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.

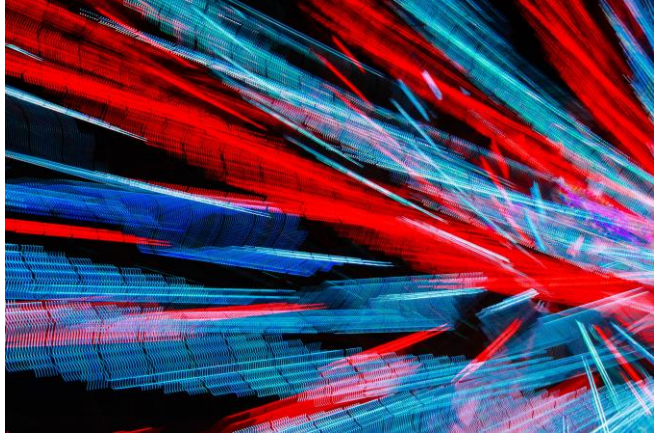
Wieso Metakognitives Training?

- 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 3

(„no title“ by Fabio Ballasina)

Benennen Sie spontan …

2 Dinge …

- … die Ihnen diese Woche misslungen sind.

(„Carissimo Pinocchio“ by Niccolò Caranti)

Benennen Sie spontan …

2 Dinge …

- … die Ihnen diese Woche misslungen sind.
- … die Ihnen diese Woche gut gelungen sind oder leichter gefallen sind.

(„Carissimo Pinocchio“ by Niccolò Caranti)

Benennen Sie spontan …

2 Dinge …

- … die Ihnen diese Woche misslungen sind.
- … die Ihnen diese Woche gut gelungen sind oder leichter gefallen sind.

Woran haben Sie schneller gedacht?

(„Carissimo Pinocchio“ by Niccolò Caranti)

Benennen Sie spontan …

2 Dinge …

- … die Ihnen diese Woche misslungen sind.
- … die Ihnen diese Woche gut gelungen sind oder leichter gefallen sind.

Woran haben Sie schneller gedacht?

Was beschäftigt Sie mehr?

(„Carissimo Pinocchio“ by Niccolò Caranti)

Über- oder Untertreibung

(„Carissimo Pinocchio“ by Niccolò Caranti)

nach Hautzinger

Über- oder Untertreibung

- Übertreiben von Ausmaß und Folgenschwere eigener Fehler und Probleme

(„Carissimo Pinocchio“ by Niccolò Caranti)

nach Hautzinger

Über- oder Untertreibung

- Übertreiben von Ausmaß und Folgenschwere eigener Fehler und Probleme

- Eigene Fähigkeiten werden übersehen oder als unwichtig betrachtet

(„Carissimo Pinocchio“ by Niccolò Caranti)

nach Hautzinger

Über- oder Untertreibung

- Übertreiben von Ausmaß und Folgenschwere eigener Fehler und Probleme

- Eigene Fähigkeiten werden übersehen oder als unwichtig betrachtet

Kennen Sie das?

(„Carissimo Pinocchio“ by Niccolò Caranti)

nach Hautzinger

Über- oder Untertreibung
Beispiele

Ereignis	**Untertreibung** **Hilfreichere Bewertung**
Sie reparieren einen kaputten Reißverschluss.	??? ???

Über- oder Untertreibung
Beispiele

Ereignis	**Untertreibung** **Hilfreichere Bewertung**
Sie reparieren einen kaputten Reißverschluss.	„Das kann jeder. Das ist nichts Besonderes.“ ???

Über- oder Untertreibung
Beispiele

Ereignis	**Untertreibung** **Hilfreichere Bewertung**
Sie reparieren einen kaputten Reißverschluss.	„Das kann jeder. Das ist nichts Besonderes.“ „Reißverschlüsse sind besonders knifflig. Einen Reißverschluss reparieren kann ich gut. Da benötige ich keine Hilfe, sondern kann anderen sogar meine Hilfe anbieten.“

Über- oder Untertreibung
Beispiele

Ereignis	**Übertreibung** **Hilfreichere Bewertung**
Sie versuchen eine Reise Online zu buchen. Normalerweise klappt das gut aber diesmal läuft alles schief.	??? ???

Über- oder Untertreibung
Beispiele

Ereignis	**Übertreibung** **Hilfreichere Bewertung**
Sie versuchen eine Reise Online zu buchen. Normalerweise klappt das gut aber diesmal läuft alles schief.	„Ich bin unfähig, Computer zu benutzen und kriege das einfach nie hin. Ohne Hilfe bin ich aufgeschmissen.“ ???

Über- oder Untertreibung
Beispiele

Ereignis	**Übertreibung** **Hilfreichere Bewertung**
Sie versuchen eine Reise Online zu buchen. Normalerweise klappt das gut aber diesmal läuft alles schief.	„Ich bin unfähig, Computer zu benutzen und kriege das einfach nie hin. Ohne Hilfe bin ich aufgeschmissen.“ „Heute hatte ich Probleme die neue Reise Website zu benutzen. Gut, dass ich meinen Nachbar um Hilfe fragen kann. Falls er es auch nicht schafft, gehe ich zum Reisebüro. So oder so werde ich die Reise buchen können und freue mich schon darauf.“

Über- oder Untertreibung
Beispiele

Ereignis	**Über- oder Untertreibung** **Hilfreichere Bewertung**
Positives Ereignis	??? ???
Negatives Ereignis	??? ???

Zuschreibungsstil

Zuschreibungen =

eigene Erklärungen für das Zustandekommen von Situationen (z.B. Schuldzuweisungen)

Zuschreibungsstil

Zuschreibungen =

eigene Erklärungen für das Zustandekommen von Situationen (z.B. Schuldzuweisungen)

Oft übersehen wir, dass ein und dasselbe Ereignis ganz unterschiedliche Ursachen haben kann.

Zuschreibungsstil

Zuschreibungen =

eigene Erklärungen für das Zustandekommen von Situationen (z.B. Schuldzuweisungen)

Oft übersehen wir, dass ein und dasselbe Ereignis ganz unterschiedliche Ursachen haben kann.

Welche Ursachen könnte folgende Situation haben?

Situation: Sie haben einen Autounfall

Gründe ...

... Selbst?

... andere?

... Umstände oder Zufall?

(„Car accident“ by State Farm)

Situation: Sie haben einen Autounfall

... Selbst:

... andere:

... Umstände oder Zufall:

(„Car accident“ by State Farm)

Situation: Sie haben einen Autounfall

... Selbst:

- Ich bin zu schnell gefahren
- Ich bin ein schlechter Fahrer
- Ich war müde

... andere:

... Umstände oder Zufall:

(„Car accident“ by State Farm)

Situation: Sie haben einen Autounfall

... Selbst:

- Ich bin zu schnell gefahren
- Ich bin ein schlechter Fahrer
- Ich war müde

... andere:

- Der andere Fahrer wurde von seinem Handy abgelenkt
- Der andere Fahrer hat nicht geblinkt

... Umstände oder Zufall:

(„Car accident“ by State Farm)

Situation: Sie haben einen Autounfall

... Selbst:

- Ich bin zu schnell gefahren
- Ich bin ein schlechter Fahrer
- Ich war müde

... andere:

- Der andere Fahrer wurde von seinem Handy abgelenkt
- Der andere Fahrer hat nicht geblinkt

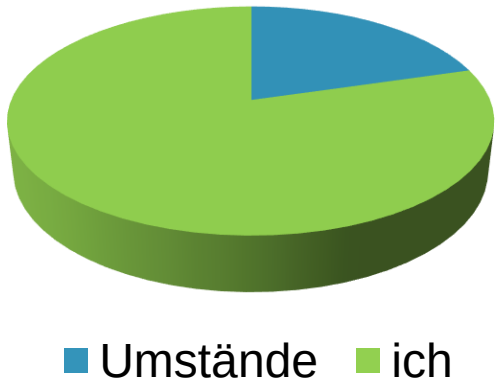
... Umstände oder Zufall:

- Durch den starken Regen war die Straße sehr rutschig
- Die Ampel wurde von einem Baum teilweise verdeckt

(„Car accident“ by State Farm)

Was hat das mit Depression zu tun?

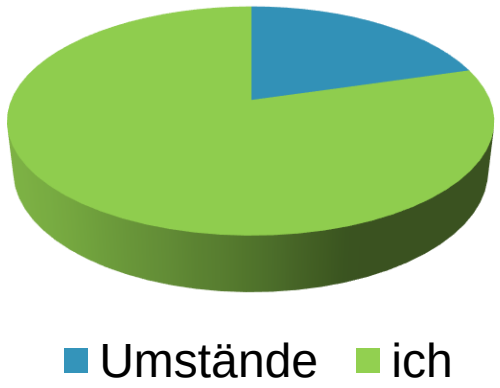
- Studien zeigen, dass depressive Personen dazu neigen, bei negativen Ereignissen die Schuld vor allem bei sich selbst zu suchen.



Was hat das mit Depression zu tun?

- Studien zeigen, dass depressive Personen dazu neigen, bei negativen Ereignissen die Schuld vor allem bei sich selbst zu suchen.

Welche Folgen kann so ein Zuschreibungsstil haben?



Welche Folgen kann so ein Zuschreibungsstil haben?

- Niedriges Selbstwertgefühl (z.B. „Ich bin ein Versager.”)

Welche Folgen kann so ein Zuschreibungsstil haben?

- Niedriges Selbstwertgefühl (z.B. „Ich bin ein Versager.”)
- Traurigkeit, Niedergeschlagenheit

Welche Folgen kann so ein Zuschreibungsstil haben?

- Niedriges Selbstwertgefühl (z.B. „Ich bin ein Versager.”)
- Traurigkeit, Niedergeschlagenheit
- Rückzug aus Angst, Fehler zu machen

Welche Folgen kann so ein Zuschreibungsstil haben?

- Niedriges Selbstwertgefühl (z.B. „Ich bin ein Versager.”)
- Traurigkeit, Niedergeschlagenheit
- Rückzug aus Angst, Fehler zu machen
- In Bezug auf das Beispiel mit dem Autounfall könnte es sogar zu rechtlichen Konsequenzen kommen, wenn Sie z.B. sagen, dass nur Sie alleine Schuld an dem Unfall sind.

Welche Folgen kann so ein Zuschreibungsstil haben?

- Niedriges Selbstwertgefühl (z.B. „Ich bin ein Versager.”)
- Traurigkeit, Niedergeschlagenheit
- Rückzug aus Angst, Fehler zu machen
- In Bezug auf das Beispiel mit dem Autounfall könnte es sogar zu rechtlichen Konsequenzen kommen, wenn Sie z.B. sagen, dass nur Sie alleine Schuld an dem Unfall sind.

Vorsicht bei einseitigen Erklärungen!

Situation: Sie haben einen Autounfall

Überlegen Sie sich eine ausgewogene Erklärung, welche *mehrere* Ursachenquellen einbezieht (Mischung: Selbst, andere, Umstände):

... Selbst:

... andere:

... Umstände oder Zufall:

(„Car accident“ by State Farm)

Situation: Sie haben einen Autounfall

Überlegen Sie sich eine ausgewogene Erklärung, welche *mehrere* Ursachenquellen einbezieht (Mischung: Selbst, andere, Umstände):

... Selbst:

„Ich bin ein bisschen schneller gefahren, da ich einen Termin hatte und zu spät dran war.“

... andere:

... Umstände oder Zufall:

(„Car accident“ by State Farm)

Situation: Sie haben einen Autounfall

Überlegen Sie sich eine ausgewogene Erklärung, welche *mehrere* Ursachenquellen einbezieht (Mischung: Selbst, andere, Umstände):

... Selbst:

„Ich bin ein bisschen schneller gefahren, da ich einen Termin hatte und zu spät dran war.“

... andere:

„Der andere Fahrer wurde von seinem Handy abgelenkt.“

... Umstände oder Zufall:

(„Car accident“ by State Farm)

Situation: Sie haben einen Autounfall

Überlegen Sie sich eine ausgewogene Erklärung, welche *mehrere* Ursachenquellen einbezieht (Mischung: Selbst, andere, Umstände):

... Selbst:

„Ich bin ein bisschen schneller gefahren, da ich einen Termin hatte und zu spät dran war.“

... andere:

„Der andere Fahrer wurde von seinem Handy abgelenkt.“

... Umstände oder Zufall:

„Wegen des starken Regens war es schwierig für mich, rechtzeitig zu reagieren, um einen Autounfall zu vermeiden.“

(„Car accident“ by State Farm)

Was hat das mit Depression zu tun?

Was hat das mit Depression zu tun?

- Viele Menschen mit Depression neigen dazu, *komplexe* Ereignisse einseitig zu bewerten.

Was hat das mit Depression zu tun?

- Viele Menschen mit Depression neigen dazu, *komplexe* Ereignisse einseitig zu bewerten.
- Misserfolge werden dabei v.a. der eigenen Person (selbst) zugeschrieben (*sich selbst den Schuh anziehen*).

Was hat das mit Depression zu tun?

- Viele Menschen mit Depression neigen dazu, *komplexe* Ereignisse einseitig zu bewerten.
- Misserfolge werden dabei v.a. der eigenen Person (selbst) zugeschrieben (*sich selbst den Schuh anziehen*).
- Erfolge werden eher günstigen Umständen / Glück / anderen zugeschrieben als sich selbst oder nicht gewürdigt („Das kann doch jeder“).

Was hat das mit Depression zu tun?

- Viele Menschen mit Depression neigen dazu, *komplexe* Ereignisse einseitig zu bewerten.
- Misserfolge werden dabei v.a. der eigenen Person (selbst) zugeschrieben (*sich selbst den Schuh anziehen*).
- Erfolge werden eher günstigen Umständen / Glück / anderen zugeschrieben als sich selbst oder nicht gewürdigt („Das kann doch jeder“).
- Dieser Zuschreibungsstil ist nicht besonders realitätsnah und kann zudem das Selbstwertgefühl schwächen sowie ungünstige Verhaltensweisen fördern!

Beispiel

Ein Beispiel, um die Konsequenzen eines einseitigen Zuschreibungsstiles darzustellen…

Ereignis	**Einseitige depressive Zuschreibung (Ursache: Selbst)**	**Verhalten**	**Langfristige Konsequenz**
Ein Nachbar grüßt Sie im Supermarkt nicht.			

(„Neighbors “ by TheeErin)

Beispiel

Ein Beispiel, um die Konsequenzen eines einseitigen Zuschreibungsstiles darzustellen…

Ereignis	**Einseitige depressive Zuschreibung (Ursache: Selbst)**	**Verhalten**	**Langfristige Konsequenz**
Ein Nachbar grüßt Sie im Supermarkt nicht.	„Tja, der merkt wohl auch, was mit mir los ist. Wieso sollte der sich auch mit dem Alten abgeben. Ich sehe mit meinem Rollator total alt aus.“		

(„Neighbors “ by TheeErin)

Beispiel

Ein Beispiel, um die Konsequenzen eines einseitigen Zuschreibungsstiles darzustellen…

Ereignis	**Einseitige depressive Zuschreibung (Ursache: Selbst)**	**Verhalten**	**Langfristige Konsequenz**
Ein Nachbar grüßt Sie im Supermarkt nicht.	„Tja, der merkt wohl auch, was mit mir los ist. Wieso sollte der sich auch mit dem Alten abgeben. Ich sehe mit meinem Rollator total alt aus.“	Nach unten schauen, auch nicht grüßen.	

(„Neighbors “ by TheeErin)

Beispiel

Ein Beispiel, um die Konsequenzen eines einseitigen Zuschreibungsstiles darzustellen…

Ereignis	**Einseitige depressive Zuschreibung (Ursache: Selbst)**	**Verhalten**	**Langfristige Konsequenz**
Ein Nachbar grüßt Sie im Supermarkt nicht.	„Tja, der merkt wohl auch, was mit mir los ist. Wieso sollte der sich auch mit dem Alten abgeben. Ich sehe mit meinem Rollator total alt aus.“	Nach unten schauen, auch nicht grüßen.	Sozialer Rückzug von anderen Menschen; Bestätigung der Annahme, sozial abgelehnt zu werden.

(„Neighbors “ by TheeErin)

Beispiel

Ereignis	Ausgewogenere Bewertung (Mischung)	Verhalten	Langfristige Konsequenz
Ein Nachbar grüßt Sie im Supermarkt nicht.			

(„Neighbors “ by TheeErin)

Beispiel

Ereignis	Ausgewogenere Bewertung (Mischung)	Verhalten	Langfristige Konsequenz
Ein Nachbar grüßt Sie im Supermarkt nicht.	„Vielleicht hat er mich einfach nicht sofort erkannt. Oder er war gerade in Gedanken versunken und hat mich nicht wahrgenommen.“		

(„Neighbors “ by TheeErin)

Beispiel

Ereignis	Ausgewogenere Bewertung (Mischung)	Verhalten	Langfristige Konsequenz
Ein Nachbar grüßt Sie im Supermarkt nicht.	„Vielleicht hat er mich einfach nicht sofort erkannt. Oder er war gerade in Gedanken versunken und hat mich nicht wahrgenommen.“	Den Nachbarn aktiv grüßen.	

(„Neighbors “ by TheeErin)

Beispiel

Ereignis	Ausgewogenere Bewertung (Mischung)	Verhalten	Langfristige Konsequenz
Ein Nachbar grüßt Sie im Supermarkt nicht.	„Vielleicht hat er mich einfach nicht sofort erkannt. Oder er war gerade in Gedanken versunken und hat mich nicht wahrgenommen.“	Den Nachbarn aktiv grüßen.	Kontakt zu anderen aufrechterhalten oder neu suchen; positive Erfahrungen machen; Annahmen im Gespräch prüfen.

(„Neighbors “ by TheeErin)

Positive Situation: Ein Freund hat Ihnen ein Geschenk gekauft

Was hat Ihren Freund dazu bewogen, Ihnen etwas zu schenken?

Worauf führen Sie dieses Ereignis hauptsächlich zurück?

- Ihre Person?
- Eine andere Person oder andere Leute?
- Umstände oder Zufall?

(„no title“ by Jess Watters)

Positive Situation: Ein Nachbarskind bittet Sie um Hilfe

Weshalb bittet das Kind um Ihre Hilfe?

Worauf führen Sie dieses Ereignis hauptsächlich zurück?

- Ihre Person?
- Eine andere Person oder andere Leute?
- Umstände oder Zufall?

Wie komme ich zu hilfreichen Bewertungen?

- Betrachten Sie verschiedene mögliche Ursachen für eine Situation (v.a. ich / andere / Umstände). Beginnen Sie bei negativen Ereignissen mit den „Umständen“ und bei positiven mit „sich selbst“.

Wie komme ich zu hilfreichen Bewertungen?

- Betrachten Sie verschiedene mögliche Ursachen für eine Situation (v.a. ich / andere / Umstände). Beginnen Sie bei negativen Ereignissen mit den „Umständen“ und bei positiven mit „sich selbst“.
- Versuchen Sie sich in „Perspektivübernahme“ (Wie würden Sie urteilen, wenn einer anderen Person etwas Ähnliches passiert?).

Wie komme ich zu hilfreichen Bewertungen?

- Betrachten Sie verschiedene mögliche Ursachen für eine Situation (v.a. ich / andere / Umstände). Beginnen Sie bei negativen Ereignissen mit den „Umständen“ und bei positiven mit „sich selbst“.
- Versuchen Sie sich in „Perspektivübernahme“ (Wie würden Sie urteilen, wenn einer anderen Person etwas Ähnliches passiert?).
- Überlegen Sie, wie der Zuschreibungsstil das Verhalten beeinflusst und was langfristig die Konsequenzen sind.

Wie komme ich zu hilfreichen Bewertungen?

Wir sollten bemüht sein, im Alltag realistisch zu sein:

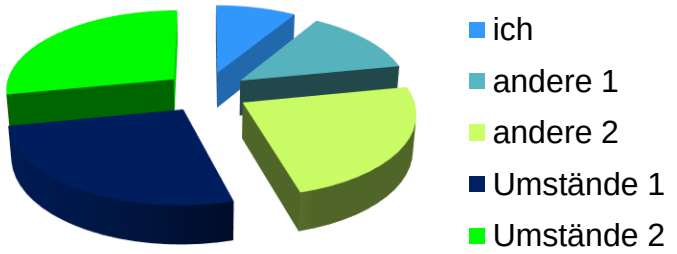
Wie komme ich zu hilfreichen Bewertungen?

Wir sollten bemüht sein, im Alltag realistisch zu sein:

Wir sind nicht immer Schuld bei Misserfolg – genauso wenig wie andere immer Schuld sind, wenn etwas nicht klappt!

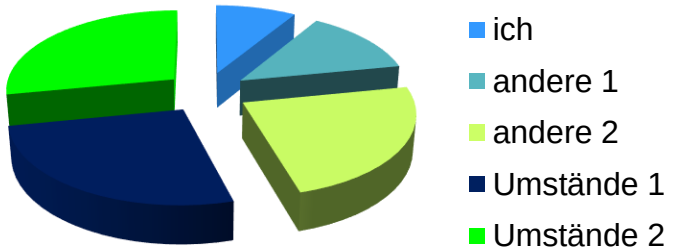
Lernziele

- Achten Sie auf Übertreibung bei eigenen Fehlern und Untertreibung bezüglich eigener Fähigkeiten.



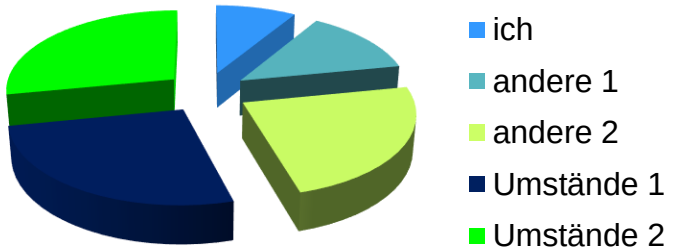
Lernziele

- Achten Sie auf Übertreibung bei eigenen Fehlern und Untertreibung bezüglich eigener Fähigkeiten.
- Vermeiden Sie einseitige Bewertungen im Alltag.



Lernziele

- Achten Sie auf Übertreibung bei eigenen Fehlern und Untertreibung bezüglich eigener Fähigkeiten.
- Vermeiden Sie einseitige Bewertungen im Alltag.
- Wir sollten im Alltag bemüht sein, Situationen realistisch zu bewerten: Sie sind nicht immer schuld, wenn etwas nicht klappt! Durchdenken Sie stets mehrere Möglichkeiten, die am Zustandekommen einer Situation beteiligt sein könnten.



Lernziele

- Überlegen Sie, was Sie einer befreundeten Person in einer ähnlichen Situation raten würden. Behandeln Sie sich fortan auch selbst wie einen Freund.

Lernziele

- Überlegen Sie, was Sie einer befreundeten Person in einer ähnlichen Situation raten würden. Behandeln Sie sich fortan auch selbst wie einen Freund.
- Die einseitige Bewertung von Ereignissen kann ungünstige Verhaltensweisen (z.B. Vermeidung sozialen Kontakts) und ein geringes Selbstwertgefühl fördern.

Lernziele

- Überlegen Sie, was Sie einer befreundeten Person in einer ähnlichen Situation raten würden. Behandeln Sie sich fortan auch selbst wie einen Freund.
- Die einseitige Bewertung von Ereignissen kann ungünstige Verhaltensweisen (z.B. Vermeidung sozialen Kontakts) und ein geringes Selbstwertgefühl fördern.
- Denken Sie an die Konsequenzen (Verhalten, Stimmung, Selbstwert) der Ursachenzuschreibung, bevor Sie sich festlegen!

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
Fabio Ballasina	https://unsplash.com/photos/wEL2zPX3jDg	No title	Free image	30.04.18
Ben White	https://unsplash.com/photos/4K2lIP0zc_k	No title	Free image	11.05.18
Jess Watters	https://unsplash.com/photos/f94JPVrDbnY	No title	Free image	30.04.18

***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**
Niccolò Caranti	https://www.flickr.com/photos/ncaranti/5489216894/in/photolist-9n4EWA-jFfv6L-8oWsJC-5gDJTQ-kSD9eT-4VDfeA-p88mox-9Z1Fg-TzX1f7-9NYJup-rjh2tm-b8LVUi-4yJu5u-p9UZFj-6fVw88-f3n5mA-iY7RvT-egMy8B-aEai9F-6iu4V1-jbpXBp-mGRLz-fehrG4-dQ9kzw-6nJ38H-5okwb5-5HXExs-bcfe4T-aFZmQc-jbsqPQ-8vAwDa-Dckay3-82gBA5-dZjR4z-8Dhevz-5xGaZr-6k1rdP-9sst6g-bfGiZx-9xk8xh-wDtUSQ-mPU4Bh-8wzEVi-6w3Jfb-aEe9hs-nTgsT3-7cdpph-mPRMst-3U8dAD-6immHB	Carissimo Pinocchio	CC	29.05.18
TheeErin	https://www.flickr.com/photos/theeerin/1349850181/in/photolist-34hkqZ-5NKUTZ-8MKSd3-mR5CqX-gcskDz-2VgMV1-STrXy-66sSuD-bwDJyc-CXq6d-546BLP-evNamp-9TgYL-94PA2K-dv7UEh-cp8fB7-6iTbuP-7tLZZc-5yVM5T-6k8NsT-5rcXdu-edL6xf-6teYBs-8fJydM-6Vwnh7-61QRsy-fuX26V-eYf2Bb-pW2CkR-2t3Hs8-jmsjxm-73cyBY-ec5ofW-4npHMS-ne8xt7-7jytVj-6v7H2h-eGwTK6-fx4kzQ-b6d1mP-hr6QRK-fp4o8H-8vT5cV-ez2mNN-egTwo2-i1XCGV-hjWdC-nHEGmW-2GKbSa-ECoDL	Neighbors	CC	30.04.18
State Farm	https://www.flickr.com/photos/statefarm/12996444844/in/photolist-4A1DZw-5JveLS-eqW4Kj-6JaUY1-6W95yX-f6j5NE-adDEdF-5XJri6-iYVE93-bsviqD-bbDXDH-4zWmja-4A1H1d-2UpkF-f6iP2W-677AtW-7bxXVW-azxD3p-cPL5uf-pVCsLp-5nkFVo-KvNcZ3-2Upy8-bm8hDi-7rW5fS-a3jT9b-pwr4NY-9K4ZL-abGKQr-kNsbgf-7gpasr-6PJTcq-q3fTwn-9TysDe-o2T5R8-9C5kNq-5ngqGM-nKiWbh-kuebAC-9NMgAv-aiownk-7vcywE-dEzs4Z-SCGryf-g6e8Yz-4zWkQt-dEzscM-6EB4on-m9yWqr-889Dy8	Car accident	CC	30.04.18

***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