

Willkommen zum

Metakognitiven Training Silber



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?

Selbstwert



Selbstwert: Was ist das?



Selbstwert: Was ist das?

- Der *Wert*, den wir uns *selbst* zuschreiben



Selbstwert: Was ist das?

- Der *Wert*, den wir uns *selbst* zuschreiben
- *Subjektive* Größe



Selbstwert: Was ist das?

- Der *Wert*, den wir uns *selbst* zuschreiben
- *Subjektive* Größe
- Unabhängig von der Einschätzung anderer Menschen



Was zeichnet Menschen mit hohem Selbstwertgefühl aus?



Direkt sichtbar

- Stimme: ???
- Mimik/Gestik: ???
- Körperhaltung: ???



Direkt sichtbar

- **Stimme:** klar, deutlich, angemessene Lautstärke
- **Mimik/Gestik:** ???
- **Körperhaltung:** ???



Direkt sichtbar

- **Stimme:** klar, deutlich, angemessene Lautstärke
- **Mimik/Gestik:** Blickkontakt; den Inhalt unterstreichend
- **Körperhaltung:** ???



Direkt sichtbar

- **Stimme:** klar, deutlich, angemessene Lautstärke
- **Mimik/Gestik:** Blickkontakt; den Inhalt unterstreichend
- **Körperhaltung:** aufrecht



Übung 1 - Körperhaltung

Übung 1 - Körperhaltung

Üben Sie jetzt Ihre persönliche Körperhaltung für positives Selbstwertgefühl ein. Beginnen Sie zunächst so:

Übung 1 - Körperhaltung

Üben Sie jetzt Ihre persönliche Körperhaltung für positives Selbstwertgefühl ein. Beginnen Sie zunächst so:

Stehen Sie auf (ggf. bleiben Sie sitzen) und lassen sich „hängen“.

Übung 1 - Körperhaltung

Üben Sie jetzt Ihre persönliche Körperhaltung für positives Selbstwertgefühl ein. Beginnen Sie zunächst so:

Stehen Sie auf (ggf. bleiben Sie sitzen) und lassen sich „hängen“.

Richten Sie den Blick etwas nach unten, Schultern und Arme baumeln lassen, den Rücken etwas gekrümmt

Übung 1 - Körperhaltung

Üben Sie jetzt Ihre persönliche Körperhaltung für positives Selbstwertgefühl ein. Beginnen Sie zunächst so:

Stehen Sie auf (ggf. bleiben Sie sitzen) und lassen sich „hängen“.

Richten Sie den Blick etwas nach unten, Schultern und Arme baumeln lassen, den Rücken etwas gekrümmt

Gehen Sie mit dieser Haltung einmal durch den Raum!

Übung 1 - Körperhaltung

Üben Sie jetzt Ihre persönliche Körperhaltung für positives Selbstwertgefühl ein. Beginnen Sie zunächst so:

Stehen Sie auf (ggf. bleiben Sie sitzen) und lassen sich „hängen“.

Richten Sie den Blick etwas nach unten, Schultern und Arme baumeln lassen, den Rücken etwas gekrümmt

Gehen Sie mit dieser Haltung einmal durch den Raum!

Wie fühlt sich das an?

Übung 1 - Körperhaltung

Versuchen Sie jetzt so aufrecht zu stehen, dass es für Sie noch bequem ist. Lassen Sie sich nun über Ihren Scheitel Richtung Himmel wachsen.

Übung 1 - Körperhaltung

Versuchen Sie jetzt so aufrecht zu stehen, dass es für Sie noch bequem ist. Lassen Sie sich nun über Ihren Scheitel Richtung Himmel wachsen.

Gehen Sie mit dieser Haltung durch den Raum!

Übung 1 - Körperhaltung

Versuchen Sie jetzt so aufrecht zu stehen, dass es für Sie noch bequem ist. Lassen Sie sich nun über Ihren Scheitel Richtung Himmel wachsen.

Gehen Sie mit dieser Haltung durch den Raum!

Wie fühlt sich das an?

Übung 1 - Körperhaltung

- Ein fester Stand und eine aufrechte Haltung wirken nicht nur nach außen selbstbewusster, sondern haben auch einen positiven Einfluss auf das innere Selbstwertgefühl.

Übung 1 - Körperhaltung

- Ein fester Stand und eine aufrechte Haltung wirken nicht nur nach außen selbstbewusster, sondern haben auch einen positiven Einfluss auf das innere Selbstwertgefühl.
- Über die äußere Haltung können Sie eine neue innere Haltung gewinnen: eine Körpersprache, die Selbstvertrauen ausstrahlt (aufrechte Haltung, Blickkontakt, feste Stimme), pflanzt sich nach innen fort und stärkt das tatsächliche Vertrauen in sich selbst.

Übung 1 - Körperhaltung

- Ein fester Stand und eine aufrechte Haltung wirken nicht nur nach außen selbstbewusster, sondern haben auch einen positiven Einfluss auf das innere Selbstwertgefühl.
- Über die äußere Haltung können Sie eine neue innere Haltung gewinnen: eine Körpersprache, die Selbstvertrauen ausstrahlt (aufrechte Haltung, Blickkontakt, feste Stimme), pflanzt sich nach innen fort und stärkt das tatsächliche Vertrauen in sich selbst.
- Was zunächst als „Schauspiel“ beginnt, wird zur echten inneren Haltung!

Nicht direkt sichtbar



Nicht direkt sichtbar

- Vertrauen in eigene Fähigkeiten



Nicht direkt sichtbar

- Vertrauen in eigene Fähigkeiten
- Akzeptieren von Fehlern oder Misserfolg
- ohne Selbstabwertung, Vermeidung
oder Grübeln.



Nicht direkt sichtbar

- Vertrauen in eigene Fähigkeiten
- Akzeptieren von Fehlern oder Misserfolg
- ohne Selbstabwertung, Vermeidung
oder Grübeln.
- Reflexion der eigenen Person,
Bereitschaft dazuzulernen (auch aus
Fehlern)



Nicht direkt sichtbar

- Vertrauen in eigene Fähigkeiten
- Akzeptieren von Fehlern oder Misserfolg - ohne Selbstabwertung, Vermeidung oder Grübeln.
- Reflexion der eigenen Person, Bereitschaft dazuzulernen (auch aus Fehlern)
- Positive Einstellung gegenüber sich selbst, z.B. sich selbst für etwas Gelungenes loben



Wie gelingt das
Ihnen?

Selbstwert + Älterwerden



Es gibt viele verschiedene Meinungen über das Älterwerden...

Ingmar Bergmann
(Regisseur)



Joan Collins
(Schauspielerin)



Es gibt viele verschiedene Meinungen über das Älterwerden...

Ingmar Bergmann
(Regisseur)



„Mit dem Altwerden ist es wie mit dem Auf-einen-Berg-Steigen: Je höher man steigt, desto mehr schwinden die Kräfte – aber umso weiter sieht man.“

Joan Collins
(Schauspielerin)



Es gibt viele verschiedene Meinungen über das Älterwerden...

Ingmar Bergmann
(Regisseur)



„Mit dem Altwerden ist es wie mit dem Auf-einen-Berg-Steigen: Je höher man steigt, desto mehr schwinden die Kräfte – aber umso weiter sieht man.“

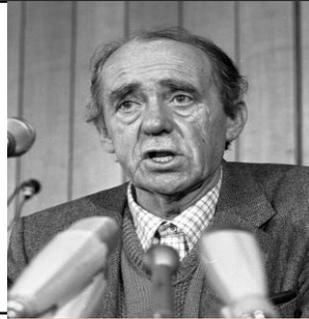
Joan Collins
(Schauspielerin)



„Alter ist irrelevant, es sei denn, Du bist eine Flasche Wein.“

Es gibt viele verschiedene Meinungen über das Älterwerden...

Heinrich Böll
(Autor)

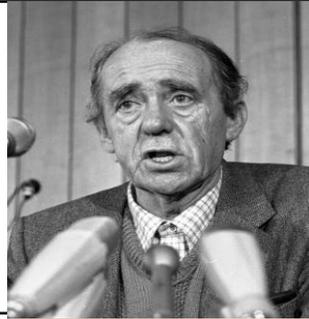


Jeanne Moreau
(Schauspielerin)



Es gibt viele verschiedene Meinungen über das Älterwerden...

Heinrich Böll
(Autor)



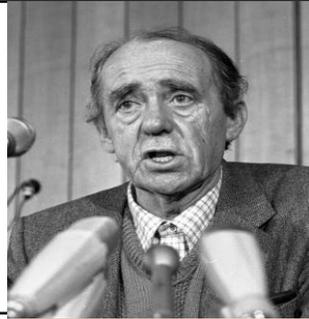
„Wie alt man geworden ist, sieht man an den Gesichtern derer, die man jung gekannt hat.“

Jeanne Moreau
(Schauspielerin)



Es gibt viele verschiedene Meinungen über das Älterwerden...

Heinrich Böll
(Autor)



„Wie alt man geworden ist, sieht man an den Gesichtern derer, die man jung gekannt hat.“

Jeanne Moreau
(Schauspielerin)



„Alternde Menschen sind wie Museen: Nicht auf die Fassade kommt es an, sondern auf die Schätze im Innern.“

Es gibt viele verschiedene Meinungen über das Älterwerden...

Heinrich Böll
(Autor)



„Wie alt man geworden ist, sieht man an den Gesichtern derer, die man jung gekannt hat.“

Jeanne Moreau
(Schauspielerin)



„Alternde Menschen sind wie Museen: Nicht auf die Fassade kommt es an, sondern auf die Schätze im Innern.“

Wie betrachten Sie das Älterwerden?

Sie sind nur so alt, wie sie sich fühlen?



Sie sind nur so alt, wie sie sich fühlen?

- In unserer Kultur liegt der Fokus oft auf dem Versuch jung zu bleiben.



Sie sind nur so alt, wie sie sich fühlen?

- In unserer Kultur liegt der Fokus oft auf dem Versuch jung zu bleiben.
- Wir werden ständig von Werbeangeboten überschwemmt, wie man „jung“ und „attraktiv“ bleiben kann.



Sie sind nur so alt, wie sie sich fühlen?

- In unserer Kultur liegt der Fokus oft auf dem Versuch jung zu bleiben.
- Wir werden ständig von Werbeangeboten überschwemmt, wie man „jung“ und „attraktiv“ bleiben kann.
- Das führt dazu, dass oft nur auf die negativen Aspekte des Älterwerdens geachtet wird. Falten und andere Spuren des Lebens, die ein Charaktergesicht ausmachen, werden so problematisiert.



Sie sind nur so alt, wie sie sich fühlen?

- In unserer Kultur liegt der Fokus oft auf dem Versuch jung zu bleiben.
- Wir werden ständig von Werbeangeboten überschwemmt, wie man „jung“ und „attraktiv“ bleiben kann.
- Das führt dazu, dass oft nur auf die negativen Aspekte des Älterwerdens geachtet wird. Falten und andere Spuren des Lebens, die ein Charaktergesicht ausmachen, werden so problematisiert.



Kennen Sie das?

Umgang mit dem Altern

- Gerade wenn man depressiv ist, neigt man dazu sich mit seinem früheren (vermeintlich besseren) Selbst zu vergleichen oder dies zu verklären.



Umgang mit dem Altern

- Gerade wenn man depressiv ist, neigt man dazu sich mit seinem früheren (vermeintlich besseren) Selbst zu vergleichen oder dies zu verklären.

Zum Beispiel:

„Früher sah ich viel schöner aus.“

„Als ich noch jung war, habe ich viel mehr Energie gehabt.“



Umgang mit dem Altern

- Gerade wenn man depressiv ist, neigt man dazu sich mit seinem früheren (vermeintlich besseren) Selbst zu vergleichen oder dies zu verklären.

Zum Beispiel:

„Früher sah ich viel schöner aus.“

„Als ich noch jung war, habe ich viel mehr Energie gehabt.“



Selbst wenn diese stimmen, sind solche Gedanken hilfreich?

Umgang mit dem Altern

➤ NEIN!



Umgang mit dem Altern

- NEIN!
- Beim Vergleichen mit dem früheren Selbst geraten die Aspekte des Alters und Älterwerdens, die tatsächlich positiv und schön sind, leicht in Vergessenheit!



Umgang mit dem Altern

- NEIN!
- Beim Vergleichen mit dem früheren Selbst geraten die Aspekte des Alters und Älterwerdens, die tatsächlich positiv und schön sind, leicht in Vergessenheit!
- Wir werden nun versuchen, diese zu identifizieren.



Älterwerden

Was sind Ihrer Meinung nach die positiven/schönen Aspekte des Älterwerdens?



Älterwerden

Was sind Ihrer Meinung nach die positiven/schönen Aspekte des Älterwerdens?

- Sammlung allgemeinen Wissens (Weisheit)



Älterwerden

Was sind Ihrer Meinung nach die positiven/schönen Aspekte des Älterwerdens?

- Sammlung allgemeinen Wissens (Weisheit)
- Andere Lebensperspektive (Erfahrung)



Älterwerden

Was sind Ihrer Meinung nach die positiven/schönen Aspekte des Älterwerdens?

- Sammlung allgemeinen Wissens (Weisheit)
- Andere Lebensperspektive (Erfahrung)
- Für manche: Oma/Opa werden (andere Rolle als Eltern)



Älterwerden

Was sind Ihrer Meinung nach die positiven/schönen Aspekte des Älterwerdens?

- Sammlung allgemeinen Wissens (Weisheit)
- Andere Lebensperspektive (Erfahrung)
- Für manche: Oma/Opa werden (andere Rolle als Eltern)
- Weniger Leistungsdruck



Älterwerden

Was sind Ihrer Meinung nach die positiven/schönen Aspekte des Älterwerdens?

- Sammlung allgemeinen Wissens (Weisheit)
- Andere Lebensperspektive (Erfahrung)
- Für manche: Oma/Opa werden (andere Rolle als Eltern)
- Weniger Leistungsdruck
- Mehr Freiheit, was Sie mit Ihrer Zeit machen wollen

...unter anderem!



Selbstwert und gedankliche Bilder

- Nicht nur Erfahrungen und Gedanken sowie Körpersprache bestimmen wie wir uns fühlen, sondern auch damit verbundene gedankliche Bilder.

Selbstwert und gedankliche Bilder

- Nicht nur Erfahrungen und Gedanken sowie Körpersprache bestimmen wie wir uns fühlen, sondern auch damit verbundene gedankliche Bilder.
- Viele Betroffene berichten z.B. dass sie bestimmte innere Bilder oder Metaphern mit Depression verknüpfen (z.B. „klein mit Hut sein“).

Selbstwert und gedankliche Bilder

- Nicht nur Erfahrungen und Gedanken sowie Körpersprache bestimmen wie wir uns fühlen, sondern auch damit verbundene gedankliche Bilder.
- Viele Betroffene berichten z.B. dass sie bestimmte innere Bilder oder Metaphern mit Depression verknüpfen (z.B. „klein mit Hut sein“).
- Diese bildlichen Vorstellungen können auch negative Auswirkungen auf das Selbstbild haben.

Kennen Sie solche Bilder?

Übung 2

Folgend wird Ihnen eine Übung vorgestellt, die Ihnen helfen kann, diese negativen Bilder von sich selbst zu ändern.

Übung 2

Folgend wird Ihnen eine Übung vorgestellt, die Ihnen helfen kann, diese negativen Bilder von sich selbst zu ändern.

- **Achtung!** Diese Übung ist gar nicht so leicht. Es ist eine völlig andere Denkweise! Probieren Sie es aus – dann könnten Sie sich entscheiden, ob es Ihnen hilft.

Übung 2

Folgend wird Ihnen eine Übung vorgestellt, die Ihnen helfen kann, diese negativen Bilder von sich selbst zu ändern.

- Achtung! Diese Übung ist gar nicht so leicht. Es ist eine völlig andere Denkweise! Probieren Sie es aus – dann könnten Sie sich entscheiden, ob es Ihnen hilft.
- Jeder Schritt wird erstmal vorgestellt – anschließend wird die ganze Übung vom Trainer geleitet.

Imaginationsübung

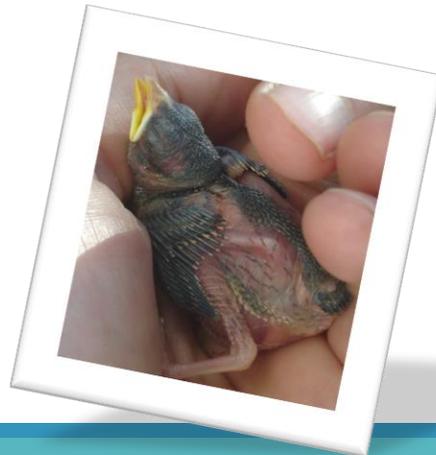
In dieser Übung geht es darum Ihre negativen, innerlichen Bilder von sich zu transformieren.



Imaginationsübung

Schritt 1: Wie stellen Sie sich selbst während der Depression vor?

Schließen Sie die Augen und überlegen Sie sich ein Bild oder eine Metapher mit dem Sie sich vielleicht schon einmal charakterisiert haben oder eines, das Sie für sich als passend empfinden.



Imaginationsübung

Schritt 2: Was wäre für Sie ein positiveres Bild von sich selbst?

Schließen Sie noch einmal Ihre Augen. Versuchen Sie ein schöneres Bild von sich zu finden. Es könnte eine „schöne“ Version von Ihnen sein, ein Tier, oder ein Gegenstand. Sie dürfen das frei auswählen. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf, was für Sie stärkende und kraftvolle Bilder und Vorstellungen sind!



Imaginationsübung



Schritt 3: Transformieren Sie das negative Bild.

Imaginationsübung

Zum Beispiel: Das hässliche, schutzlose Küken wird vor dem inneren Auge langsam ein stolzer Adler, dem niemand etwas anhaben kann.



Imaginationsübung

Zum Beispiel: Das hässliche, schutzlose Küken wird vor dem inneren Auge langsam ein stolzer Adler, dem niemand etwas anhaben kann.



Imaginationsübung

Zum Beispiel: Das hässliche, schutzlose Küken wird vor dem inneren Auge langsam ein stolzer Adler, dem niemand etwas anhaben kann.



Imaginationsübung

Zum Beispiel: Aus einer traurigen Statue wird ein Superman, der sich und andere vor dem Negativen im Leben schützen kann.



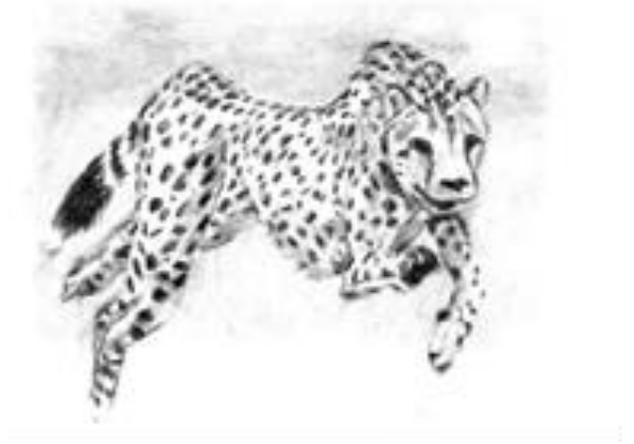
Imaginationsübung

Zum Beispiel: Aus einer Schnecke wird ein Pferd, das stark und stolz durch das Leben trabt.



Imaginationsübung

Zum Beispiel: Der hässliche, von allen verachtete Blobfisch verwandelt sich in der Vorstellung zu einem schnellen und starken Geparden.



Imaginationsübung

Achtung! Hierbei ist es wichtig, sich eine persönliche bildliche Vorstellung zu überlegen. Sie müssen kein Superman oder Pferd sein. Vielleicht möchten Sie sich ein ganz anderes Bild vorstellen oder eher eine selbstbewusstere Version von sich.

Imaginationsübung



Schritt 3: Transformieren Sie die negative Metapher

- Mit geschlossenen Augen verändern Sie das negative Bild vor Ihrem geistigen Auge zu etwas Schönem, Erhabenem oder Stolzem.

Imaginationsübung



Schritt 3: Transformieren Sie die negative Metapher

- Mit geschlossenen Augen verändern Sie das negative Bild vor Ihrem geistigen Auge zu etwas Schönerem, Erhabenem oder Stolzem.
- Versuchen Sie sich das positive Bild mit so vielen Details wie möglich vorzustellen.

Imaginationsübung



Schritt 3: Transformieren Sie die negative Metapher

- Mit geschlossenen Augen verändern Sie das negative Bild vor Ihrem geistigen Auge zu etwas Schönem, Erhabenem oder Stolzem.
- Versuchen Sie sich das positive Bild mit so vielen Details wie möglich vorzustellen.

Vorsicht! Das Ziel ist *nicht* die negative Vorstellung zu unterdrücken – sondern sie zu verändern. So, wie ein misslungenes Gemälde durch Verschönerung noch zum Kunstwerk werden kann.

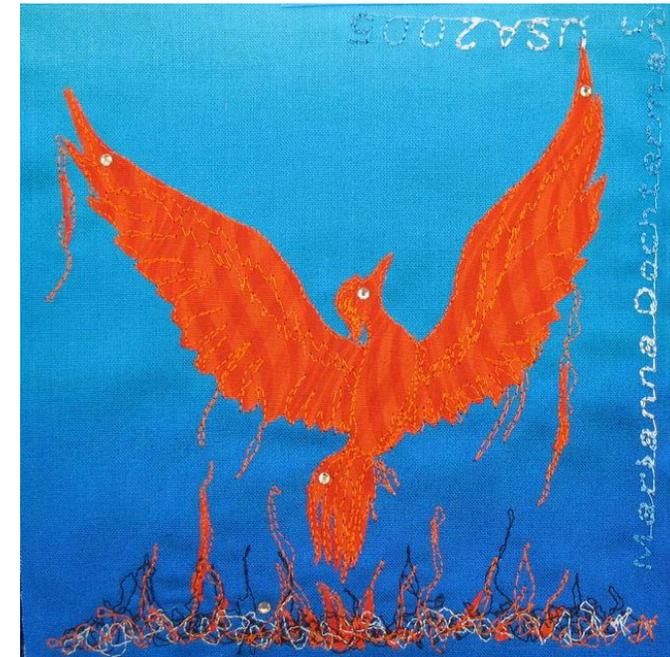
Imaginationsübung

Hinweis an die Trainer: Führen Sie bitte die Übung jetzt durch, inklusiv der nächsten zwei Folien

Imaginationsübung

Wenn Sie die Transformation in Ihrem inneren Auge durchgeführt haben, nehmen Sie auch eine entsprechende Haltung ein:

- Drücken Sie die Schultern durch
- Recken Sie sich empor

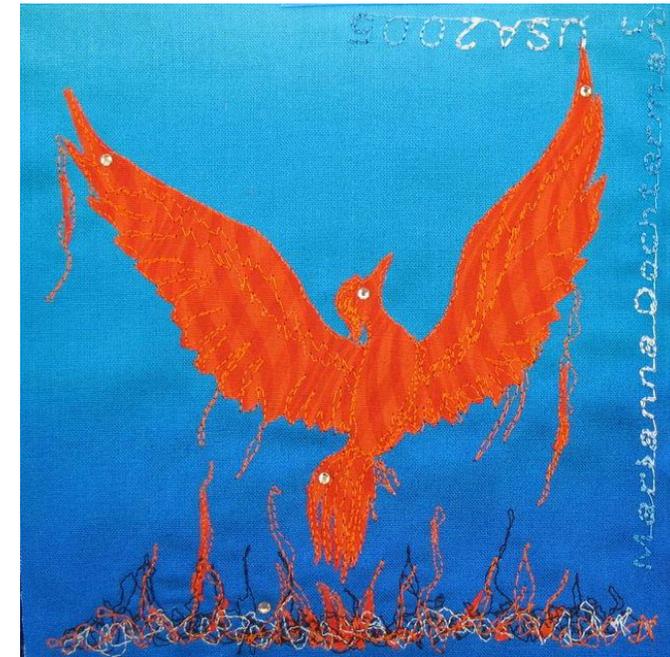


Imaginationsübung

Wenn Sie die Transformation in Ihrem inneren Auge durchgeführt haben, nehmen Sie auch eine entsprechende Haltung ein:

- Drücken Sie die Schultern durch
- Recken Sie sich empor

Werden Sie größer, während Sie förmlich als „Phoenix aus der Asche“ aufsteigen!



Imaginationsübung

Um noch einen Schritt weiter zu gehen, können Sie sich auch passende Sätze aussuchen, wie „**Ich darf stark und stolz sein**“ (fühlt sich für viele anfangs ungewohnt oder sogar unangenehm/peinlich an, aufgrund von hemmenden Glaubenssätzen wie „Eigenlob stinkt“ etc.).



Imaginationsübung

Wie gut konnten Sie sich auf die Übung einlassen?

Hat es sich komisch angefühlt?

Imaginationsübung

Wie gut konnten Sie sich auf die Übung einlassen?

Hat es sich komisch angefühlt?

- Natürlich können weder diese kurze Übung noch die anderen Übungen, die im MKT präsentiert werden, eine chronische, tiefsitzende Depression im Nu reduzieren! Dies braucht regelmäßige Übung und Zeit.

Imaginationsübung

Wie gut konnten Sie sich auf die Übung einlassen?

Hat es sich komisch angefühlt?

- Natürlich können weder diese kurze Übung noch die anderen Übungen, die im MKT präsentiert werden, eine chronische, tiefsitzende Depression im Nu reduzieren! Dies braucht regelmäßige Übung und Zeit.
- Studien belegen allerdings, dass Übungen zu inneren Bildern und Körperhaltung bei regelmäßiger Anwendung einen sehr positiven Effekt auf die Stimmung ausüben. Das passiert nicht über Nacht – lassen Sie sich darauf ein!

Hausaufgabe: Die Geschichte von einem Grafen ...



... der sehr, sehr alt wurde, weil er ein Lebensgenießer „par excellence“ war. Er verließ niemals das Haus, ohne sich zuvor eine Handvoll Bohnen einzustecken. Er tat dies nicht etwa, um die Bohnen zu kauen. Nein, er nahm sie mit, um so die schönen Momente des Tages bewusster wahrzunehmen.

Für jede positive Kleinigkeit, die er tagsüber erlebte – zum Beispiel einen fröhlichen Plausch auf der Straße, das Lachen seiner Frau, ein köstliches Mahl, eine feine Zigarre, einen schattigen Platz in der Mittagshitze, ein Glas guten Weines –, für alles, was die Sinne erfreute, ließ er eine Bohne von der rechten in die linke Jackentasche wandern. Manchmal waren es gleich zwei oder drei.

Abends saß er dann zu Hause und zählte die Bohnen aus der linken Tasche. Er zelebrierte diese Minuten. So führte er sich vor Augen, wie viel Schönes ihm an diesem Tag widerfahren war, und freute sich. Und sogar an einem Abend, an dem er bloß eine Bohne zählte, war der Tag gelungen – hatte es sich zu leben gelohnt.

Lernziele





Lernziele

- Selbstwert ist der Wert, den wir uns *selbst* zuschreiben.



Lernziele

- Selbstwert ist der Wert, den wir uns *selbst* zuschreiben.
- Überlegen Sie, was Sie für bildliche Vorstellungen von sich haben. Versuchen Sie, ein positives, starkes Bild von sich zu finden.



Lernziele

- Selbstwert ist der Wert, den wir uns *selbst* zuschreiben.
- Überlegen Sie, was Sie für bildliche Vorstellungen von sich haben. Versuchen Sie, ein positives, starkes Bild von sich zu finden.
- Trainieren Sie eine ausgewogene Selbstwahrnehmung, indem Sie z.B. ein Freude-Tagebuch führen.



Lernziele

- Selbstwert ist der Wert, den wir uns *selbst* zuschreiben.
- Überlegen Sie, was Sie für bildliche Vorstellungen von sich haben. Versuchen Sie, ein positives, starkes Bild von sich zu finden.
- Trainieren Sie eine ausgewogene Selbstwahrnehmung, indem Sie z.B. ein Freude-Tagebuch führen.
- Wenn Sie sich mit anderen oder mit Ihrem früheren Selbst vergleichen, versuchen Sie, fair zu bleiben! Bedenken Sie auch die positiven Aspekte, die das Älterwerden mit sich bringt.

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-4Utx-5R41Wt-meJ1Va-7wkA8V-oGXXy-6psje5-V4ifYs-7mnv5X-5ouajg	Maze Cheat	CC	17.04.18
Calsidyrose	https://www.flickr.com/photos/calsidyrose/5716577535/in/photolist-8uS8xg-8uS8vp-q6JqDB-23kJdbQ-5CHakp-6dtg4Y-waFYVL-6chQwM-ew46JX-9H9XkD-kjXZd-GsACw4-8vKtZy-pzz75j-r4nLvt-osiptt-ev6pju-aYCNz4-G4yEhr-874kCc-21qDK1G-5XQraD-djoY2w-8rBYUj-6XSLDU-8FEePh-qLMU2N-ohRe7t-25NjKFU-9NJAiA-FqTdBx-9QpcqV-JzrDQp-p7gE6n-obYZ87-5zGNnY-ZHpy2E-5CHar6-x7j8m4-25ivDJy-q3dv8x-p6RTBZ-dnmTSb-8uVbx5-VGgbb2-cweZrj-9Sb8F2-hk4QCs-4zDWay-diZau9	Compass Study II	CC	05.06.18

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
FuFu Wolf	https://www.flickr.com/photos/fufuwolf/6533892673/in/photolist-aXnUDX-aJdoEV-aQE7qt-j1gH3J-2WNNyD-5tjZz3-bHqe2c-8oeToU-ndCnA8-77xub1-4zxSfT-qbssv-nccfCE-qbsvg-nvrzmk-6Mf2gY-5XFDwW-54j5si-5aewgA-4QG86V-fS9uoR-5acPuf-dxhVgC-27iaN31-23StCHW-9N2x9q-31ZjZi-6Z7WVw-8cz7fL-aQZ1H-cqerRo-63YPJ2-oNCWsX-GRP2jt-5aacBx-5a8eCc-5af5CA-5adqkb-5aaouF-ZNGnPP-5a7Ym4-CuRWRh-9Ziy7V-8NMTD2-5hEitS-6v4MLs-omutEB-B657K-bNyueV-6HNwU7	Finanzen-EZB-Euro	CC	14.06.18
Johanan Ottensooser	https://www.flickr.com/photos/oatsandsugar/6096119614/in/photolist-ahGcYA-7PXsYQ-6gGJ1t-QJnPZJ-dec23W-kQueYQ-bkcFhj-5LWCjv-bHX3K2-coRCeS-coRBWG-coRDcs-gTpRmB-q5cova-e3QFci-e3MYVa-gTpJ7Z-gTpDSh-q5atKK-5YkHKM-5Y4WSA-bkcD2Q-rGEEG-a1UTH4-9NE5dm-by7z8M-QJnRn3-9VNCa8-coRPLJ-kbKy5-5ZGEPu-iyqDv8-56nyUC-9jDDLv-bkcGWQ-nhV4QH-nzpWZT-e3TFKd-q53yFQ-qmq3T6-ppBKJL-qjk8iA-qmqBbH-e3TChA-gTpaJo-XvegkS-gTpeui-rZcCC-pEnVGM-9vHUDH	Super Grandpa	CC	03.09.18
Martin Reti	https://www.flickr.com/photos/martinreti/6821660306/in/photolist-boNMWS-ezhdQZ-66mqz1-6zbSxq-cBGJej-4Hixb-PDPxUF-4RrqrV-8qwdVa-iHhLS-GoS4ug-HNjo2v-bCAn2h-8qwezH-iHhQS-a2o8Cc-nsK1Yc-c3bA8U-i9WQt-8N4x65-HHKDrE-8qzmAj-8qzmg1-eHWeV9-83xbtb-f41vA7-c3bzsu-81L6QF-c3bErW-VXdGwE-fPYiWu-LvpbG-gXj9oH-bRv5TT-cDXD19-dngpLU-bRv4rT-9LLkNF-8yqHqG-s9wxyn-81L8dP-ddihCg-81PsWu-iYzHwn-81Pg1u-cAs89E-cpqUfo-4NDeE7-bCuRLa-bToexF	Spatz in der Hand	CC	14.06.18

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
Olisplanet	https://www.flickr.com/photos/olisplanet/6100389341/in/photolist-ai56dz-Ugipzq-UQkxZA-UYrSwa-TWrX2z-pPbyLa-USmxz9-8zLDr8-qNB2Sw-S7o9tp-cWdzfh-adESjv-To9DEM-UrExf6-cXdPgN-ekBEY7-UCqZaA-TeTV23-VibtkN-pw8bDb-asSpQc-WyDDVx-bUJvh5-nsaDTm-h4NPtp-hUqqa8-psogtB-oziz4t-5otpB6-9nscgw-UxLSiN-eJchKZ-okLaNr-2758QiY-29zWSD-oYoXEk-nEJQ89-ocEACQ-5d7Gky-qB5s2i-VMvQim-WbyUyq-WzsuEj-bXJUqd-W8rfdS-Utpgi3-RSkgo-cSkbLo-s6sdyA-QkmoFh	Kleine Schnecke	CC	14.06.18
Paul Csogi	https://unsplash.com/photos/wgLPy2YBXuc	No title	Free Image	14.06.18
Ben Northern	https://www.flickr.com/photos/bnorthern/218867619/in/photolist-kkKHD-7qpZxj-8WCHg-73MBcf-qCPTdm-73MAJo-boqvqz-4aMg3-Nxev8-diULjG-iHkKgJ-UwBvjs-9PdUv9-5UDsqB-73MATU-Du9Ys-57ptxv-e2RXCa-4aMpG-9YN2A1-9dswka-4rCVdq-hzQFj-angBrb1BCR6-9mb54L-4aMjr-5kYABR-3ctKKC-a8rYC-7jeSEt-57x82b-teZ8h-6u1tA-6HZJwG-fASpk8-poXi1S-4CLzAG-8sergi-Je6f6-7J6R9Q-27nLgPb-6rP6m3-4aMY3-4U1p7U-4aMAu-op3cB-yrCmH-4aLwG-4aLW2	Superman	CC	15.06.18
Cowboy Dave	https://www.flickr.com/photos/8494589@N06/2042560585	Proud	CC	15.06.18
6ustav0	https://www.flickr.com/photos/9700021@N07/727938288/in/photostream/	Fenix 002	CC	15.06.18
futureatlas.com	https://www.flickr.com/photos/87913776@N00/1645381089	Sad statue in Reykjavik	CC	14.06.18

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
Jacque fresco	https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Jeanne_Moreau#/media/File:Jeanne_Moreau.jpg	Jeanne Moreau and Amos Gitai during filming of Plus Tard, 2008	Free image	29.05.18
Christian Newman	https://unsplash.com/photos/o1PKM7-8AH4	Elderly woman with care worn face laughs in black and white photo	Free image	29.05.18
---	reproduced with kind permission by rockypointcollectibles.easystorecreator.net/	---	reproduced with kind permission by rockypointcollectibles.easystorecreator.net/	---
Jacque fresco	https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Jeanne_Moreau#/media/File:Jeanne_Moreau.jpg	Jeanne Moreau and Amos Gitai during filming of <i>Plus Tard</i> , 2008	CC	15.06.18

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
Bundesarchiv	https://de.wikipedia.org/wiki/Heinrich_B%C3%B6ll#/media/File:Bundesarchiv_B_145_Bild-F062164-0004,_Bonn,_Heinrich_B%C3%B6ll.jpg	Heinrich Böll (1981)	CC	15.06.18
Joost Evers	https://de.wikipedia.org/wiki/Ingmar_Bergman#/media/File:Ingmar_Bergman_(1966).jpg	Ingmar Bergman, 1966	CC	15.06.18
Frantogian	https://de.wikipedia.org/wiki/Joan_Collins#/media/File:Joan_Collins_-_Monte-Carlo_Television_Festival.jpg	Joan Collins beim Monte-Carlo Television Festival (2012)	CC	15.06.18
Super Bejing	https://www.flickr.com/photos/99127930@N03/9353764219/in/photolist-ffjudT-nbtXs5-bakHe8-aiz9xk-Swpkx-aEXQPZ-8HRM9n-aEXRnM-fsyo7-oWFQLJ-65KMCN-JbTymp-ojbSha-8jmZCh-z363ec-aiBW2E-aiA3H4-onagLr-bAZkb7-on9uFu-ajbyG6-5HLGu6-4y2Qbp-xPgk91-qpXcxQ-7B5cZu-pST9jE-pdGjg6-m1Sj1p-2WFTJV-JdBbcY-7TGF1z-bakFNp-86aXyE-jD96uD-287kRUX-7p4uJz-287kSic-86aTaA-81BWWi-45vBVj-mQzGe7-83Viqm-oWMjJZ-akbUju-acbwzf-j1g4xR-axvLEH-8HuSTz-acbFWL	Barbie Basic	CC	15.06.18

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
Classic Film	https://www.flickr.com/photos/29069717@N02/16023768004/in/photolist-qjJaKy-UJvWZB-45afe2-CpT6s1-9xLSu6-7dKEyr-BuNCQr-fBhVk1-ibr4Ah-Vag8tb-rqKL2Z-vedzAc-nuWWeM-jbWnQK-bmTMOB-c5zE3j-nM9AJ6-s7nurP-kHpoo7-dxpM1p-qxTVq9-qpXZY9-ouWsr9-8LtgY-5DRPPA-nxuyrV-RLDjT3-p9gXn6-5TBjNA-x4sz5q-5AKEPx-fwxHkh-7T3Q6R-qDTeB1-ngySw3-jxVhVS-aegTY3-944qeV-7pwTcc-pvPbQc-WFaHzW-jDUdUH-aN6J2p-p9gXwz-kFxrB6-RNgNS2-oZyyj6-nyJ2kV-8dGGxU-p8DLbW	Classic Film Vintage 1966 Hair Beauty Ad, Clairol Loving Care Hair Color, "Hate That Gray? Wash It Away!"	CC	15.06.18
Brandon Warren	https://www.flickr.com/photos/brandoncwarren/4905494614/	Matriarchal Love	CC	15.06.18
Marianna	https://www.flickr.com/photos/97021901@N00/5019550/sizes/o/	mvbird	CC	19.06.18
Fiona Braun	----	Zeichnungen von Küken, kleine Ente und Adler für Imagery Rescripting Manual angefertigt.	---	---

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
Ivan Jevtic	https://unsplash.com/photos/p7mo8-CG5Gs	Charming red rose photo	Free Image	05.02.19
Aaron Burden	https://unsplash.com/photos/Bn2rzIYM53g	Fall maple tree photo	Free Image	05.02.19