Herzlich Willkommen zum Z-MKT

METAKOGNITIVES TRAINING BEI 7WANGSSTÖRUNGEN

???

Kognition = aus dem Lateinischen abgeleitet für "Denken"

Kognition = aus dem Lateinischen abgeleitet für "**Denken**" **meta** = aus dem Griechischen abgeleitet für "**über**"

Kognition = aus dem Lateinischen abgeleitet für "Denken"
meta = aus dem Griechischen abgeleitet für "über"
Metakognition = Denken über das Denken







Das menschliche Denken ist anfällig für Verzerrungen, welche bei vielen psychischen Störungen auftreten:

Sie werden im Folgenden Denkverzerrungen genannt



- Sie werden im Folgenden Denkverzerrungen genannt
- Sie können zur Entstehung und Aufrechterhaltung von psychischen Störungen beitragen



- Sie werden im Folgenden Denkverzerrungen genannt
- Sie können zur Entstehung und Aufrechterhaltung von psychischen Störungen beitragen
- Sie sind jedoch zu einem gewissen Grad "normal" und sinnvoll (z.B. Perfektionismus auf der Ebene großer Sorgfalt)



- Sie werden im Folgenden Denkverzerrungen genannt
- Sie können zur Entstehung und Aufrechterhaltung von psychischen Störungen beitragen
- Sie sind jedoch zu einem gewissen Grad "normal" und sinnvoll (z.B. Perfektionismus auf der Ebene großer Sorgfalt)
- Das Z-MKT beschäftigt sich mit den Denkverzerrungen, die bei Zwangsstörungen bedeutsam sind

Nachbereitung

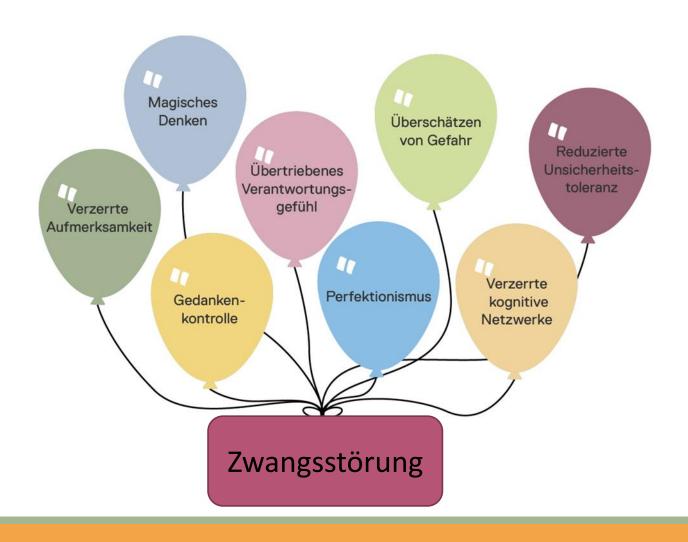
Welche
Nachbereitung
haben Sie
gemacht?

An welchem Punkt kamen Probleme auf?

Was hat besonders gut funktioniert?



Denkverzerrungen bei Zwangsstörungen



Modul 3: Reduzierte Unsicherheitstoleranz



 Wissenschaftliche Studien: Das Bedürfnis nach absoluter Sicherheit ist bei vielen Menschen mit Zwangsstörung deutlich erhöht

- Wissenschaftliche Studien: Das Bedürfnis nach absoluter Sicherheit ist bei vielen Menschen mit Zwangsstörung deutlich erhöht
- Unsicherheit/Zweifel sind oft schwer auszuhalten

- Wissenschaftliche Studien: Das Bedürfnis nach absoluter Sicherheit ist bei vielen Menschen mit Zwangsstörung deutlich erhöht
- Unsicherheit/Zweifel sind oft schwer auszuhalten
- Hierzu zählt auch das sog. "Unvollständigkeitsgefühl"

"Ich sehe, dass das Licht aus ist, ich sitze im Dunkeln und bin mir doch nicht sicher"

- Wissenschaftliche Studien: Das Bedürfnis nach absoluter Sicherheit ist bei vielen Menschen mit Zwangsstörung deutlich erhöht
- Unsicherheit/Zweifel sind oft schwer auszuhalten
- Hierzu zählt auch das sog. "Unvollständigkeitsgefühl"

"Ich sehe, dass das Licht aus ist, ich sitze im Dunkeln und bin mir doch nicht sicher"

Wo kennen Sie Unsicherheit und Zweifel?

Helfen Zwangshandlungen gegen Unsicherheit?

Eine vermeintliche Verringerung der Unsicherheit wird bei Zwangsstörungen erreicht über...

Helfen Zwangshandlungen gegen Unsicherheit?

Eine vermeintliche Verringerung der Unsicherheit wird bei Zwangsstörungen erreicht über...

 Zwangshandlungen (z.B. Händewaschen), Rituale und Rückversichern bei anderen Menschen



Helfen Zwangshandlungen gegen Unsicherheit?

Eine vermeintliche Verringerung der Unsicherheit wird bei Zwangsstörungen erreicht über...

- Zwangshandlungen (z.B. Händewaschen), Rituale und Rückversichern bei anderen Menschen
- Weiteres Vermeidungs- und Sicherheitsverhalten
 - z.B. keine Türklinken anfassen, Türklinken nur mit Handschuhen anfassen



Kosten und Nutzen

Helfen Ihnen Ihre Kontrollen und Rituale dabei sich sicherer zu fühlen?

Kosten und Nutzen

Helfen Ihnen Ihre Kontrollen und Rituale dabei sich sicherer zu fühlen?

Was ist der Preis den Sie für die vermeintliche Sicherheit zahlen?

Kosten und Nutzen

Helfen Ihnen Ihre Kontrollen und Rituale dabei sich sicherer zu fühlen?

Was ist der Preis den Sie für die vermeintliche Sicherheit zahlen?

Welches Verhalten verlangen Sie von Ihrer Familie (Kindern oder Partnern)?



• Nein, Schutz vor allen potentiellen Gefahren ist unmöglich

- Nein, Schutz vor allen potentiellen Gefahren ist unmöglich
- Egal was Sie an Vorkehrungen und Ritualen entwickeln, Sie werden keine Garantie bekommen, dass nichts passieren kann

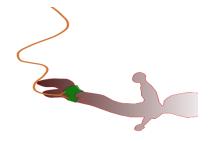
- Nein, Schutz vor allen potentiellen Gefahren ist unmöglich
- Egal was Sie an Vorkehrungen und Ritualen entwickeln, Sie werden keine Garantie bekommen, dass nichts passieren kann
- Das Leben ist mit Risiken verbunden, es sei denn man bleibt unter einem Sauerstoffzelt im Bett liegen (und selbst da könnte noch etwas passieren)



- Nein, Schutz vor allen potentiellen Gefahren ist unmöglich
- Egal was Sie an Vorkehrungen und Ritualen entwickeln, Sie werden keine Garantie bekommen, dass nichts passieren kann
- Das Leben ist mit Risiken verbunden, es sei denn man bleibt unter einem Sauerstoffzelt im Bett liegen (und selbst da könnte noch etwas passieren)
- Versuchen Sie, neue Schritte zu wagen und neue Wege zu gehen



Welches Risiko möchten Sie zukünftig wieder eingehen?



Welches Risiko möchten Sie zukünftig wieder eingehen?

Welche kleinen Schritte möchten Sie sich als nächstes vornehmen?



Sind unsere Gefühle immer ein guter Ratgeber? Spiegeln Sie die Wirklichkeit wider?

 Unsicherheit kann zu Angst führen, was mit der Aktivierung in einer Hirnregion namens Amygdala (z.T. auch Angstzentrum genannt) einhergeht



- Unsicherheit kann zu Angst führen, was mit der Aktivierung in einer Hirnregion namens Amygdala (z.T. auch Angstzentrum genannt) einhergeht
- Ist das Angstzentrum aktiviert, können wir häufig nur noch Gefahr sehen und denken



 Unsicherheit kann zu Angst führen, was mit der Aktivierung in einer Hirnregion namens Amygdala (z.T. auch Angstzentrum genannt) einhergeht

Ist das Angstzentrum aktiviert, können wir häufig nur noch

Gefahr sehen und denken

"Ich habe Angst, also muss es gefährlich sein!"



 Unsicherheit kann zu Angst führen, was mit der Aktivierung in einer Hirnregion namens Amygdala (z.T. auch Angstzentrum genannt) einhergeht

Ist das Angstzentrum aktiviert, können wir häufig nur noch

Gefahr sehen und denken

"Ich habe Angst, also muss es gefährlich sein!"

Die Angst lässt die Situation also tatsächlich gefährlich erscheinen



 Unsicherheit kann zu Angst führen, was mit der Aktivierung in einer Hirnregion namens Amygdala (z.T. auch Angstzentrum genannt) einhergeht

Ist das Angstzentrum aktiviert, können wir häufig nur noch

Gefahr sehen und denken

"Ich habe Angst, also muss es gefährlich sein!"

- Die Angst lässt die Situation also tatsächlich gefährlich erscheinen
- Beispiel: Eine Spinne macht auch einigen Menschen Angst, obwohl diese in der Regel nicht gefährlich ist

Nein, Gefühle spiegeln nicht immer die Realität wider

- Nein, Gefühle spiegeln nicht immer die Realität wider
 - Wenn ich mich wertlos fühle, heißt das nicht, dass ich wertlos bin!

- Nein, Gefühle spiegeln nicht immer die Realität wider
 - Wenn ich mich wertlos fühle, heißt das nicht, dass ich wertlos bin!
 - Wenn ich gekränkt bin, muss mich niemand beleidigt haben!

Nein, Gefühle spiegeln nicht immer die Realität wider

- Wenn ich mich wertlos fühle, heißt das nicht, dass ich wertlos bin!
- Wenn ich gekränkt bin, muss mich niemand beleidigt haben!
- Wenn ich Angst habe, muss die Situation nicht gleich gefährlich sein

- Nein, Gefühle spiegeln nicht immer die Realität wider
 - Wenn ich mich wertlos fühle, heißt das nicht, dass ich wertlos bin!
 - Wenn ich gekränkt bin, muss mich niemand beleidigt haben!
 - Wenn ich Angst habe, muss die Situation nicht gleich gefährlich sein
- Manchmal sind Gefühle also ein schlechter Ratgeber!

- Nein, Gefühle spiegeln nicht immer die Realität wider
 - Wenn ich mich wertlos fühle, heißt das nicht, dass ich wertlos bin!
 - Wenn ich gekränkt bin, muss mich niemand beleidigt haben!
 - Wenn ich Angst habe, muss die Situation nicht gleich gefährlich sein
- Manchmal sind Gefühle also ein schlechter Ratgeber!
 - Besonders in Situationen, in denen Zwangsgedanken/handlungen auftreten und in denen das Angstzentrum
 aktiviert ist

- Nein, Gefühle spiegeln nicht immer die Realität wider
 - Wenn ich mich wertlos fühle, heißt das nicht, dass ich wertlos bin!
 - Wenn ich gekränkt bin, muss mich niemand beleidigt haben!
 - Wenn ich Angst habe, muss die Situation nicht gleich gefährlich sein
- Manchmal sind Gefühle also ein schlechter Ratgeber!
 - Besonders in Situationen, in denen Zwangsgedanken/handlungen auftreten und in denen das Angstzentrum
 aktiviert ist

Was kann ich tun?

Wie?

Wie?

Sich nicht auf eine Diskussion mit dem Zwang einlassen

Wie?

- Sich nicht auf eine Diskussion mit dem Zwang einlassen
- Die Unsicherheit als Zwangssymptom erkennen und sich davon distanzieren

Wie?

- Sich nicht auf eine Diskussion mit dem Zwang einlassen
- Die Unsicherheit als Zwangssymptom erkennen und sich davon distanzieren

Welcher Satz könnte Ihnen dabei helfen?



- Das ist mein Zwang!
- Die Gefahr erscheint mir real, weil ich Angst habe! Das Gefühl selbst schadet mir nicht

- Das ist mein Zwang!
- Die Gefahr erscheint mir real, weil ich Angst habe! Das Gefühl selbst schadet mir nicht
- Es ist nur ein Gefühl oder ein Gedanke es ist nicht die Realität!

- Das ist mein Zwang!
- Die Gefahr erscheint mir real, weil ich Angst habe! Das Gefühl selbst schadet mir nicht
- Es ist nur ein Gefühl oder ein Gedanke es ist nicht die Realität!
- Ich akzeptiere es, nicht genau zu wissen, ob das so richtig ist

- Das ist mein Zwang!
- Die Gefahr erscheint mir real, weil ich Angst habe! Das Gefühl selbst schadet mir nicht
- Es ist nur ein Gefühl oder ein Gedanke es ist nicht die Realität!
- Ich akzeptiere es, nicht genau zu wissen, ob das so richtig ist
- Es gibt keine 100%ige Sicherheit, ich gehe das Risiko ein

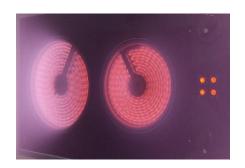
- Das ist mein Zwang!
- Die Gefahr erscheint mir real, weil ich Angst habe! Das Gefühl selbst schadet mir nicht
- Es ist nur ein Gefühl oder ein Gedanke es ist nicht die Realität!
- Ich akzeptiere es, nicht genau zu wissen, ob das so richtig ist
- Es gibt keine 100%ige Sicherheit, ich gehe das Risiko ein
- Ich möchte mein Leben nicht der Angst und dem Zwang unterordnen

 Risiken und Nebenwirkungen in Kauf nehmen, um ein Leben zu führen, das nicht vom Zwang bestimmt wird



Was kann ich tun?





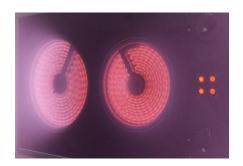




Was kann ich tun?

Exposition mit Reaktionsmanagement → Am besten erforschte Methode bei Zwangsstörungen







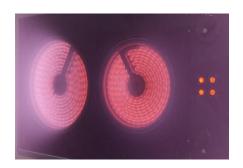


Was kann ich tun?

Exposition mit Reaktionsmanagement → Am besten erforschte Methode bei Zwangsstörungen

Wie geht das?









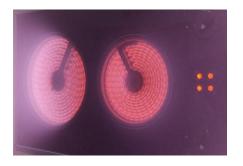
Was kann ich tun?

Exposition mit Reaktionsmanagement → Am besten erforschte Methode bei Zwangsstörungen

Wie geht das?

 Sich schrittweise mit zwangsauslösenden Situationen/Reizen konfrontieren (anstelle von Vermeidung)









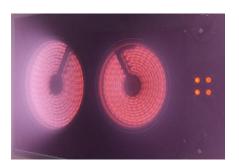
Was kann ich tun?

Exposition mit Reaktionsmanagement → Am besten erforschte Methode bei Zwangsstörungen

Wie geht das?

- Sich schrittweise mit zwangsauslösenden Situationen/Reizen konfrontieren (anstelle von Vermeidung)
- Ohne Sicherheitsmaßnahmen und anschließende Zwangshandlungen/Neutralisierungen









Leben wagen!

Einige von Ihnen haben vielleicht schon mit entsprechenden Übungen angefangen

Leben wagen!

Einige von Ihnen haben vielleicht schon mit entsprechenden Übungen angefangen

Mag jemand von ersten Erfahrungen und kleinen Erfolgen erzählen?



Exkurs: Depression

 Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Antriebsschwäche und geringes Selbstwertgefühl kommen auch bei gesunden Personen an einigen Tagen vor

- Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Antriebsschwäche und geringes Selbstwertgefühl kommen auch bei gesunden Personen an einigen Tagen vor
 - z.B. nach einer Krise

- Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Antriebsschwäche und geringes Selbstwertgefühl kommen auch bei gesunden Personen an einigen Tagen vor
 - z.B. nach einer Krise
- Klinische Depression: Symptome bestehen länger (mindestens
 2 Wochen) und reduzieren Lebensqualität und Arbeitsfähigkeit

- Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Antriebsschwäche und geringes Selbstwertgefühl kommen auch bei gesunden Personen an einigen Tagen vor
 - z.B. nach einer Krise
- Klinische Depression: Symptome bestehen länger (mindestens 2 Wochen) und reduzieren Lebensqualität und Arbeitsfähigkeit
- Depression bei Menschen mit Zwangsstörung: häufig Folge vielfältiger Probleme, die mit einer Zwangsstörung einhergehen

- Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Antriebsschwäche und geringes Selbstwertgefühl kommen auch bei gesunden Personen an einigen Tagen vor
 - z.B. nach einer Krise
- Klinische Depression: Symptome bestehen länger (mindestens 2 Wochen) und reduzieren Lebensqualität und Arbeitsfähigkeit
- Depression bei Menschen mit Zwangsstörung: häufig Folge vielfältiger Probleme, die mit einer Zwangsstörung einhergehen
 - z.B. sozialer Rückzug

- Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Antriebsschwäche und geringes Selbstwertgefühl kommen auch bei gesunden Personen an einigen Tagen vor
 - z.B. nach einer Krise
- Klinische Depression: Symptome bestehen länger (mindestens 2 Wochen) und reduzieren Lebensqualität und Arbeitsfähigkeit
- Depression bei Menschen mit Zwangsstörung: häufig Folge vielfältiger Probleme, die mit einer Zwangsstörung einhergehen
 - z.B. sozialer Rückzug
- Depressive Denkmuster können die Beschwerden verstärken

Welche Aussage bekommt Ihrer Meinung nach die höchste Zustimmung?

Prozent	
?	Ich fühle mich hoffnungslos
?	Ich fühle mich als Belastung für andere
?	Ich kann mich nicht entspannen
?	Ich fühle mich antriebslos
?	Ich habe vergessen, was Freude ist
?	Ich fühle mich sozial ausgeschlossen
?	Ich schäme mich für meine psychische Erkrankung
?	Es ist mir nicht möglich, mich unbeschwert zu fühlen
?	Ich fühle mich müde und erschöpft
?	Ich habe Angst, "verrückt" zu werden

Wie Sie sehen, leiden viele Menschen mit Zwangsstörung an depressiven Symptomen.

Prozent	
87,0	Ich fühle mich müde und erschöpft
83,7	Es ist mir nicht möglich, mich unbeschwert zu fühlen
77,2	Ich kann mich nicht entspannen
65,0	Ich habe Angst, "verrückt" zu werden
65,0	Ich fühle mich antriebslos
65,0	Ich fühle mich hoffnungslos
65,0	Ich schäme mich für meine psychische Erkrankung
59,3	Ich fühle mich als Belastung für andere
56,1	Ich fühle mich sozial ausgeschlossen
47,2	Ich habe vergessen, was Freude ist

Depressionen bei Zwangsstörungen

Was sind Ihre Erfahrungen mit depressiven Symptomen?

Depressionen bei Zwangsstörungen

Was sind Ihre Erfahrungen mit depressiven Symptomen?

Was hat Ihnen bisher geholfen, wenn Sie sich sehr niedergeschlagen gefühlt haben?

• Typische Denkverzerrung bei Personen mit Depression: Übertriebene Verallgemeinerung – Kennen Sie das?

Typische Denkverzerrung bei Personen mit Depression:
 Übertriebene Verallgemeinerung – Kennen Sie das?

Typische Denkverzerrung bei Personen mit Depression:
 Übertriebene Verallgemeinerung – Kennen Sie das?

Was kann ich dagegen tun?

Weg von "Schwarz-Weiß-Malerei"

 Typische Denkverzerrung bei Personen mit Depression: Übertriebene Verallgemeinerung – Kennen Sie das?

- Weg von "Schwarz-Weiß-Malerei"
- Hin zu hilfreicheren / ausgewogeneren Erklärungen für Missgeschicke und andere negative Begebenheiten

 Typische Denkverzerrung bei Personen mit Depression: Übertriebene Verallgemeinerung – Kennen Sie das?

- Weg von "Schwarz-Weiß-Malerei"
- Hin zu hilfreicheren / ausgewogeneren Erklärungen für Missgeschicke und andere negative Begebenheiten
- Wichtig: Konkret sein



Typische Denkverzerrung bei Personen mit Depression:
 Übertriebene Verallgemeinerung – Kennen Sie das?

- Weg von "Schwarz-Weiß-Malerei"
- Hin zu hilfreicheren / ausgewogeneren Erklärungen für Missgeschicke und andere negative Begebenheiten
- Wichtig: Konkret sein
- Vermeiden Sie Pauschalisierungen wie "immer" oder "nie"



 Typische Denkverzerrung bei Personen mit Depression: Übertriebene Verallgemeinerung – Kennen Sie das?

- Weg von "Schwarz-Weiß-Malerei"
- Hin zu hilfreicheren / ausgewogeneren Erklärungen für Missgeschicke und andere negative Begebenheiten
- Wichtig: Konkret sein
- Vermeiden Sie Pauschalisierungen wie "immer" oder "nie"
- Sowie kränkende Bezeichnungen für sich selbst,
 z.B. "Trottel"



Nicht gleich von sich auf andere schließen!

- Nicht gleich von sich auf andere schließen!
- Vor allem bei Personen mit geringem Selbstwertgefühl häufig

- Nicht gleich von sich auf andere schließen!
- Vor allem bei Personen mit geringem Selbstwertgefühl häufig
- DENN: Wenn Sie sich selbst für wertlos, hässlich oder untalentiert halten, müssen andere das noch lange nicht so sehen

- Nicht gleich von sich auf andere schließen!
- Vor allem bei Personen mit geringem Selbstwertgefühl häufig
- DENN: Wenn Sie sich selbst für wertlos, hässlich oder untalentiert halten, müssen andere das noch lange nicht so sehen
- Es existieren ganz unterschiedliche Betrachtungsweisen und Maßstäbe

- Nicht gleich von sich auf andere schließen!
- Vor allem bei Personen mit geringem Selbstwertgefühl häufig
- DENN: Wenn Sie sich selbst für wertlos, hässlich oder untalentiert halten, müssen andere das noch lange nicht so sehen
- Es existieren ganz unterschiedliche Betrachtungsweisen und Maßstäbe
- Menschliche Eigenschaften sind sehr komplex wie ein Mosaik. Wir alle haben unsere helleren und dunkleren Flecken. Das ist auch gut so!

Was kann noch helfen?

Freudetagebuch

Führen Sie ein Freudetagebuch, in dem Sie jeden Abend notieren was an dem Tag gut lief. Dies können auch Kleinigkeiten sein (z.B. ein Kollege hat Sie angelächelt). Dies erinnert Sie an die positiven Dinge des Tages, welches auch die Stimmung verbessern kann.

Was kann noch helfen?

Freudetagebuch

Führen Sie ein Freudetagebuch, in dem Sie jeden Abend notieren was an dem Tag gut lief. Dies können auch Kleinigkeiten sein (z.B. ein Kollege hat Sie angelächelt). Dies erinnert Sie an die positiven Dinge des Tages, welches auch die Stimmung verbessern kann.

Erbsen in die Hosentasche

Stecken Sie sich morgens bevor Sie das Haus verlassen einige Erbsen/Kieselsteine o.ä. in die linke Hosentasche. Immer wenn am Tag etwas schönes passiert, lassen Sie eine Erbse von der linken in die rechte Hosentasche wandern. Am Abend können Sie sich die Erbsen aus der rechten Hosentasche ansehen und erinnern sich, was heute alles schön war.

Gefühle spiegeln nicht immer die Realität wider

- Gefühle spiegeln nicht immer die Realität wider
- Diskutieren Sie nicht mit dem Zwang

- Gefühle spiegeln nicht immer die Realität wider
- Diskutieren Sie nicht mit dem Zwang
 - Wichtig ist es, Angst und Unsicherheit als Zwangssymptom zu erkennen und sich davon zu distanzieren

- Gefühle spiegeln nicht immer die Realität wider
- Diskutieren Sie nicht mit dem Zwang
 - Wichtig ist es, Angst und Unsicherheit als Zwangssymptom zu erkennen und sich davon zu distanzieren
 - Finden Sie einen Satz, der Ihnen dabei hilft

- Gefühle spiegeln nicht immer die Realität wider
- Diskutieren Sie nicht mit dem Zwang
 - Wichtig ist es, Angst und Unsicherheit als Zwangssymptom zu erkennen und sich davon zu distanzieren
 - Finden Sie einen Satz, der Ihnen dabei hilft
- Es gibt keine 100%ige Sicherheit. Ein selbstbestimmtes Leben hat Risiken und Nebenwirkungen

- Gefühle spiegeln nicht immer die Realität wider
- Diskutieren Sie nicht mit dem Zwang
 - Wichtig ist es, Angst und Unsicherheit als Zwangssymptom zu erkennen und sich davon zu distanzieren
 - Finden Sie einen Satz, der Ihnen dabei hilft
- Es gibt keine 100%ige Sicherheit. Ein selbstbestimmtes Leben hat Risiken und Nebenwirkungen
- Nehmen Sie diese in Kauf

• Übertriebene Verallgemeinerungen durch konkrete Aussagen sowie Pauschalisierungen vermeiden

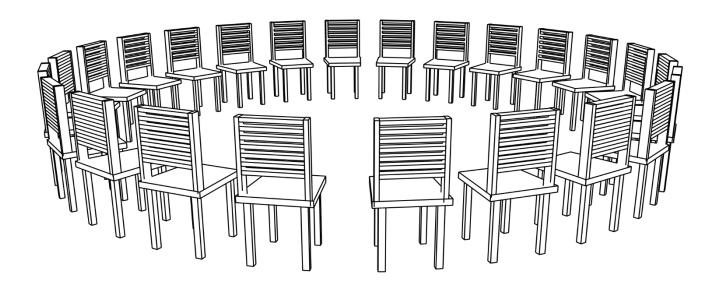
- Übertriebene Verallgemeinerungen durch konkrete Aussagen sowie Pauschalisierungen vermeiden
- Nicht direkt von sich auf andere schließen

- Übertriebene Verallgemeinerungen durch konkrete Aussagen sowie Pauschalisierungen vermeiden
- Nicht direkt von sich auf andere schließen
 - Wir alle haben unsere "hellen und dunklen Flecken auf dem Mosaik"

- Übertriebene Verallgemeinerungen durch konkrete Aussagen sowie Pauschalisierungen vermeiden
- Nicht direkt von sich auf andere schließen
 - Wir alle haben unsere "hellen und dunklen Flecken auf dem Mosaik"
- Führen Sie ein Freudetagebuch oder nutzen Sie die Erbsen in der Hosentasche, um den Fokus auf die schönen Dinge am Tag zu legen

Abschlussrunde

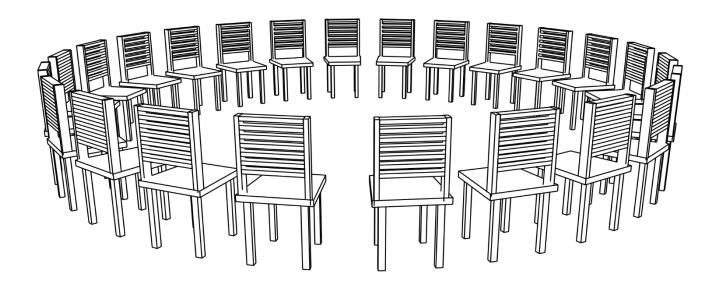
Was nehme ich heute mit?

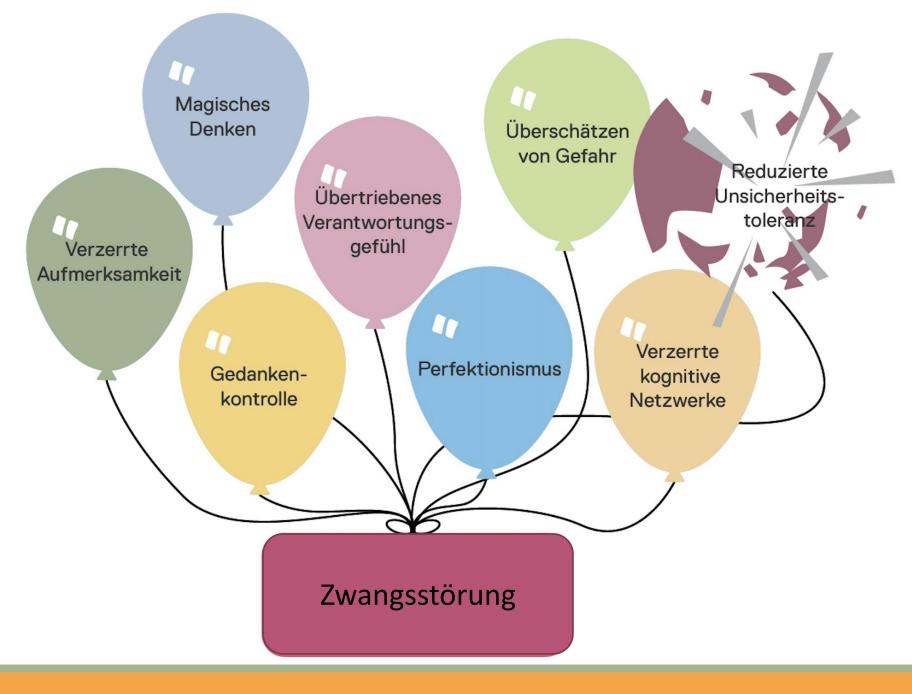


Abschlussrunde

Was nehme ich heute mit?

Worauf möchte ich in der nächsten Woche achten?





Vielen Dank, das war's für heute.

An die Trainer:

Teilen Sie bitte die Arbeitsblätter aus und weisen Sie auf unsere kostenlose

App COGITO hin.



www.uke.de/mkt_app



Scan mich



MODUL 3: REDUZIERTE UNSICHERHEITSTOLERANZ

Name Photographer / Artist Name Fotograf / Künstler	Source /Quelle	Picture Name / Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz; PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description / Kurzbeschreibung
m. anima	flickr	Lost in the maze	PP	Labyrinth 1
Virtual EyeSee	flickr	Circular Maze	PP	Labyrinth 2
openDemocracy	flickr	headache	PP	Denken/ Kopfschmerz
Marina del Castell	flickr	Victorious	PP	Jubel

Name Photographer / Artist Name Fotograf / Künstler	Source /Quelle	Picture Name / Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz; PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description / Kurzbeschreibung
Gentle 07	pixabay	wash-hands	CC	Hände waschen
GDJ	openclipar t	Happy Family Silhouette	CC	Familie
NicholasJudy567	openclipar t	Falling Man	CC	Fallender Mann
linyuda	openclipar t	Bungee Jumping	CC	Bungee Jumping

Name Photographer / Artist Name Fotograf / Künstler	Source /Quelle	Picture Name / Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz; PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description / Kurzbeschreibung
Philippe put	flickr	010315 e res	PP	Gehendes Kind
BruceBlauw	Wikimedia	Gehirn limbische System	PP	Limbisches System
Christopher Lau	AG Neuropsy- chologie	Risiken und Nebenwirkunge n	PP	Risiken und Nebenwirkungen

Name Photographer / Artist Name Fotograf / Künstler	Source /Quelle	Picture Name / Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz; PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description / Kurzbeschreibung
Christopher Lau	AG Neuropsy- chologie	Messerblock	PP	Messerblock
Christopher Lau	AG Neuropsy- chologie	Herd	PP	Herd
Dan Perry	Flickr	The Bull at Pinehurst Farms, Sheboygan Falls, Wisconsin	PP	WC-Häuschen

Name Photographer / Artist Name Fotograf / Künstler	Source /Quelle	Picture Name / Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz; PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description / Kurzbeschreibung
Paul Sableman	flickr	Trash Can Full	PP	Müll
Michelle Barth	flickr	Up and Away	PP	Luftballons und Freiheitsstatue
Pogrebnoj- Alexandroff	wikimedia	fingers	PP	Zeigefinger
Petra Links	Flickr	Rome, 2009	PP	Mosaik

Name Photographer / Artist Name Fotograf / Künstler	Source /Quelle	Picture Name / Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz; PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description / Kurzbeschreibung
photofree.ga	openclipar t	Circle of Chairs 2 nd perspective	CC	Stuhlkreis