Willkommen zum

Metakognitiven Training Silber

Die Benutzung der verwendeten Bilder wurde uns von den Künstlern bzw. den Inhabern der Bildrechte freundlicherweise genehmigt – zu Details (Künstler, Bildtitel) siehe Ende der Präsentation.

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

(„Maze Cheat“ by Robbie)

Metakognitives Training

Vogelperspektive

(„Wanna get lost?“ by Chyna)

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?

Denken und Schlussfolgern 1

(„Cogwheels and Pebbles“ by Carlos Lorenzo)

nach Hautzinger

Geistiger Filter
oder „das Haar in der Suppe“

(„no title“ by Lucas Benjamin)

nach Hautzinger

Geistiger Filter
oder „das Haar in der Suppe“

- Herausfiltern einzelner negativer Details und ausschließliche Beachtung dieser.

(„no title“ by Lucas Benjamin)

nach Hautzinger

Geistiger Filter
oder „das Haar in der Suppe“

- Herausfiltern einzelner negativer Details und ausschließliche Beachtung dieser.
- Die gesamte Sicht der Realität ist verdunkelt, wie ein Tropfen Tinte, der ein Glas Wasser trübt.

(„no title“ by Lucas Benjamin)

nach Hautzinger

Geistiger Filter

Situation: Frau Schmidt feiert ihren 70. Geburtstag. Auf der Feier bekommt sie viele Komplimente von den Gästen…

(„Woman at beach“ by craig Cloutier)

Geistiger Filter

Situation: Frau Schmidt feiert ihren 70. Geburtstag. Auf der Feier bekommt sie viele Komplimente von den Gästen…

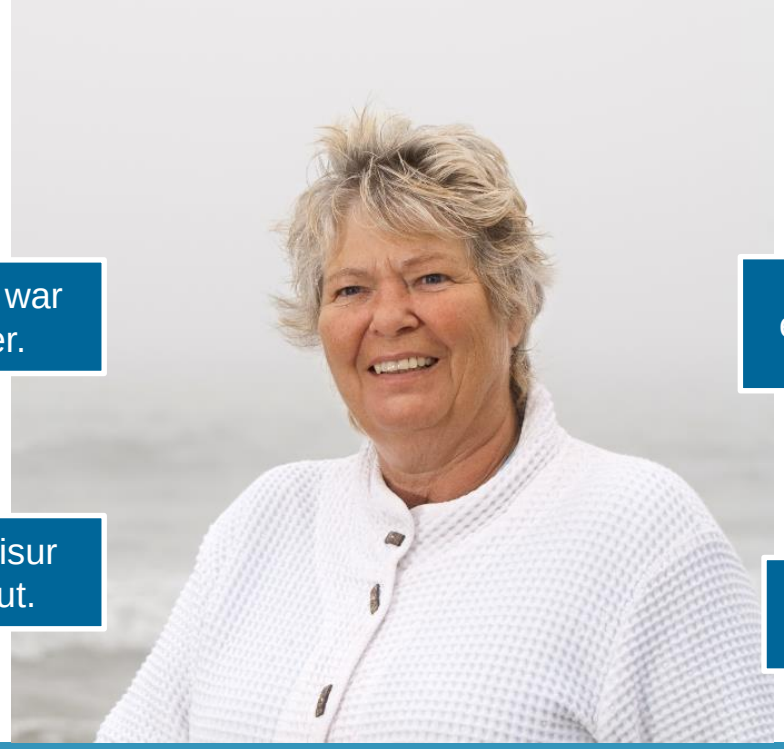
Das Essen schmeckt fantastisch!

Der Kuchen war sehr lecker.

Vielen Dank für die Einladung!

Die neue Frisur steht Dir gut.

Du hast es geschafft!



Du siehst toll aus!

Es ist schön dich endlich mal wieder zu sehen.

Ich freue mich hier zu sein!

Darf ich das Salatrezept haben?

Schön, dass die ganze Familie da ist.

(„Woman at beach“ by craig Cloutier)

Geistiger Filter

Situation: Frau Schmidt feiert ihren 70. Geburtstag. Auf der Feier bekommt sie viele positive Kommentare von den Gästen.

Einer der Gäste beschwert sich jedoch über die unbequemen Stühle.

Das Essen schmeckt fantastisch!

Der Kuchen war sehr lecker.

Vielen Dank für die Einladung!

Die neue Frisur steht Dir gut.

Du hast es geschafft!

Du siehst toll aus!

Es ist schön dich endlich mal wieder zu sehen.

Ich freue mich hier zu sein!

Darf ich das Salatrezept haben?

Schön, dass die ganze Familie da ist.

Die Stühle sind unbequem!

(„Woman at beach“ by craig Cloutier)

Geistiger Filter

Geistiger Filter:

- „Meine Gäste sind genervt und fühlen sich hier nicht wohl.“

Welche Konsequenzen hat dieser geistige Filter?

- ???

(„no title“ by Lucas Benjamin)

(„Woman at beach“ by craig Cloutier)

Geistiger Filter

Geistiger Filter:

- „Meine Gäste sind genervt und fühlen sich hier nicht wohl.“

Welche Konsequenzen hat dieser geistige Filter?

- Frau Schmidts Stimmung sinkt. Sie macht sich Sorgen, dass es den Gästen nicht gefällt und kann die Feier dadurch nicht richtig genießen.

(„no title“ by Lucas Benjamin)

(„Woman at beach“ by craig Cloutier)

Geistiger Filter

Geistiger Filter:

- „Meine Gäste sind genervt und fühlen sich hier nicht wohl.“

Welche Konsequenzen hat dieser geistige Filter?

- Frau Schmidts Stimmung sinkt. Sie macht sich Sorgen, dass es den Gästen nicht gefällt und kann die Feier dadurch nicht richtig genießen.

Gerechtfertigt?

(„no title“ by Lucas Benjamin)

(„Woman at beach“ by craig Cloutier)

Geistiger Filter

Geistiger Filter:

- „Meine Gäste sind genervt und fühlen sich hier nicht wohl.“

Welche Konsequenzen hat dieser geistige Filter?

- Frau Schmidts Stimmung sinkt. Sie macht sich Sorgen, dass es den Gästen nicht gefällt und kann die Feier dadurch nicht richtig genießen.

Gerechtfertigt? – NEIN! Daher:

- Wie kann Frau Schmidt die Situation stattdessen bewerten?

(„no title“ by Lucas Benjamin)

(„Woman at beach“ by craig Cloutier)

Geistiger Filter

Was kann Frau Schmidt stattdessen denken?

- ???

(„no title“ by Lucas Benjamin)

(„Woman at beach“ by craig Cloutier)

Geistiger Filter

Was kann Frau Schmidt stattdessen denken?

- „Ich habe von den Gästen viele Komplimente bekommen. Alle scheinen die Feier zu genießen. Nur weil eine Person die Stühle unbequem findet, heißt das nicht, dass alle Gäste so denken und dass die Feier ein Reinfall ist.“

(„no title“ by Lucas Benjamin)

(„Woman at beach“ by craig Cloutier)

Geistiger Filter

Was kann Frau Schmidt stattdessen denken?

- „Ich habe von den Gästen viele Komplimente bekommen. Alle scheinen die Feier zu genießen. Nur weil eine Person die Stühle unbequem findet, heißt das nicht, dass alle Gäste so denken und dass die Feier ein Reinfall ist.“

Welche Konsequenzen hat dieser Gedanke?

- ???

(„no title“ by Lucas Benjamin)

(„Woman at beach“ by craig Cloutier)

Geistiger Filter

Was kann Frau Schmidt stattdessen denken?

- „Ich habe von den Gästen viele Komplimente bekommen. Alle scheinen die Feier zu genießen. Nur weil eine Person die Stühle unbequem findet, heißt das nicht, dass alle Gäste so denken und dass die Feier ein Reinfall ist.“

Welche Konsequenzen hat dieser Gedanke?

- Frau Schmidt kann die Feier noch genießen. Vielleicht fragt sie, ob es eine alternative Sitzmöglichkeit für diesen einzelnen Gast gibt.

(„no title“ by Lucas Benjamin)

(„Woman at beach“ by craig Cloutier)

Geistiger Filter

Eigenes Beispiel:

- Gab es Situationen, in denen Sie vor allem negative Aspekte beachtet haben?

(„no title“ by Lucas Benjamin)

Geistiger Filter

Eigenes Beispiel:

- Gab es Situationen, in denen Sie vor allem negative Aspekte beachtet haben?
- Wie könnten Sie die Situation stattdessen bewerten?

(„no title“ by Lucas Benjamin)

Übertriebene Verallgemeinerung

(„Bebop de hamster“ by Maarten)

nach Hautzinger

Übertriebene Verallgemeinerung

- Ein einzelnes negatives Ereignis wird als Teil einer andauernden Misserfolgsserie angesehen.

(„Bebop de hamster“ by Maarten)

nach Hautzinger

Übertriebene Verallgemeinerung

- Ein einzelnes negatives Ereignis wird als Teil einer andauernden Misserfolgsserie angesehen.
- Bei Beschreibung solcher Begebenheiten werden häufig Worte wie „immer“ oder „niemals“ verwendet.

(„Bebop de hamster“ by Maarten)

nach Hautzinger

Übertriebene Verallgemeinerung

- Ein einzelnes negatives Ereignis wird als Teil einer andauernden Misserfolgsserie angesehen.
- Bei Beschreibung solcher Begebenheiten werden häufig Worte wie „immer“ oder „niemals“ verwendet.

Kennen Sie das?

(„Bebop de hamster“ by Maarten)

nach Hautzinger

Übertriebene Verallgemeinerung

Was wäre eine hilfreichere Bewertung?

Ereignis	Übertriebene Verallgemeinerung Hilfreicher Umgang
Ich habe meine Brille verlegt.	??? ???

(„Day 277“ by Alexander Stramma)

Übertriebene Verallgemeinerung

Was wäre eine hilfreichere Bewertung?

Ereignis	Übertriebene Verallgemeinerung Hilfreicher Umgang
Ich habe meine Brille verlegt.	„Aufgrund meiner Depression werde ich immer vergesslicher und finde meine Sachen nie! Bei mir geht es wirklich Berg ab.“ ???

(„Day 277“ by Alexander Stramma)

Übertriebene Verallgemeinerung

Was wäre eine hilfreichere Bewertung?

Ereignis	Übertriebene Verallgemeinerung Hilfreicher Umgang
Ich habe meine Brille verlegt.	„Aufgrund meiner Depression werde ich immer vergesslicher und finde meine Sachen nie! Bei mir geht es wirklich Berg ab.“ „Das passiert jedem einmal. Das heißt nicht, dass es hoffnungslos ist. Ich finde einen Platz, wo ich meine Brille immer ablegen kann, wenn ich sie nicht brauche.“

Übertriebene Verallgemeinerung

Eigenes Beispiel:

Ereignis	Übertriebene Verallgemeinerung Hilfreicher Umgang
???	??? ???

Wie gelangen Sie zu einer hilfreichen Bewertung?

- Steigen Sie aus dem Hamsterrad der Verallgemeinerung aus

(„Bebop de hamster“ by Maarten)

Wie gelangen Sie zu einer hilfreichen Bewertung?

1. Machen Sie konkrete, situationsgebundene Aussagen, die sich auf das Hier und Jetzt beziehen.

(„no title“ by JETSHOOTS.COOM)

Wie gelangen Sie zu einer hilfreichen Bewertung?

1. Machen Sie konkrete, situationsgebundene Aussagen, die sich auf das Hier und Jetzt beziehen.

- z.B. wenn Sie den Geburtstag einer Freundin vergessen haben, sagen Sie sich anstatt…

„Immer vergesse ich wichtige Termine.“ ➡

(„no title“ by JETSHOOTS.COOM)

Wie gelangen Sie zu einer hilfreichen Bewertung?

1. Machen Sie konkrete, situationsgebundene Aussagen, die sich auf das Hier und Jetzt beziehen.

- z.B. wenn Sie den Geburtstag einer Freundin vergessen haben, sagen Sie sich anstatt…

„Immer vergesse ich wichtige Termine.“ → „Ich habe in diesem Jahr den Geburtstag vergessen. Das ist unangenehm, ich kann aber auch verspätet von ganzem Herzen gratulieren! Wichtige Termine werde ich in Zukunft in einem Kalender notieren.“

(„no title“ by JETSHOOTS.COOM)

Wie gelangen Sie zu einer hilfreichen Bewertung?

2. Perspektivwechsel

- Was würden Sie einem guten Freund sagen, dem das Gleiche oder etwas Ähnliches passiert ist?

Wie gelangen Sie zu einer hilfreichen Bewertung?

Beispiel:

Sie haben es seit ein paar Tagen aufgeschoben, Karten für einen Theaterabend mit Freunden zu besorgen. Tja, und jetzt sind die Karten ausverkauft.

(„no title“ by Kilyan Sockalingum)

Wie gelangen Sie zu einer hilfreichen Bewertung?

- Überlegen Sie nun, wie hart Sie möglicherweise mit sich selbst ins Gericht gehen.

(„no title“ by Kilyan Sockalingum)

Wie gelangen Sie zu einer hilfreichen Bewertung?

- Überlegen Sie nun, wie hart Sie möglicherweise mit sich selbst ins Gericht gehen.
- Und nun überlegen Sie, was Sie hingegen einem guten Freund sagen würden.

(„no title“ by Kilyan Sockalingum)

Wie gelangen Sie zu einer hilfreichen Bewertung?

- Überlegen Sie nun, wie hart Sie möglicherweise mit sich selbst ins Gericht gehen.
- Und nun überlegen Sie, was Sie hingegen einem guten Freund sagen würden.
- Wahrscheinlich würden Sie ihm Trost spenden und gute Gründe nennen, weshalb sein Misslingen verzeihlich ist.

Wie gelangen Sie zu einer hilfreichen Bewertung?

- Überlegen Sie nun, wie hart Sie möglicherweise mit sich selbst ins Gericht gehen.
- Und nun überlegen Sie, was Sie hingegen einem guten Freund sagen würden.
- Wahrscheinlich würden Sie ihm Trost spenden und gute Gründe nennen, weshalb sein Misslingen verzeihlich ist.

Eigene Beispiele?

Wie gelangen Sie zu einer hilfreichen Bewertung?

3. Finden Sie Folgendes anhand eines Experiments heraus:

Denken alle so wie ich?

Wie gelangen Sie zu einer hilfreichen Bewertung?

3. Finden Sie Folgendes anhand eines Experiments heraus:

Denken alle so wie ich?

Befragen Sie eine vertraute Person in Ihrer Umgebung, wie er/sie einzelne, möglichst gemeinsam erlebte Situationen bewertet (z.B. „Ein Gast findet die Stühle unbequem. Findest Du das auch? Meinst Du, dass sich alle Gäste unwohl fühlen?“).

Geistiger Filter, übertriebene Verallgemeinerung

Was kann noch bei verzerrten Bewertungen helfen?

(„no title“ by Lucas Benjamin)

Geistiger Filter, übertriebene Verallgemeinerung

- Wenn für Sie ein einzelner negativer Aspekt eines Ereignisses alles Positive in den Schatten stellt („Haar in der Suppe“, „Tropfen Tinte, der das Wasser trübt“), steigern Sie das Szenario ins Absurde und schmücken Sie es nach Möglichkeit sogar witzig aus.

(„no title“ by Lucas Benjamin)

Geistiger Filter, übertriebene Verallgemeinerung

- Wenn für Sie ein einzelner negativer Aspekt eines Ereignisses alles Positive in den Schatten stellt („Haar in der Suppe“, „Tropfen Tinte, der das Wasser trübt“), steigern Sie das Szenario ins Absurde und schmücken Sie es nach Möglichkeit sogar witzig aus.
- Nehmen Sie Ihre eigene Denkverzerrung ein wenig auf die Schippe. Dies kann helfen, Abstand zu gewinnen und Relationen wieder zurechtzurücken.

(„no title“ by Lucas Benjamin)

Bewusste Übertreibung

Ereignis	Depressive Bewertung
Sie haben einen Kuchen gebacken, der nicht gelungen ist.	Ich bin eine Niete, nichts kann ich richtig. Den Kuchen kann ich meiner Familie nicht vorsetzen.

(„Chocolate Fondant Cake“ by Su-Lin)

Bewusste Übertreibung

Mögliche (witzige) Übertreibung: ???

(„Chocolate Fondant Cake“ by Su-Lin)

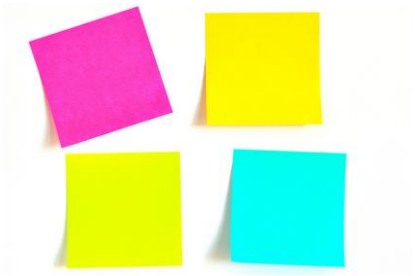
Bewusste Übertreibung

Mögliche (witzige) Übertreibung:

Meinen Kindern schmeckt der Kuchen außerordentlich gut. Sie sind von dem ungewöhnlichen Geschmack begeistert und bitten mich für ein anstehendes Geburtstagsfest gleich mehrere Kuchen dieser Art zu backen. Auf dem Fest wird ein Mitarbeiter von Dr. Oetker auf den Kuchen aufmerksam. Es wird eine Backmischung für diesen Kuchen entworfen, die es schon vier Wochen später in jedem Supermarkt zu kaufen gibt…

(„Chocolate Fondant Cake“ by Su-Lin)

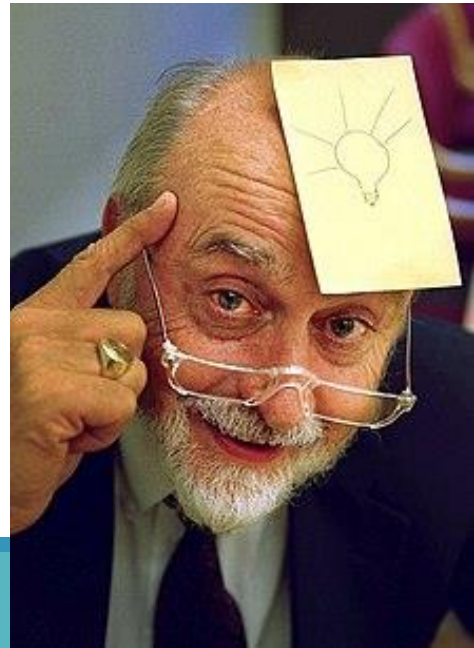
Bewüsste Übertreibung



Das Beispiel ist nicht weit von der Realität entfernt. Es gibt viele vermeintliche Fehler und Misserfolge, die zu großen Erfindungen geführt haben...

Selbstklebende Notizzettel (Post-Its)

- Dr. Spencer Silver, ein amerikanischer Wissenschaftler, hat versucht einen super starken Kleber zu entwickeln.
- Stattdessen entwickelte er aus Versehen den Kleber für Post-Its
- Erst als ein Kollege diese Substanz auf einem Stück Papier auftrug, kamen sie darauf, den Kleber und Papier zusammen als Post-Its zu verkaufen.



(„Arthur Fry with a Post-It Note on his forehead“ from Wikimedia Commons)

Lernziele

Schritt 1: Achten Sie im Alltag auf die besprochenen depressiven Bewertungen

- geistiger Filter, übertriebene Verallgemeinerung!

Lernziele

Schritt 2: Ziehen Sie hilfreichere Bewertungen heran, z.B.:

- Machen Sie konkrete, situationsgebundene Aussagen, die sich auf das Hier und Jetzt beziehen!

Lernziele

Schritt 2: Ziehen Sie hilfreichere Bewertungen heran, z.B.:

- Machen Sie konkrete, situationsgebundene Aussagen, die sich auf das Hier und Jetzt beziehen!
- Nehmen Sie einen Perspektivwechsel vor („Was würde ich einem guten Freund sagen, dem das Gleiche oder etwas Ähnliches passiert ist?“).

Lernziele

Schritt 2: Ziehen Sie hilfreichere Bewertungen heran, z.B.:

- Machen Sie konkrete, situationsgebundene Aussagen, die sich auf das Hier und Jetzt beziehen!
- Nehmen Sie einen Perspektivwechsel vor („Was würde ich einem guten Freund sagen, dem das Gleiche oder etwas Ähnliches passiert ist?“).
- Gewinnen Sie Abstand, indem Sie Ihre Bewertung bewusst übertreiben („Szenario ins Groteske steigern / witzig ausschmücken“).

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

Scan mich

Download on the App Store

Google play

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/Datum 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-cgqvvW-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-aE4xzF-hBZr8-6pkcio-78QEgj-hBZwJ-hBZtr-nPNgmu-61Bni2-7mEEmd-MAjZV-fwQh5A-8vnKvW-3g63qv-8pA9Kf-cvjFsL-qDFzZ5-5vWmir-7kfAkN-8CqXQQ-8pA9Xd-93Btnz-hBZag-7mqB8R-oubAbD-afhWha-8pwUQg-hBZg3-8pwXnR-3fpHa1-aubNs3-8pwYDB-hBZcC-8pA7DY-5nUH5o-8Vf3nR-eQu5aK-88ycyD-4UtjX-5R41Wt-meJ1Va-7wkA8V-oGXXy-6psje5-V4ifYs-7mnv5X-5ouajg	Maze Cheat	CC	17.04.18
Carlos Lorenzo	https://www.flickr.com/photos/carlos_lorenzo/3528214668/in/photolist-6nM2io-oCVMEp-dAz8QF-re4bCM-7QKpT1-oSnV2J-5hw6XA-7P54k9-6RbEs-pMbbeQ-4nKMZM-CKYJQh-aSoikV-oQofEM-768AiU-8TobL2-34hHEY-koYjE-3dZJxk-6wCvHr-bBGQBE-nCTaBG-5xD8Mu-XgKKGy-cSuR4S-uRdwGN-5hwzCm-5MncTi-4nKNTv-9cHs4w-4nKNBe-4nPQ5G-9cEmwt-9cHspN-4nKNdr-4nKPfB-9zAPoL-4nPQwY-4nKMEM-cCEVmG-6k1kh6-6Uhnu6-5DAp8R-5MndBD-bG3SuZ-bZw3D3-imruke-bzic4U-aCjRei-4RWnbB	Cogwheels and Pebbles	CC	17.04.18

***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

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/Datum des Herunterladens**
Luca Benjamin	Photo by Lucas Benjamin on Unsplash	No title	Free image (https://unsplash.com/license)	05.04.18
Maarten	https://www.flickr.com/photos/superchango/4376881609/in/photolist-7ELEq2-2M1hR-7yry4J-51B1kb-37xQtt-7NiS3b-4yaPGm-71TUFB-TqTpUw-4e8Hry-RdhkR-65XUp9-ngWNmm-zLKEC-A9K8o-KG6zk-4kSBmj-Rcfku-5Qh5Fe-2SSGr-qaFvhf-ncCHu4-bCMfFL-8xeBPS-8BwUwf-95m6B6-9yW6SP-okaCST-4tpSDr-8Q1d25-pCpFSc-3vLdz-7EQr6L-js5GjU-hi7MA-aFZZTZ-7ELDmB-yyQ2t-Bs1B5-225SF3-6midAY-221txR-7EQvJL-4kPACj-2cxztK-7VZcX9-7VUVoT-rxtHyG-7VYz8b-aZvAU	Bebop de hamster	CC	05.04.18
Alexander Stramma	https://www.flickr.com/photos/stramma/6211807363/in/photolist-asV8UX-ruo2n1-8guqF7-adWjo9-V4rqAG-YncHVk-9EFRrd-4ceJdb-BkRhjR-V4roXw-ei2nUe-dVoW5a-o5Eqhi-ei2nU8-8DCWb2-anFy8T-6ZgKqU-acxRQy-ahaz7s-fxB1sy-apgFPU-95v6G-7nyPfo-oLxr8w-pcxFts-882WWJ-zE6T5y-dfGjMb-UpQ9pu-V4rpzy-X2WLYy-VwmFt6-VykY5Y-UpQ88b-X2WLy5-VwmGha-Vb46No-894KEU-PqZwV8-VuWk78-s61uoT-jaW6QK-iVo6Fq-bDTD11-VrNF8q-nfcSWW-5ucAg4-omPcUo-2341XxR-5VtUnr	Day 277	CC	05.04.18
craig Cloutier	https://www.flickr.com/photos/craigcloutier/3509783351/in/photostream/	Woman at beach	CC	14.06.18

***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

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/Datum des Herunterladens**
Kilyan Sockalingum	Photo by Kilyan Sockalingum on Unsplash	No title	Free image	05.04.18
Su-lin	https://www.flickr.com/photos/su-lin/2247478888/in/photolist-4qAVb1-fhLcdF-Tw795P-5UzLHQ-aoeDSm-6UXK3K-8cDe4T-9W4ft-8oivjy-nSnnR-a6NQo6-23JJFqt-3de3KE-5RNiwY-baQQne-mgaN38-9y37zV-67SSP-8ofkyH-5MeFdq-qBFpzQ-fmJssZ-6sBWK5-aoAziV-6tEzym-5iVeUK-hCWtsE-rozftG-fi1uoq-3r6yh5-dT9nne-7jW8jg-5FTV2u-9bXTHK-dTeZvQ-eF5ye-97xdwv-8ueaJu-9FV4X4-aos5tm-aPnd1a-6yBP5X-8xFVMd-8RFfhN-5W5wpn-5ueSNp-dA9tJ5-2G1nR2-9WVFuZ-p59WL8	Chocolate Fondant Cake	CC	05.04.18
JETSHOOTS.COM	Photo by JESHOOTS.COM on Unsplash	No title	Free image	05.04.18
craig Cloutier	https://www.flickr.com/photos/23656277@N00/3509787315	Woman at beach	CC	14.06.18
Open Grid Engine / Grid Scheduler	https://www.flickr.com/photos/opengridscheduler/26373527472/in/photolist-GbxdSU-9P3d3u-rfbQ4t-rQytT8-2cZB1Ak-aQRKb8-5DZmwK-6cNGn1-awXoSW-81HKYs-Haq3K-ambQV5-8m3jhQ-4Y2FH8-7dnvxL-3fBSqH-7gAVMp-gqwcPk-awxrBp-8ZMaau-pcqm8P-59DrFJ-MKc9w-cpFS7d-dcFDTA-e2LdAx-GaSBA-22vqdan-25GmJ1-59zd18-aDrWCY-dQBxuF-5eqvPL-5ZFcTi-amHFAS-nhRg8a-8eNmQF-7BQmUF-4JYpJz-3eSURP-7HtNVr-21NVQ7-cnCjYE-dhANkL-9dEZAQ-7rYfUf-89hkVD-xCNfm-9cwa3s-9EReNy	Post-IT	Public Domain	24.02.19
Wikimedia Commons	https://en.wikipedia.org/wiki/Post-it_Note#/media/File:Fry-lightbulb-on-forehead1.jpg	Arthur Fry with a Post-It Note on his Foreshead	Public Domains	11.03.19

***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