenzen:

Gibt es die überhaupt?

- Die Gelegenheit sich auszuruhen
- Eventuell ein Gefühl von Sicherheit (man muss nicht aus seiner Komfortzone kommen)
- Man meidet Zurückweisung (aber auch positive Erfahrungen)

Rückzug



Wie kann ich soziale Kontakte aufbauen?

Betroffene haben manchmal hinderliche Annahmen, die den Rückzug noch verstärken können...

Situation	Hemmender Gedanke	Hilfreicherer Gedanke
Sie überlegen, an einer Kartenspiel-Gruppe teilzunehmen.		

Rückzug



Wie kann ich soziale Kontakte aufbauen?

Betroffene haben manchmal hinderliche Annahmen, die den Rückzug noch verstärken können...

Situation	Hemmender Gedanke	Hilfreicherer Gedanke
Sie überlegen, an einer Kartenspiel-Gruppe teilzunehmen.	„Die Mitglieder kennen sich bestimmt schon seit Ewigkeiten. Ich werde dort ein Außenseiter sein.“	

Rückzug



Wie kann ich soziale Kontakte aufbauen?

Betroffene haben manchmal hinderliche Annahmen, die den Rückzug noch verstärken können...

Situation	Hemmender Gedanke	Hilfreicherer Gedanke
Sie überlegen, an einer Kartenspiel-Gruppe teilzunehmen.	„Die Mitglieder kennen sich bestimmt schon seit Ewigkeiten. Ich werde dort ein Außenseiter sein.“	„Gerade wenn die Teilnehmer sich schon sehr gut kennen, freuen sie sich vielleicht über eine neue Person. Ich kann es einmal ausprobieren und dann entscheiden, ob ich nochmal hingehen möchte.“

Rückzug



Wie kann ich soziale Kontakte aufbauen?

Betroffene haben manchmal hinderliche Annahmen, die den Rückzug noch verstärken können...

Situation	Hemmender Gedanke	Hilfreicherer Gedanke
Sie haben lange von ihrer Tochter nicht gehört.		

Rückzug



Wie kann ich soziale Kontakte aufbauen?

Betroffene haben manchmal hinderliche Annahmen, die den Rückzug noch verstärken können...

Situation	Hemmender Gedanke	Hilfreicherer Gedanke
Sie haben lange von ihrer Tochter nicht gehört.	„Sie hat viel los – ich möchte nicht zur Last fallen.“	

Rückzug



Wie kann ich soziale Kontakte aufbauen?

Betroffene haben manchmal hinderliche Annahmen, die den Rückzug noch verstärken können...

Situation	Hemmender Gedanke	Hilfreicherer Gedanke
Sie haben lange von ihrer Tochter nicht gehört.	„Sie hat viel los – ich möchte nicht zur Last fallen.“	„Ich könnte ihr trotzdem eine SMS schreiben, um ihr einen schönen Tag zu wünschen oder erfragen, wann sie Zeit für einen Anruf hat. Es wäre schön auch nur kurz mit ihr zu sprechen.“

Positive Aktivitäten

Außerdem führt die Wiederaufnahme von positiven Aktivitäten oft zu einer besseren Stimmung.

Zum Beispiel: Jede Woche einen Spaziergang durch den Park mit einem Freund machen.



Positive Aktivitäten

- Nicht hilfreicher Gedanke: „Ein Spaziergang durch den Park ist keine Leistung.“



Positive Aktivitäten

- Nicht hilfreicher Gedanke: „Ein Spaziergang durch den Park ist keine Leistung.“
- Hier geht es nicht um Leistung! Wählen Sie stattdessen Aktivitäten aus, die Sie einfach mögen – das ist die beste Vorgehensweise, denn „jede große Reise beginnt mit einem kleinen Schritt“!

Was würden Sie gerne unternehmen?





Lernziele

- Bestimmte Verhaltensweisen (v.a. Rückzug) fördern eine Depression eher, als dass sie diese vermindern!



Lernziele

- Bestimmte Verhaltensweisen (v.a. Rückzug) fördern eine Depression eher, als dass sie diese vermindern!
- Es gibt viele verschiedene Faktoren, die zum Rückzug beitragen (z.B. Probleme in Beziehungen, physische Einschränkungen).



Lernziele

- Bestimmte Verhaltensweisen (v.a. Rückzug) fördern eine Depression eher, als dass sie diese vermindern!
- Es gibt viele verschiedene Faktoren, die zum Rückzug beitragen (z.B. Probleme in Beziehungen, physische Einschränkungen).
- Grübeln / sich Sorgen machen hilft nicht beim Lösen / Vermeiden von Problemen, sondern verstärkt nur die negativen Gedanken und Gefühle.

Lernziele



- Bestimmte Verhaltensweisen (v.a. Rückzug) fördern eine Depression eher, als dass sie diese vermindern!
- Es gibt viele verschiedene Faktoren, die zum Rückzug beitragen (z.B. Probleme in Beziehungen, physische Einschränkungen).
- Grübeln / sich Sorgen machen hilft nicht beim Lösen / Vermeiden von Problemen, sondern verstärkt nur die negativen Gedanken und Gefühle.
- Der Versuch, die kreisenden Gedanken zu unterdrücken, fördert weitere aufdringliche Gedanken und ist daher nicht hilfreich.



Lernziele

- Üben Sie sich in bewertungsfreier Wahrnehmung (Atemübung, auch Entspannungsübungen, Tai Chi etc.) – Sie müssen nicht in jeden Bahn einsteigen! Es ist OK manche Züge zu "verpassen".



Lernziele

- Üben Sie sich in bewertungsfreier Wahrnehmung (Atemübung, auch Entspannungsübungen, Tai Chi etc.) – Sie müssen nicht in jeden Bahn einsteigen! Es ist OK manche Züge zu "verpassen".
- Gerade in depressiven Phasen ist es wichtig, den Kontakt zu wichtigen Menschen aufrechtzuerhalten und weiterhin Aktivitäten zu unternehmen (kleine Schritte).



Lernziele

- Üben Sie sich in bewertungsfreier Wahrnehmung (Atemübung, auch Entspannungsübungen, Tai Chi etc.) – Sie müssen nicht in jeden Bahn einsteigen! Es ist OK manche Züge zu "verpassen".
- Gerade in depressiven Phasen ist es wichtig, den Kontakt zu wichtigen Menschen aufrechtzuerhalten und weiterhin Aktivitäten zu unternehmen (kleine Schritte).
- Versuchen Sie die hinderlichen Annahmen, die Sie haben, bewusst wahrzunehmen und sie zu überwinden!

Lernziele



- Überlegen Sie, welche Interessen Sie haben. Was können Sie noch machen, das Ihnen Spaß bereitet? Selbst wenn Sie physisch nicht mehr in der Lage sind anstrengenden körperlichen Aktivitäten nachzugehen (z.B. Joggen mit Bekannten), gibt es normalerweise eine ähnliche, besser passende Alternative (z.B. Spaziergehen).

Abschlussrunde

- Was war das wichtigste für Sie heute?
- Für welche Denkverzerrungen möchten Sie Hausaufgaben machen?



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

an die Trainer: Arbeitsblätter austeilen und kostenlose COGITO App vorstellen



www.uke.de/mct_app



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! 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	Licnese/ Lizenz*	Date downloaded/D atum des Herunterladens
Chyna	https://www.flickr.com/photos/7caught7my7eyes7/1577248987/in/photolist-3pnPb4-d5Skn-3Xhcv9-7REh8G-cQ11t-gLYeu-73iG1B-gLYSF-p65cV-WGX9zt-7J3ctk-9VCkyN-Ayj6ED-5fddtC-nyAFK-fuCUc-5fddH1-nyAHF-aQPMWa-cgqvW-UBRTQJ-Ej9jp-n6MJV5-gLYmG-8b9tsE-34TgqU-7DvrSd-7TKtzq-ig12Wf-ig1tRD-8Vf3jc-3yG6Nq-2SGEpu-2SC9EZ-5bfGWd-oD3mNH-78RXPm-gLYK8-ig1diW-BAatX-5R41Z8-gLZ5P-gLYYT-5pXLfc-bKUoWi-693vN7-72632T-ajB4dL-7J3csH-8fY78c	Wanna get lost?	CC	17.04.18
Robbie	https://www.flickr.com/photos/aussieman02/890874191/in/photolist-2mHXRR-hBZnX-cRaCB5-6wy8W-aE4xF-hBZr8-6pkcio-78QEgj-hBZwJ-hBZtr-nPNgmu-61Bni2-7mEEmd-MAjZV-fwQh5A-8vnKvW-3g63qv-8pA9Kf-cvjFsL-qDFzZ5-5vWmir-7kfAkN-8CqXQQ-8pA9Xd-93Btzn-hBZag-7mqB8R-oubAbD-afhWha-8pwUQg-hBZg3-8pwXnR-3fpHa1-aubNs3-8pwYDB-hBZcC-8pA7DY-5nUH5o-8Vf3nR-eQu5aK-88ycyD-4UtxX-5R41Wt-meJ1Va-7wkA8V-oGXXy-6psje5-V4ifYs-7mnv5X-5ouajg	Maze Cheat	CC	17.04.18
Tim Melling	https://www.flickr.com/photos/timmelling/33726831296/in/photolist-AVqX6-n1t4zr-cWkvMu-vMT47y-4cjbZ-5q67Vu-5u6m3W-e1txb-cmk7Po-nDayxa-5BTna3-ascKsz-8MpF9G-pQ296j-9DD8kL-rmPL1N-VqrWXZ-8MpKnm-Vnnr2U-4GiPw7-8M3Hiz-8M6y3b-UorUXD-pQf7jB-pa5t5D-8MmHJi-8M3rkv-8D9czk-pQ29Qf-dnvCpP-i5Gm1W-VyqhfY-qM2gz8-VyqtQ1-8iUsC2-byZHtV-4kd6rm-dbSefZ-UqbhS8-4FMe3x-9QibET-37i2q-9SgU2f-rBA4g-bR88bi-5kJxvr-8hDDrz-72cvgS-uVj9TA/	Ostrich with head in the sand	CC	11.05.18

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! 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	Licnese/ Lizenz*	Date downloaded/D atum des Herunterladens
Hanroanu	https://www.flickr.com/photos/7caught7my7eyes7/1577248987/in/photolist-3pnPb4-d5Skn-3Xhcv9-7REh8G-cQ11t-gLYeu-73iG1B-gLYSF-p65cV-WGX9zt-7J3ctk-9VCkyN-Ayj6ED-5fddtC-nyAFK-fuCUc-5fddH1-nyAHF-aQPMWa-cgqvW-UBRTQJ-Ej9jp-n6MJV5-gLYmG-8b9tsE-34TgqU-7DvrSd-7TKtzq-ig12Wf-ig1tRD-8Vf3jc-3yG6Nq-2SGEpu-2SC9EZ-5bfGWd-oD3mNH-78RXPm-gLYK8-ig1diW-BAatX-5R41Z8-gLZ5P-gLYYT-5pXLfc-bKUoWi-693vN7-72632T-ajB4dL-7J3csH-8fY78c	Land turtle	CC	11.05.18
Héctor de Pereda	https://www.flickr.com/photos/hdepereda/3032738118/in/faves-152721966@N08/	Old woman in Toledo	CC	11.05.18
Thebmag	https://www.flickr.com/photos/thebmag/69691281/in/faves-152721966@N08/	You'll Never Walk Alone (Y52)	CC	11.05.18
Juanedc	https://www.flickr.com/photos/juanedc/8327862567/in/photolist-dFUtpn-94CX8x-4NMVvt-3KzDaq-dFUtTH-dFZVMb-X7gBsJ-5355zt-bpfPnm-7XxSV1-W7bQZW-5g7v7x-5du8pQ-ToQrK-4jW1o1-b9F7nD-7kVtbm-eohf95-4XMnpt-acFAc-E4J1jh-5g7xT-hLWgSB-4jW3zd-bCBf6d-4jRYQH-59t2AM-4omxsi-29GQPh-8qNEYf-Ji599-hoVxwN-eTqtFN-rvP1j-eTeb8H-atGe2-4RPQB5-aJgtUt-e7EpsH-eTdVPK-9LvRVx-8NFg3t-ErFNv-eQb9cE-6kcUKT-n5Zdb-4jizhb-7okaGR-MGHsW-bEvzJU	Le Penseur	CC	11.05.18
Mahir Uysal	https://unsplash.com/photos/os6KAkli1ic	No title	Free image	11.05.18

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! 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	Licnese/ Lizenz*	Date downloaded/D atum des Herunterladens
Copanda_	https://www.flickr.com/photos/copanda_v/41337228162/in/photolist-25YQ6Lo-YTdvTk-D4p8QX-22YMXBW-22NZveQ-24arTYG-23PemXA-24eTXca-25cnYjz-Yn4HX7-22SXJbf-23RTnfv-CFEDCz-23PwuZc-25d8dKj-JcEAdR-24ZhbPA-YYmm7K-23svJPP-YP3uqj-FA1BWm-G7BAGN-232dJiZ-Z5c6xs-23Yk4i3-22T868s-25dH1gJ-21frJyL-26SxayA-22bzoip-EurVoP-Yn5k99-22MdA5m-Ypgeke-DG55Pn-GEGVYS-25kvUCS-26qiwVX-24uANwY-26uayWy-XPrm4i-YKCauV-YHc6sj-Fq8BiU-XJyMCA-Jo5LBh-YHb9om-2343rot-2545SvD-22T81L2	ホッキョクグマの デア	CC	11.05.18
Alessandro Desantis	https://unsplash.com/photos/9_9hzZVjV8s	A long-tusked elephant marching on a sunlit grassy plain	Free image	11.05.18
Quino Al	https://unsplash.com/photos/9blSF_Ay3MY	No title	Free image	11.05.18
Inês Ferreira	https://unsplash.com/photos/DYM_vBsosVA	No title	Free image	11.05.18
Anna Creech	https://www.flickr.com/photos/eclecticlibrarian/3104217151/in/faves-152721966@N08/	Grandmother & Mom getting the food ready	CC	11.05.18

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! 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	Licnese/ Lizenz*	Date downloaded/D atum des Herunterladens
Tup Wanders	https://www.flickr.com/photos/tupwanders/4703506440/in/faves-152721966@N08/	Groceries	CC	11.05.18
suencs2	https://www.flickr.com/photos/47337808@N05/33100617160/in/faves-152721966@N08/	503386730	CC	11.05.18
Jesse Wagstaff	https://www.flickr.com/photos/jesse/5401875544/in/faves-152721966@N08/	Grandmothers	CC	11.05.18
Jaddy Liu	www.unsplash.com/photos/nk-xUZwSjR4	man and woman standing surrounded by yellow flowers	CC	31.08.2018

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! 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	Licnese/ Lizenz*	Date downloaded/D atum des Herunterladens
Nounproject.com	https://thenounproject.com/photo/transgender-woman-smiling-at-phone-5qyXw5/	Woman in floral print dress checking smartphone	CC	22.05.23