



Entrenament Metacognitiu (EMC)

EMC 8 A – L'Autoestima i l'Estat d'Ànim

© Moritz, Woodward, Ochoa S, López-Carrilero R & Usall J (1|23)

www.uke.de/mct

L'ús de les imatges en aquest mòdul ha estat possible amb el permís dels i les propietàries de dret d'autoria/imatges i artistes original. Per a més detalls (artista, títol), si us plau adreçar-se a la última diapositiva.





Quina rellevancia té això?

Moltes persones amb problemes de salut mental mostren distorsions del pensament que poden **contribuir a la depressió**.

Aquestes distorsions del pensament poden ser canviades a través d'un entrenament intensiu i continu.



Quins són els símptomes de la depressió?

???





Quins són els símptomes de la depressió?

1. Tristesa, estat d'ànim deprimat
 2. Cansament, fatiga o falta d'energia
 3. Baixa autoestima, por de ser rebutjat
 4. Temors (per exemple, en relació amb el futur)
 5. Trastorns del son, dolors
 6. Problemes de concentració i memòria
- ...



Jo vaig néixer així .. O m'he tornat d'aquesta manera?

Està predeterminat que estiguem feliços o tristos? Canvien els nostres estats emocionals amb el temps?

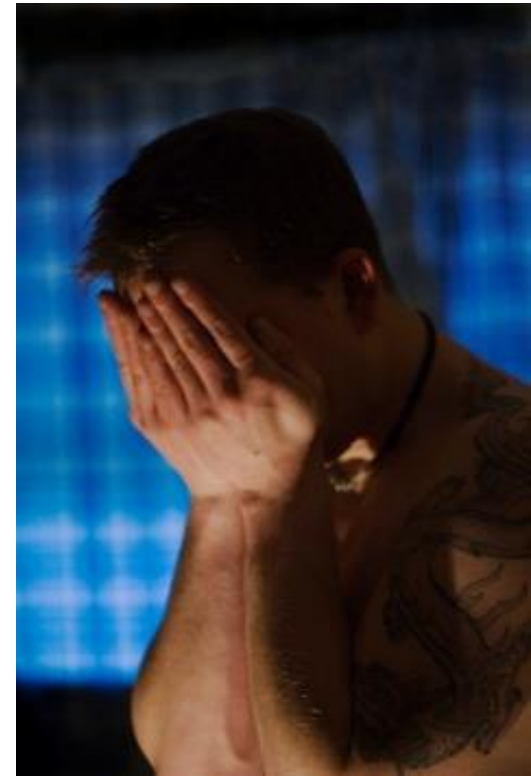




Jo vaig néixer així .. O m'he tornat d'aquesta manera?

Està predeterminat que estiguem feliços o tristos? Canvien els nostres estats emocionals amb el temps?

- “Naturalesa”: Hi ha evidència d'una predisposició genètica a pensaments depressius i baixa autoestima.





Jo vaig néixer així .. O m'he tornat d'aquesta manera?

Està predeterminat que estiguem feliços o tristos? Canvien els nostres estats emocionals amb el temps?

- “**Naturalesa**”: Hi ha evidència d'una predisposició genètica a pensaments depressius i baixa autoestima.
- “**Ambient**”: Esdeveniments traumàtics de la vida i pares o mares exigents i/o negligents són factors que poden promoure una autoimatge negativa.



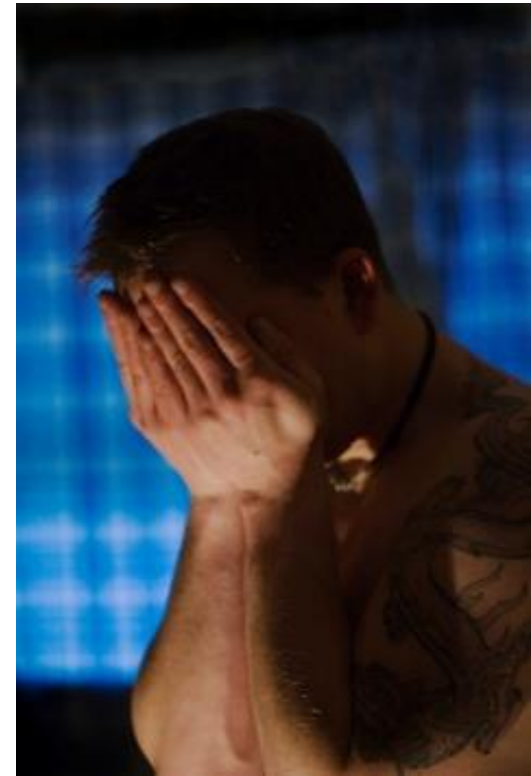


Jo vaig néixer així .. O m'he tornat d'aquesta manera?

Està predeterminat que estiguem feliços o tristos? Canvien els nostres estats emocionals amb el temps?

- “Naturalesa”: Hi ha evidència d'una predisposició genètica a pensaments depressius i baixa autoestima.
- “Ambient”: Esdeveniments traumàtics de la vida i pares o mares exigents i/o negligents són factors que poden promoure una autoimatge negativa.



PERÒ: Podem canviar els esquemes de pensament depressiu. La depressió no es un destí irreversible!





Psicosi i Depressió

Efectes d'al·lucinacions i deliris en l'autoestima



|  Efectes negatius del deliri en l'estat d'ànim |  Efectes positius del deliri en l'estat d'ànim a curt plaç: |
|--|---|
| ??? | ??? |
| ??? | ??? |
| ??? | ??? |





Psicosi i Depressió

Efectes d'al·lucinacions i deliris en l'autoestima



|  Efectes negatius del deliri en l'estat d'ànim |  Efectes positius del deliri en l'estat d'ànim a curt plaç: |
|--|---|
| Durant la psicosi: experimentar constant amenaça | ??? |
| Durant la psicosi: sentir veus acusadores e insultants | ??? |
| Després de la psicosi: sentiments de pena, res sembla tenir futur, negatiu i fracassat | ??? |





Psicosi i Depressió

Efectes d'al·lucinacions i deliris en l'autoestima

|  Efectes negatius del deliri en l'estat d'ànim |  Efectes positius del deliri en l'estat d'ànim a curt plaç: |
|--|---|
| Durant la psicosi: experimentar constant amenaça | Durant la psicosi: Canvi sobtat, una cosa emocionant, “per fi passa una cosa nova” |
| Durant la psicosi: sentir veus acusadores e insultants | Durant la psicosi: Sentir veus que et lloen |
| Després de la psicosi: sentiments de pena, res sembla tenir futur, negatiu i fracassat | Durant els deliris de grandiositat: sensació de poder, el talent, la importància (enemics poderosos) i el destí |





Psicosi i Depressió

Efectes d'al·lucinacions i deliris en l'autoestima

Els efectes positius, *a curt termini*, de la psicosis sobre l'autoestima generalment queden anul·lats per les *conseqüències negatives a llarg termini* de la psicosis.

Per exemple:

- Deutes: quan es creu falsament ser ric o famós
- Solitud: alguns amics poden haver-li donat la esquena
- Ocupació: pèrdua de la feina por tenir conductes inapropiades a la feina

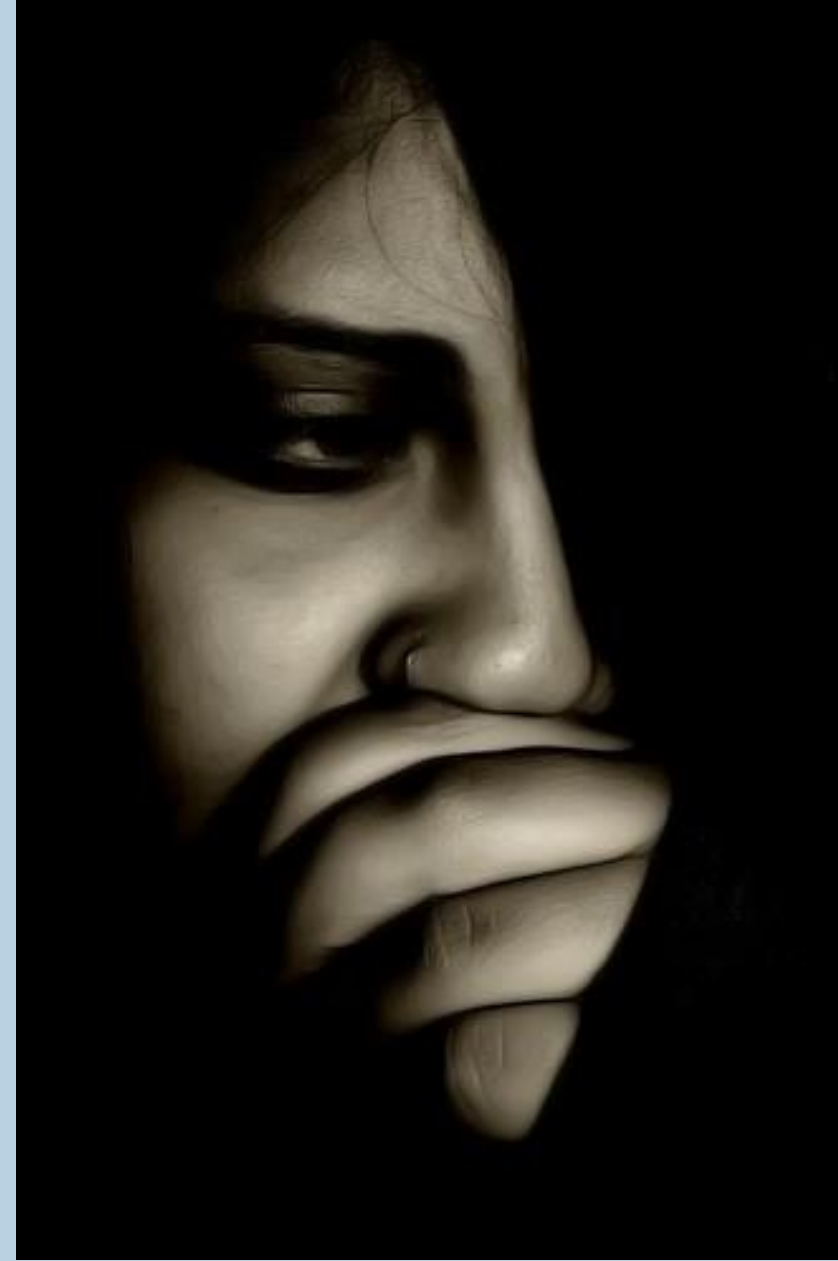
És molt perillós deixar de prendre la medicació sense consell mèdic tan sols per tornar a experimentar l'amenaçant i, a la vegada, apassionant món de la psicosis.

Particularment quan la por sovint és predominant durant la psicosis!





Quins són els pensaments característics i estils de pensament de les persones amb depressió i baixa autoestima?





1. Sobregeneralització

Pendre casos aïllats i generalitzar la seva validesa per a tot. Com podríem reinterpretar aquesta situació?

| Esdeveniment | <i>Generalització Falsa o Excessiva</i> Evaluació positiva/constructiva |
|---|--|
| Ha pronunciat una paraula de manera incorrecta; intenta llegir un llibre que no entén | <i>“Qué estúpid/a sóc!”</i> ??? |
| Va suspendre un examen | <i>“Sóc un perdedor/a!”</i> ??? |
| Li fan una crítica durant una discussió | <i>“No valc res!”</i> ??? |



1. Sobregeneralització

Pendre casos aïllats i generalitzar la seva validesa per a tot. Com podríem reinterpretar aquesta situació?

| Esdeveniment | <i>Generalització Falsa o Excessiva</i> Evaluació positiva/constructiva |
|---|--|
| Ha pronunciat una paraula de manera incorrecta; intenta llegir un llibre que no entén | <p><i>“Qué estúpido/a sóc!”</i></p> <p>“Ningú és perfecte”</p> <p>“En realitat estic interessat/ada en aquest llibre?”</p> |
| Va suspendre un examen | <p><i>“Sóc un perdedor/a!”</i></p> <p>“La propera vegada m'esforçaré més”</p> |
| Li fan una crítica durant una discussió | <p><i>“No valc res!”</i></p> <p>“Potser l'altra persona tingui raó ... si li faig cas podria aprendre alguna cosa nova”</p> |



1. Sobregeneralització

Pendre casos aïllats i generalitzar la seva validesa per a tot. Com podríem reinterpretar aquesta situació?

| Esdeveniment | <i>Generalització Falsa o Excessiva</i> Evaluació positiva/constructiva |
|---|--|
| Ha pronunciat una paraula de manera incorrecta; intenta llegir un llibre que no entén | <p><i>“Qué estúpida/a sóc!”</i></p> <p>“Ningú és perfecte”</p> <p>“En realitat estic interessat/ada en aquest llibre?”</p> |
| Va suspendre un examen | <p><i>“Sóc un perdedor/a!”</i></p> <p>“La propera vegada m'esforçaré més”</p> |
| Li fan una crítica durant una discussió | <p><i>“No valc res!”</i></p> <p>“Potser l'altra persona tingui raó ... si li faig cas podria aprendre alguna cosa nova”</p> |

Cal permetre els errors: Ningú és perfecte! Si tartamudeja de tant en tant, no vol dir que vostè no pugui expressar-se. Si de tant en tant comet un error, no vol dir que sigui poc rigorós.



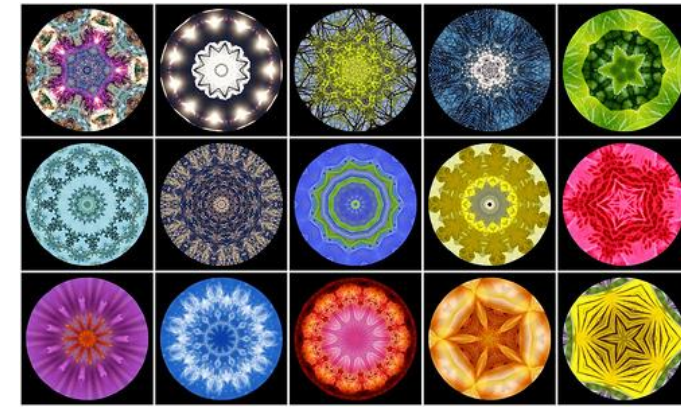
En canvi: no generalitzis a partir d'una imperfecció al tot!

Tot ésser humà és complex – com un mosaic: estem fets de moltes petites parts que són bones i dolentes.

A més, no hi ha una sola manera de definir les característiques humanes:

Què és la bellesa? Bellesa de l'interior o de l'exterior, un cos perfecte?...

Què és l'èxit? Una carrera, molts amics, estar content amb un mateix i amb la seva vida?...





2. Filtre Mental

Com podríem reinterpretar aquesta situació?



| Esdeveniment | Filtre Mental | Avaluació integral |
|---|--------------------|--------------------|
| Un bon amic no ve a la seva festa d'aniversari. | Decepció | ??? |
| La gent està dreta i tothom em mira. | “Es riuen de mi .” | ??? |



2. Filtre Mental

Com podríem reinterpretar aquesta situació?



| Esdeveniment | Filtre Mental | Avaluació integral |
|---|--------------------|---|
| Un bon amic no ve a la seva festa d'aniversari. | Decepció | Una gran festa, altres persones sí que van venir i van gaudir realment de la nit. |
| La gent està dreta i tothom em mira. | “Es riuen de mi .” | ??? |



2. Filtre Mental

Com podríem reinterpretar aquesta situació?



| Esdeveniment | Filtre Mental | Avaluació integral |
|---|-------------------|---|
| Un bon amic no ve a la seva festa d'aniversari. | Decepció | Una gran festa, altres persones sí que van venir i van gaudir realment de la nit. |
| La gent està dreta i tothom em mira. | “Es riuen de mi.” | Tan sols em miraven per casualitat o m'han confós amb una altra persona. |

“Lectura de pensament”: Evita presuposar les intencions d'altres, ja que poden haver-hi moltes explicacions alternatives.





3. Perspectiva unilateral

- Hi ha una diferència entre la forma en què jo em veig o em jutjo a mi mateix i la forma en què els altres em poden veure.
- Si em considero inútil i ximple, etc., les altres persones no pensaran el mateix necessàriament.
- Multiplicitat d'opinions / judicis / preferències. Altres poden no estar d'acord amb les meves opinions sobre l'aparença, la intel·ligència, etc.



4. Desqualificar allò positiu



Com podríem reinterpretar aquesta situació?

| Esdeveniment | <i>Estil atributiu depressiu</i> Avaluació positiva/constructiva |
|--|--|
|  <p>Reps una felicitació pels seus èxits.</p> | <p><i>“L'altre només intenta adularme, està sent un fals; “Només ell/a pensa d'aquesta manera...”</i></p> <p>???</p> |
|  <p>Et fan una crítica.</p> | <p><i>“S'han adonat, no serveixo per res..”</i></p> <p>???</p> |



4. Desqualificar allò positiu



Com podríem reinterpretar aquesta situació?

| Esdeveniment | <i>Estil atributiu depressiu</i> Avaluació positiva/constructiva |
|--|---|
|  <p>Reps una felicitació pels seus èxits.</p> | <p><i>“L'altre només intenta adularme, està sent un fals; “Només ell/a pensa d'aquesta manera...”</i></p> <p>“Genial que algú reconegui el meu èxit!”</p> |
|  <p>Et fan una crítica.</p> | <p><i>“S'han adonat, no serveixo per res..”</i></p> <p>???</p> |



4. Desqualificar allò positiu

Com podríem reinterpretar aquesta situació?

| Esdeveniment | <i>Estil atributiu depressiu</i> Avaluació positiva/constructiva |
|--|---|
|  <p>Reps una felicitació pels seus èxits.</p> | <p><i>“L'altre només intenta adularme, està sent un fals; “Només ell/a pensa d'aquesta manera...”</i></p> <p>”Genial que algú reconegui el meu èxit!”</p> |
|  <p>Et fan una crítica.</p> | <p><i>“S'han adonat, no serveixo per res..”</i></p> <p>“Potser l'altra persona té un mal dia.”; ”Puc treure partit dels comentaris?”</p> |



5. Pensament “Tot-o-Res”/ Catastrofització

Com podríem reinterpretar aquesta situació?

| Esdeveniment | <i>Estil atributiu depressiu</i> Avaluació positiva/constructiva |
|--|---|
| Descobreixes una taca negra a la pell. | <i>“Tinc càncer i em moriré”</i> ??? |





5. Pensament “Tot-o-Res”/ Catastrofització

Com podríem reinterpretar aquesta situació?

| Esdeveniment | <i>Estil atributiu depressiu</i> Avaluació positiva/constructiva |
|--|--|
| Descobreixes una taca negra a la pell. | <i>“Tinc càncer i em moriré”</i> Pregunta-li a altres o consulta al teu metge o metgessa. |





6. Supressió de pensaments negatius

Com podríem reinterpretar aquesta situació?

| Esdeveniment | <i>Avaluació problemàtica</i> Avaluació positiva/constructiva |
|---|--|
| Tens pensaments recurrents negatius (ex. “No vals res”, “perdedor”, “ets un inútil”). | <i>“No he de tenir aquests pensaments negatius” ...però això no funciona (→ veure el següent exercici).</i> ??? |





6. Supressió de pensaments negatius

Com podríem reinterpretar aquesta situació?

| Esdeveniment | <i>Avaluació problemàtica</i> Avaluació positiva/constructiva |
|---|---|
| Tens pensaments recurrents negatius (ex. “No vals res”, “perdedor”, “ets un inútil”). | <p><i>“No he de tenir aquests pensaments negatius” ...però això no funciona (→ veure el següent exercici).</i></p> <p>Pregunta't si els pensaments estan justificats.</p> <p>Què contradiu aquests pensaments?</p> <p>Distreu-te realitzant activitats agradables</p> |



6. Supressió de pensaments negatius

Exercici

No és possible suprimir els pensaments pertorbadors deliberadament. Intentar no pensar en alguna cosa condueix a un augment d'aquests pensaments.

Intenta-ho!

No pensis en un elefant en el pròxim minut!



6. Supressió de pensaments negatius

Funciona? No!

Molts de vosaltres haureu pensat probablement en un elefant i/o en alguna cosa que tingui a veure amb un elefant (ex. Zoo, safari, Àfrica etc.).

Aquest efecte es fa fins i tot més fort si un intenta suprimir deliberadament els pensaments pertorbadors (“Sóc un perdedor” etc.). Aquests pensaments es poden tornar tan forts que semblin estranys o fora del control d'un mateix!!





En canvi:

Si et molesten pensaments negatius intensos, no intentis suprimir activament (això només farà que augmentin), en el seu lloc observa els esdeveniments interns sense intervenir - com un visitant al zoo que observa un animal perillós des d'una distància segura.

Els pensaments es calmaran gairebé automàticament.





7. Altres formes de distorsions cognitives

Comparació amb els altres:

- No et comparis massa amb els altres!
- Sempre hi ha persones, que són més atractives, amb més èxit i més populars. No obstant això, les persones tenim fortaleeses i debilitats.



7. Altres formes de distorsions cognitives

Comparació amb els altres:

- No et comparis massa amb els altres!
- Sempre hi ha persones, que són més atractives, amb més èxit i més populars. No obstant això, les persones tenim fortaleeses i debilitats.

Exigències absolutes:

- **No** es poden tenir uns estàndards tan alts, com ara:
 - “Jo sempre he de veure'm bé”
 - “Jo sempre he de semblar intel·ligent”
 - “Jo sempre he de ser la persona més divertida.”





Opcional: Videoclip

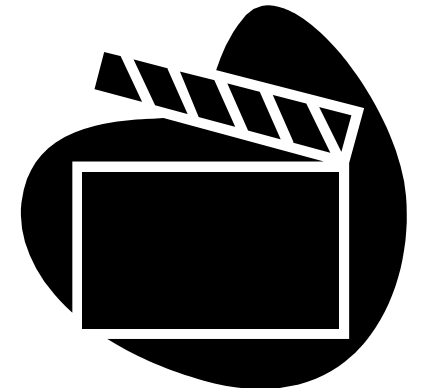
Opcional: Els vídeos sobre el tema d'avui estan disponibles a la següent pàgina web:

http://www.uke.de/mct_videos

Després de veure'l, es comentarà la relació entre el video i el tema d'avui.

[Per als i les conductores:

alguns vídeos poden contenir llenguatge no apropiat per a tots els públics o no ser vàlids en diferents cultures. Si us plau, revisi amb cura el vídeos abans de mostrar-los]





Tingues consciència de les teves fortalezes

- En lloc de centrar-te en els teus punts febles, posa l'accent en els teus punts forts.
- Tot ésser humà té fortalezes de les que se sent orgullosos i no són compartits per tothom
... no cal fer un rècord mundial o invents famosos.





Tingues consciència de les teves fortalezes

1. Pensa en les teves pròpies fortalezes.

Quines habilitats tinc? Per quines coses he rebut elogis en el passat?

Ex. Sóc un manetes...





Tingues consciència de les teves fortalezes

1. Pensa en les teves pròpies fortalezes.

Quines habilitats tinc? Per quines coses he rebut elogis en el passat?

Ex. Sóc un manetes...

2. Imagina situacions concretes.

Quan i on? Què he fet que hagi generat comentaris positius?

Ex. La setmana passada, vaig ajudar a una amiga a decorar el seu apartament. Vaig ser una gran ajuda per a ella...





Tingues consciència de les teves fortalezes

1. Pensa en les teves pròpies fortalezes.

Quines habilitats tinc? Per quines coses he rebut elogis en el passat?

Ex. Sóc un manetes...

2. Imagina situacions concretes.

Quan i on? Què he fet que hagi generat comentaris positius?

Ex. La setmana passada, vaig ajudar a una amiga a decorar el seu apartament. Vaig ser una gran ajuda per a ella...

3. Anota-ho!

Llegir això regularment i ampliar-ho. En cas d'una crisi, tornar a aquests records (ex. quan creus que no vals res)

Ex. Anota les coses que han anat bé, o elogis que has rebut...





Consells per millorar l'estat d'ànim depressiu / baixa autoestima



- Escriu unes quantes coses (unes 5) totes les nits, que van ser positives en el dia. Després, repasa-les mentalment.



Consells per millorar l'estat d'ànim depressiu / baixa autoestima



- Escriu unes quantes coses (unes 5) totes les nits, que van ser positives en el dia. Després, repasa-les mentalment.
- Diga't davant del mirall: “M'agrado” (Nota: En un primer moment, et sentiràs una mica ridícul/a al fer això!)



Consells per millorar l'estat d'ànim depressiu / baixa autoestima



- Escriu unes quantes coses (unes 5) totes les nits, que van ser positives en el dia. Després, repasa-les mentalment.
- Diga't davant del mirall: “M'agrado” (Nota: En un primer moment, et sentiràs una mica ridícul/a al fer això!)
- Accepta els compliments i anota'ls per utilitzar-los com a recurs quan sigui necessari.



Consells per millorar l'estat d'ànim depressiu / baixa autoestima



- Intenta recordar situacions en què et vas sentir molt bé, no t'oblidis de recordar-les amb tots els sentits (visualitzar, sentir, olorar ...), potser amb l'ajuda d'un àlbum de fotos.



Consells per millorar l'estat d'ànim depressiu / baixa autoestima



- Intenta recordar situacions en què et vas sentir molt bé, no t'oblidis de recordar-les amb tots els sentits (visualitzar, sentir, olorar ...), potser amb l'ajuda d'un àlbum de fotos.
- Fes coses amb les que realment gaudeixes, millor amb els altres (per exemple, veure una pel·lícula, anar a una cafeteria).



Consells per millorar l'estat d'ànim depressiu / baixa autoestima



- Intenta recordar situacions en què et vas sentir molt bé, no t'oblidis de recordar-les amb tots els sentits (visualitzar, sentir, olorar ...), potser amb l'ajuda d'un àlbum de fotos.
- Fes coses amb les que realment gaudeixes, millor amb els altres (per exemple, veure una pel·lícula, anar a una cafeteria).
- Fes exercici (almenys 20 minuts), però no de cop, si és possible exercicis de resistència, per exemple, una llarga caminada o footing.



Consells per millorar l'estat d'ànim depressiu / baixa autoestima



- Intenta recordar situacions en què et vas sentir molt bé, no t'oblidis de recordar-les amb tots els sentits (visualitzar, sentir, olorar ...), potser amb l'ajuda d'un àlbum de fotos.
- Fes coses amb les que realment gaudeixes, millor amb els altres (per exemple, veure una pel·lícula, anar a una cafeteria).
- Fes exercici (almenys 20 minuts), però no de cop, si és possible exercicis de resistència, per exemple, una llarga caminada o footing.
- Escolta la teva música favorita.



Traducció a la vida diària

Metes d'aprenentatge:

- La depressió no és un destí ineludible.



Traducció a la vida diària

Metes d'aprenentatge:

- La depressió no és un destí ineludible.
- Sigues conscient de les distorsions típiques de la depressió que s'acaben de comentar i tracta de modificar-les (veure folis amb les tasques).



Traducció a la vida diària

Metes d'aprenentatge:

- La depressió no és un destí ineludible.
- Sigues conscient de les distorsions típiques de la depressió que s'acaben de comentar i tracta de modificar-les (veure folis amb les tasques).
- Utilitza com a mínim alguns dels consells esmentats amb freqüència per a la disminuir l'estat d'ànim deprimit / baixa autoestima...



Traducció a la vida diària

Metes d'aprenentatge:

- La depressió no és un destí ineludible.
- Sigues conscient de les distorsions típiques de la depressió que s'acaben de comentar i tracta de modificar-les (veure folis amb les tasques).
- Utilitza com a mínim alguns dels consells esmentats amb freqüència per a la disminuir l'estat d'ànim deprimit / baixa autoestima...
- En cas de símptomes depressius greus consulta amb psicologia o psiquiatria.



Què té això a veure amb la psicosi?

Moltes persones amb psicosi tenen baixa autoestima, sobretot després d'un episodi psicòtic (sentiment de vergonya; por que els amics li donin l'esquena).



Què té això a veure amb la psicosi?

Moltes persones amb psicosi tenen baixa autoestima, sobretot després d'un episodi psicòtic (sentiment de vergonya; por que els amics li donin l'esquena).

Durant la psicosi aguda, algunes persones senten por i fins i tot altres emocions:

- Emocionant (“alguna cosa està passant finalment”)
- Sentit de destí (per acomplir una missió, de ser important)



Què té això a veure amb la psicosi?

Moltes persones amb psicosi tenen baixa autoestima, sobretot després d'un episodi psicòtic (sentiment de vergonya; por que els amics li donin l'esquena).

Durant la psicosi aguda, algunes persones senten por i fins i tot altres emocions:

- Emocionant (“alguna cosa està passant finalment”)
- Sentit de destí (per acomplir una missió, de ser important)

Exemple: Jordi se sent perseguit pel servei secret. Quan va a la feina, el mateix home entra en el seu vagó de tren tres dies seguits.

Sentiments: Por i amenaça. Però també: “Si ells em donen tanta importància, sóc probablement algun tipus de James Bond i pot ser que l'altra part vulgui contractar-me.”

Però: És només una coincidència! Probablement, el que passa és que els dos homes entren en el mateix vagó de tren com a part de la seva rutina diària.



Gràcies Per La Vostra Atenció!

Per als i les conductores:

Si us plau, repartiu fulls de treball. Introdueix la nostra app COGITO (descàrrega gratuïta).



www.uke.de/mct_app





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mct. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

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! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. 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 | 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 |
|--|-------------------|----------------------------------|---|--|
| lonesome:cyclcr | flickr | It rained for weeks | CC | Dark clouds/dunkle Wolken |
| Littledan77 | flickr | Dispair | CC | I was born that way... /Ich bin halt so geboren.... |
| Viciarg http://viciarg.deviantart.com | | bare | PP (only for use in MCT/ausschließlich für die Verwendung im MKT) | Psychosis & Depression/Psychose & Depression |
| C♥rm3n | flickr | yourewonderingandthinking | CC | Brooding/Grübeln |
| Lady-bug | flickr | Kaleidoscope Mosaic | CC | Mosaic/ Mosaik |
| Bold&Blond | flickr | Ride on | CC | Tunnel/Tunnel |
| Felipe Morin | flickr | The Prison • | CC | Person in the eye/Person im Auge |
| Oldmaison | flickr | Big thumbs Up | CC | Thumbs up/Daumen hoch |
| Oldmaison | flickr. | Complaints thumbs down-784494 | CC | Thumbs down/Daumen runter |



Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mct. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

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! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. 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 | 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 |
|--|-------------------|----------------------------------|---|---|
| LunaDiRimmel | flickr | Panic room. | CC | Panic/Panik |
| Tarnishedrose | flickr | :: Coulrophobia VII :: | CC | Fear of clowns/Angst vor Clown |
| exfordy | flickr | Addo Elephant National Park | CC | Elephant/Elefant |
| furryscalp | flickr | Fierce | CC | Leopard behind fence/ Leopard hinter Zaun |
| Oldmaison | flickr | Barbie@2 | CC | Barbie/Barbie |
| c.a.muller | flickr | JUMPING | CC | Jumping/Springen |
| GreyArea | flickr | Smiley Face | CC | Smiley |