

Benvenuti al

Training Metacognitivo per Disturbi Borderline di Personalità (B-MCT)

01/19

© Moritz, Köther, Sanzovo, Viel, Jelinek & Schilling

www.uke.de/borderline

Cos'è il training metacognitivo?

???

Cos'è il training metacognitivo?

meta →

deriva dal Greco, significa «sul»

Cos'è il training metacognitivo?

meta →

deriva dal Greco, significa «sul»

cognitivo →

deriva dal latino, significa «pensare»

Cos'è il training metacognitivo?

meta →

deriva dal Greco, significa «sul»

cognitivo →

deriva dal latino, significa «pensare»

metacognitivo →

«pensare sul pensare»

Cos'è il training metacognitivo?

E' un approccio terapeutico che ha a che fare con i pensieri e i processi di pensiero.

Il training serve a ...

- farti conoscere i tuoi processi mentali
- metterti al corrente delle tue distorsioni di pensiero e aiutarti a cambiarle

Distorsioni del pensiero: un modo sfavorevole di apprendere e processare l'informazione dall'ambiente che può portare a sviluppare e mantenere problemi mentali (ad esempio, maledire sempre e solo se stessi).

Un evento, molte possibili emozioni... Cosa ci porta a reazioni differenti?

Il tuo partner si arrabbia con te perchè hai dimenticato di fare una cosa.

Quali possibili pensieri reattivi possono sorgere?

Un evento, molte possibili emozioni... Cosa ci porta a reazioni differenti?

Il tuo partner si arrabbia con te perchè hai dimenticato di fare una cosa.

Pensieri possibili

reazione /
pensieri?

reazione /
pensieri?

reazione /
pensieri?

Un evento, molte possibili emozioni... Cosa ci porta a reazioni differenti?

Il tuo partner si arrabbia con te perchè hai dimenticato di fare una cosa.

Pensieri possibili

“Maledizione! Faccio sempre tutto io in questo posto e ora mi sento dire anche queste brutte cose!”

“Caspita, qualcuno ha una brutta giornata qui. Non sono certo io il colpevole , sono solo un capro espiatorio.”

“Sono una delusione per tutti. Non riuscirò mai ad avere una relazione decente.”

Un evento, molte possibili emozioni... Cosa ci porta a reazioni differenti?

Il tuo partner si arrabbia con te perchè hai dimenticato di fare una cosa.

Pensieri possibili

“Maledizione! Faccio sempre tutto io in questo posto e ora mi sento dire anche queste brutte cose!”

“Caspita, qualcuno ha una brutta giornata qui. Non sono certo io il colpevole , sono solo un capro espiatorio.”

“Sono una delusione per tutti. Non riuscirò mai ad avere una relazione decente.”

Quali sono le possibili emozioni che scaturiscono da questi pensieri?

Un evento, molte possibili emozioni... Cosa ci porta a reazioni differenti?

Il tuo partner si arrabbia con te perchè hai dimenticato di fare una cosa.

Pensieri possibili

“Maledizione! Faccio sempre tutto io in questo posto e ora mi sento dire anche queste brutte cose!”

rabbia

“Caspita, qualcuno ha una brutta giornata qui. Non sono certo io il colpevole, sono solo un capro espiatorio.”

Emozioni possibili

tranquillità

“Sono una delusione per tutti. Non riuscirò mai ad avere una relazione decente.”

tristezza

Un evento, molte possibili emozioni... Cosa ci porta a reazioni differenti?

Il tuo partner si arrabbia con te perchè hai dimenticato di fare una cosa.

Pensieri possibili

“Maledizione! Faccio sempre tutto io in questo posto e ora mi sento dire anche queste brutte cose!”

rabbia

“Caspita, qualcuno ha una brutta giornata qui. Non sono certo io il colpevole, sono solo un capro espiatorio.”

tranquillità

“Sono una delusione per tutti. Non riuscirò mai ad avere una relazione decente.”

tristezza

E quali possibili reazioni comportamentali ci possono essere?

Un evento, molte possibili emozioni...

Cosa ci porta a reazioni differenti?

Il tuo partner si arrabbia con te perchè hai dimenticato di fare una cosa.

Pensieri possibili

“Maledizione! Faccio sempre tutto io in questo posto e ora mi sento dire anche queste brutte cose!”



rabbia

urlo, faccio a botte,
insulto

“Caspita, qualcuno ha una brutta giornata qui. Non sono certo io il colpevole, sono solo un capro espiatorio.”

Emozioni possibili



tranquillità

sono calmo, chiedo
qual'è il problema

“Sono una delusione per tutti. Non riuscirò mai ad avere una relazione decente.”



tristezza

Piango e ci rumino su

Benvenuti al modulo

Autostima

Autostima

???



Autostima

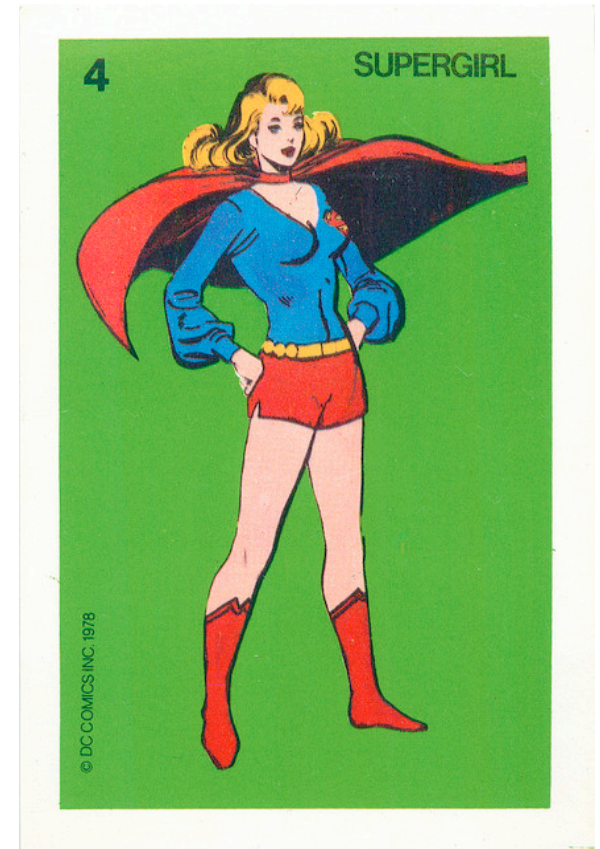
- = Come le persone valutano il proprio valore.
- Valutazione completamente soggettiva di sé
 - Basato sulle opinioni che uno ha di sé stesso (→ modificabili)
 - Non sono connesse necessariamente con ciò che gli altri pensano di noi stessi



Come identifico una persona che ha una
elevata autostima?

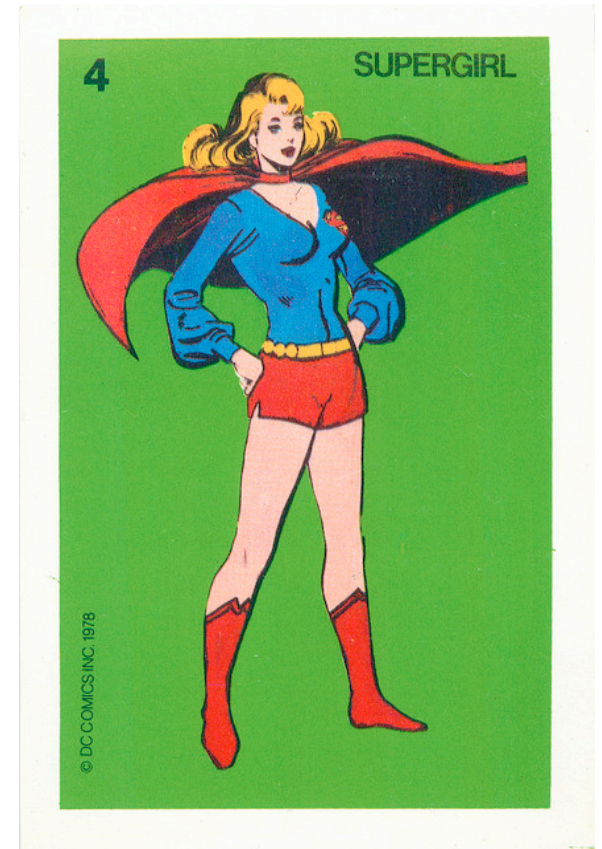
Caratteristiche visibili direttamente

- Voce: ???
- Espressione del volto: ???
- Postura: ???



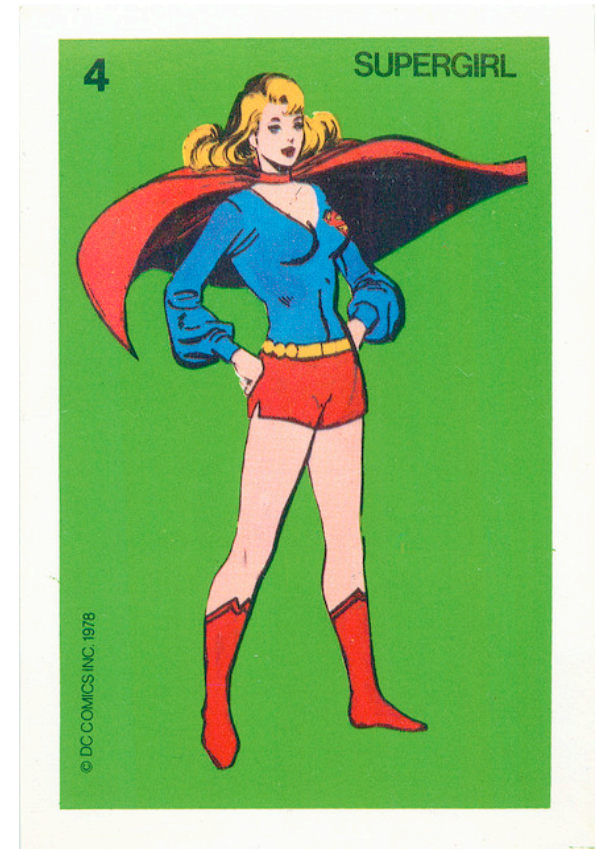
Caratteristiche visibili direttamente

- Voce: chiara, livello appropriato di volume
- Espressione del volto: ???
- Postura: ???



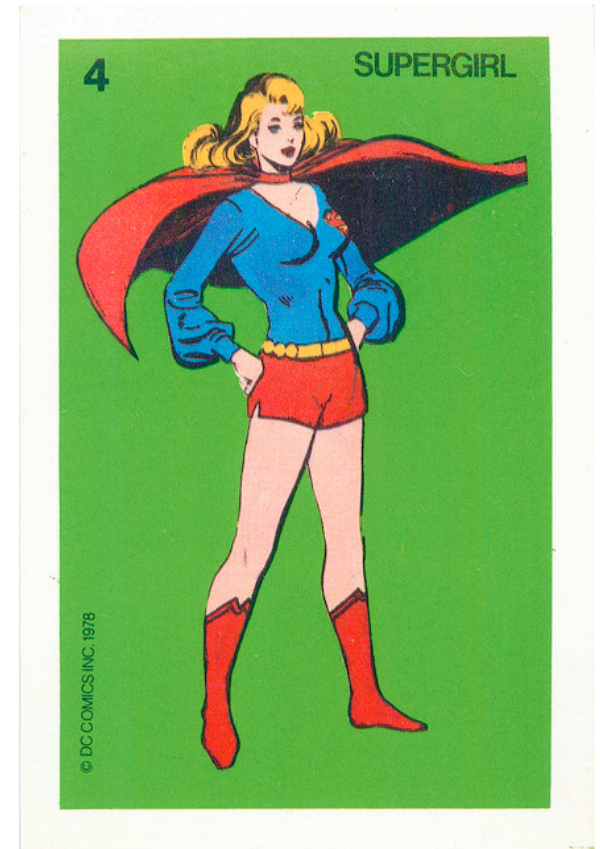
Caratteristiche visibili direttamente

- Voce: chiara, livello appropriato di volume
- Espressione del volto: contatto oculare
- Postura: ???



Caratteristiche visibili direttamente

- Voce: chiara, livello appropriato di volume
- Espressione del volto: contatto oculare
- Postura: eretta





Caratteristiche visibili direttamente

- Osserva in te stesso le caratteristiche visibili direttamente (postura, espressioni facciali/gesti).

Caratteristiche visibili direttamente

- Osserva in te stesso le caratteristiche visibili direttamente (postura, espressioni facciali/gesti).
- Osserva le tue emozioni e i pensieri quando, per esempio, stai diritto in piedi.

Caratteristiche visibili direttamente

- Osserva in te stesso le caratteristiche visibili direttamente (postura, espressioni facciali/gesti).
- Osserva le tue emozioni e i pensieri quando, per esempio, stai diritto in piedi.
- Prova questo esperimento: sorridi tutto il giorno e osserva se i tuoi sentimenti cambiano...





Caratteristiche visibili direttamente

- L'espressione del volto influenza la percezione delle emozioni:
 - Un sorriso può farti sentire di buon umore



Caratteristiche visibili direttamente

- L'espressione del volto influenza la percezione delle emozioni:
 - Un sorriso può farti sentire di buon umore
- Studio (Strack et al., 1988): Venne chiesto a un gruppo di persone di giudicare quanto divertenti fossero alcuni cartoni animati, alcuni tenendo una penna con i denti, altri tenendola con le labbra.



Caratteristiche visibili direttamente

- L'espressione del volto influenza la percezione delle emozioni:
 - Un sorriso può farti sentire di buon umore
- Studio (Strack et al., 1988): Venne chiesto a un gruppo di persone di giudicare quanto divertenti fossero alcuni cartoni animati, alcuni tenendo una penna con i denti, altri tenendola con le labbra.
- → Le persone giudicarono più divertenti i cartoni animati mentre tenevano la penna con i denti: I soggetti infatti dovettero sorridere (inconsapevolmente) per tenere la penna.



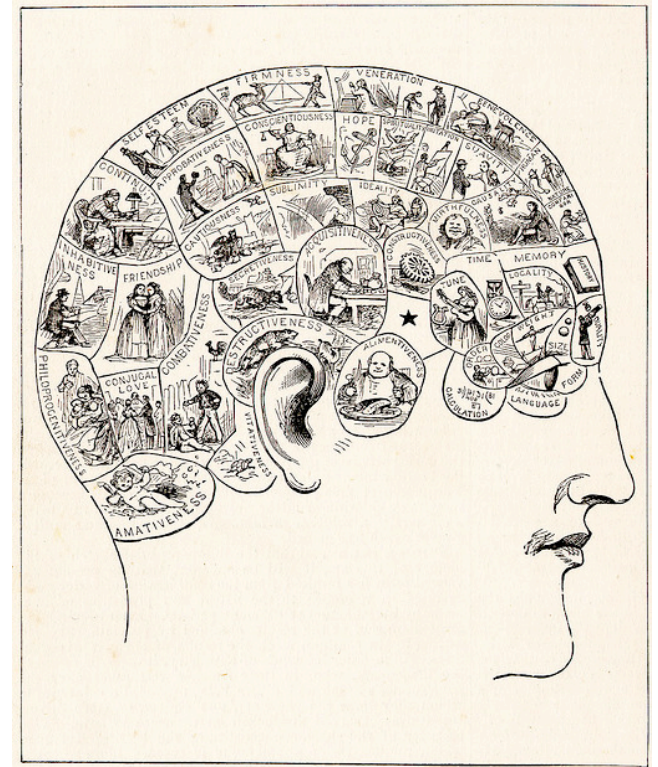
Caratteristiche visibili direttamente

- L'espressione del volto influenza la percezione delle emozioni:
 - Un sorriso può farti sentire di buon umore
- Studio (Strack et al., 1988): Venne chiesto a un gruppo di persone di giudicare quanto divertenti fossero alcuni cartoni animati, alcuni tenendo una penna con i denti, altri tenendola con le labbra.
- → Le persone giudicarono più divertenti i cartoni animati mentre tenevano la penna con i denti: I soggetti infatti dovettero sorridere (inconsapevolmente) per tenere la penna.

Una espressione accigliata può rendere meno divertenti le situazioni comiche. Le persone con depressione spesso tendono cronicamente “I muscoli delle sopracciglia” sulla fronte; non appena la depressione cessa, questi muscoli si rilassano.

Caratteristiche non visibili direttamente

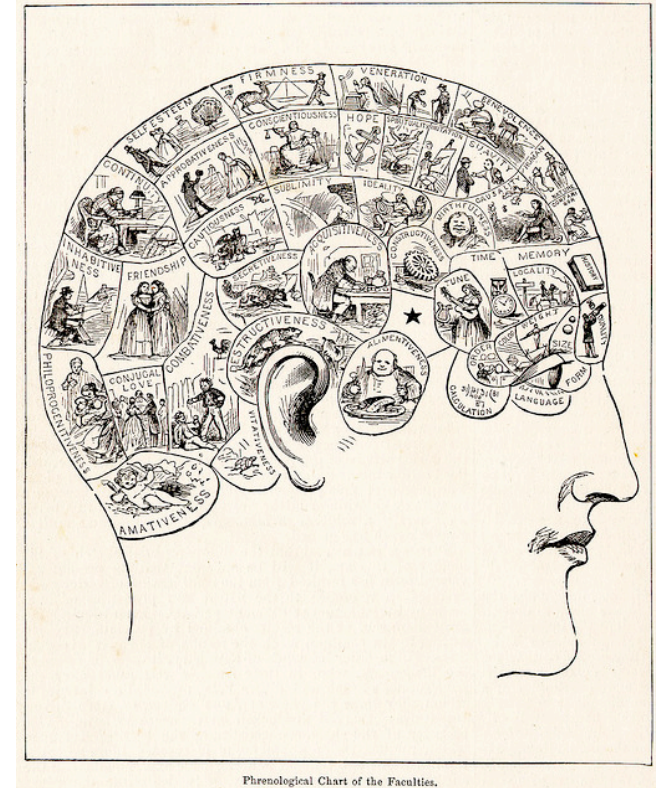
???



Phrenological Chart of the Faculties.

Caratteristiche non visibili direttamente

- Credere nelle proprie capacità
- Accettare I propri errori e fallimenti (senza svalutarsi)
- Volontà di apprendere (anche dagli errori)
- Atteggiamento positivo verso il proprio sé, per esempio, dandosi il giusto merito per un obiettivo raggiunto




Phrenological Chart of the Faculties.



Autostima e atteggiamento verso di te e verso gli altri

	Molto alto	Medio	Molto basso
Atteggiamento verso i propri punti di forza / debolezze	???	???	???
Atteggiamento verso gli altri	???	???	???




Autostima e atteggiamento verso di te e verso gli altri

	Molto alto	Medio	Molto basso
Atteggiamento verso i propri punti di forza / debolezze	<u>Unilaterale:</u> <ul style="list-style-type: none">• Iper-esaltazione dei punti di forza, ignorando le debolezze• nessun esame critico• pericolo di ottenere un ego ipertrofico	???	???
Atteggiamento verso gli altri		???	???

Autostima e atteggiamento verso di te e verso gli altri

	Molto alto	Medio	Molto basso
Atteggiamento verso i propri punti di forza / debolezze	<u>Unilaterale:</u> <ul style="list-style-type: none">• Iper-esaltazione dei punti di forza, ignorando le debolezze• nessun esame critico• pericolo di ottenere un ego ipertrofico	???	<u>Unilaterale:</u> <ul style="list-style-type: none">• Iper-esaltazione delle debolezze, ignorando i punti di forza• dubbi su sé stessi, tendenza alla autosvalutazione
Atteggiamento verso gli altri		???	

Autostima e atteggiamento verso di te e verso gli altri

	Molto alto	Medio	Molto basso
Atteggiamento verso i propri punti di forza / debolezze	<p><u>Unilaterale:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Iper-esaltazione dei punti di forza, ignorando le debolezze• nessun esame critico• pericolo di ottenere un ego ipertrofico	<p><u>bilanciato:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• “bilaterale” riconoscimento sia dei punti di forza, sia delle debolezze• sia autocritica che autoelogio	<p><u>Unilaterale:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Iper-esaltazione delle debolezze, ignorando i punti di forza• dubbi su sé stessi, tendenza alla autosvalutazione
Atteggiamento verso gli altri			

Perchè facciamo questo?

Molte [ma non tutte!] le persone con DBP hanno una bassa autostima e tendono a svalutarsi.



Sorgenti di autostima

Potreck-Rose & Jacob, 2008

- Non esiste una misura standard di autostima; infatti varia a seconda delle differenti aree nella vita di una persona.



Sorgenti di autostima

Potreck-Rose & Jacob, 2008

- Non esiste una misura standard di autostima; infatti varia a seconda delle differenti aree nella vita di una persona.
- E' importante guardare non solo i nostri difetti (scaffali vuoti), ma anche i nostri punti di forza (scaffali pieni).



Le persone con bassa autstima...

Potreck-Rose & Jacob, 2008

- ... tendono a guardare esclusivamente allo scaffale vuoto “scaffale del perdente”



Le persone con bassa autstima...

Potreck-Rose & Jacob, 2008

- ... tendono a guardare esclusivamente allo scaffale vuoto “scaffale del perdente”
- ...tendono a non distinguere un comportamento con la persona (qualcosa fallisce = sono un perdente)



Non tralasciare i vari aspetti...

Potreck-Rose & Jacob, 2008



Capace di ascoltare; non si dimentica mai dei compleanni; disponibile a esserci per gli altri; leale...

Intrapreso la professione sbagliata; l'azienda è fallita; attualmente disoccupato...

soddisfatto per la statura, belle mani, non contento del peso...

Incapace di prendere una palla; non lancia molto lontano; gli piace la danza...

Bravo nelle decorazioni; adora cucinare per gli altri...

Membro del coro capace; ottimo senso del ritmo...

A quale scaffale non guardavi da molto tempo?

Potreck-Rose & Jacob, 2008

???

relazioni

???

???

lavoro

sports

???

???

Tempo libero

aspetto

hobbies

???

“Il critico interiore”

???



“Il critico interiore”

= autocritica costante

Esempi: ???



“Il critico interiore”

= autocritica costante

Esempi:

- “Anche oggi hai un aspetto orrendo!”
- “Non piaci a nessuno veramente.”
- “Sei arrivata tardi a prendere tua figlia a scuola: sei una pessima madre.”
- “Non sei riuscito a mantenere la tua relazione passata: resterai solo per sempre.”
- “Hai fatto un errore al lavoro: sei un totale perdente.”
- “Sei una persona che non merita l’amore di nessuno.”



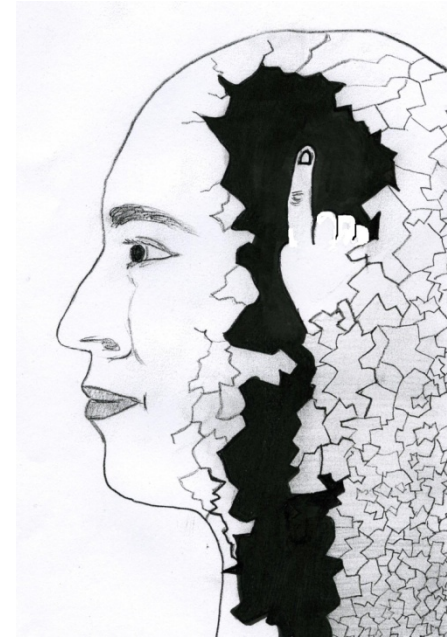
“Il critico interiore”

= autocritica costante

Esempi:

- “Anche oggi hai un aspetto orrendo!”
- “Non piaci a nessuno veramente.”
- “Sei arrivata tardi a prendere tua figlia a scuola: sei una pessima madre.”
- “Non sei riuscito a mantenere la tua relazione passata: resterai solo per sempre.”
- “Hai fatto un errore al lavoro: sei un totale perdente.”
- “Sei una persona che non merita l’amore di nessuno.”

→ Spesso il peggior nemico di te stesso, sei tu!



“Il critico interiore”

- A cosa serve l'autocritica: ???



“Il critico interiore”

- A cosa serve l'autocritica: Se ci critichiamo da soli, temiamo di meno le critiche altrui.



“Il critico interiore”

- A cosa serve l'autocritica: Se ci critichiamo da soli, temiamo di meno le critiche altrui.
- L'autocritica è spesso associata con lo stile di pensiero del “tutto o niente” o del “bianco e nero”:
Il critico interiore è molto severo: Non esistono sfumature di grigio!



Pensiero del “tutto o niente”

Il gioco dei 100 centesimi

Immagina di giocare ad un gioco. Le regole sono che se possiedi esattamente 100 centesimi vali qualcosa, altrimenti non vali niente. Se possiedi anche soltanto un centesimo in meno, sei un essere inferiore.

Quali sono le conseguenze di un gioco così? Come ti potresti comportare?

Pensiero del “tutto o niente”

Il gioco dei 100 centesimi

Immagina di giocare ad un gioco. Le regole sono che se possiedi esattamente 100 centesimi vali qualcosa, altrimenti non vali niente. Se possiedi anche soltanto un centesimo in meno, sei un essere inferiore.

Quali sono le conseguenze di un gioco così? Come ti potresti comportare?

- Diverresti ossessionato dal possedere sempre 100 centesimi in tasca.
- Quando ti ritrovassi con meno di 100 centesimi ti sentiresti disperato.
- Anche se possedessi 100 centesimi non saresti comunque mai rilassato, perchè saresti preoccupato di perderne qualcuno.

Pensiero del “tutto o niente”

Il gioco dei 100 centesimi

I 100 centesimi rappresentano l'idea di che cosa ti aspetti da te stesso:

- Se qualcosa non fosse perfetta (hai meno di 100 centesimi), ti senti inferiorizzato e disperato.
- Se tutto va bene, hai paura di fallire alla prossima occasione.

Pensiero del “tutto o niente”

Il gioco dei 100 centesimi

I 100 centesimi rappresentano l'idea di che cosa ti aspetti da te stesso:

- Se qualcosa non fosse perfetta (hai meno di 100 centesimi), ti senti inferiorizzato e disperato.
- Se tutto va bene, hai paura di fallire alla prossima occasione.

→ *Questo “pensiero del tutto o niente” controlla completamente I tuoi sentimenti e il tuo comportamento!*

“Il critico interiore” Come posso affrontarlo?

- I. Osserva cosa dice il critico interiore, e metti in discussione le sue dichiarazioni!
Sono veramente aderenti ai fatti? Chiedi alle persone di fiducia che ti stanno attorno se sono d'accordo!



“Il critico interiore” Come posso affrontarlo?

1. Osserva cosa dice il critico interiore, e metti in discussione le sue dichiarazioni!
Sono veramente aderenti ai fatti? Chiedi alle persone di fiducia che ti stanno attorno se sono d'accordo!
2. Decidi consapevolmente di fermarti e dì al critico interiore: “Stai zitto” (o “Vattene,” etc.). Questa interruzione aiuta a far emergere pensieri “buoni”.



“Il critico interiore” Come posso affrontarlo?

1. Osserva cosa dice il critico interiore, e metti in discussione le sue dichiarazioni!
Sono veramente aderenti ai fatti? Chiedi alle persone di fiducia che ti stanno attorno se sono d'accordo!
2. Decidi consapevolmente di fermarti e dì al critico interiore: “Stai zitto” (o “Vattene,” etc.). Questa interruzione aiuta a far emergere pensieri “buoni”.
3. Metti il critico a nudo di fronte a un avversario che sia all'altezza della situazione. Che cosa risponderà l'avversario alle fastidiose dichiarazioni del critico interiore?



**La soppressione del critico interiore ci
può aiutare in qualche modo ???**

Prova!

Non devi pensare ad un elefante per il
prossimo minuto!

La soppressione dei pensieri negativi funziona? No!



La soppressione dei pensieri negativi funziona? No!



- Probabilmente molti di voi avranno pensato ad un elefante e/o a qualcosa che abbia avuto a che fare con esso (e.g., zoo, safari, Africa, etc.)

La soppressione dei pensieri negativi funziona? No!



- Probabilmente molti di voi avranno pensato ad un elefante e/o a qualcosa che abbia avuto a che fare con esso (e.g., zoo, safari, Africa, etc.)
- Questo effetto diviene ancora più forte se tenti deliberatamente di sopprimere pensieri sconvolgenti come I rimproveri a te stesso (“perdente,” etc.).

La soppressione dei pensieri negativi funziona? No!



- Probabilmente molti di voi avranno pensato ad un elefante e/o a qualcosa che abbia avuto a che fare con esso (e.g., zoo, safari, Africa, etc.)
- Questo effetto diviene ancora più forte se tenti deliberatamente di sopprimere pensieri sconvolgenti come I rimproveri a te stesso (“perdente,” etc.).
- Questi pensieri possono diventare talmente vividi e forti che possono apparire strani, come fossero pensieri di altre persone.

La soppressione dei pensieri negativi

Quale potrebbe essere una soluzione più utile?

Evento	Valutazione problematica
Hai pensieri negativi ricorrenti (e.g., “Sei un totale fallimento,” “Perdente,” “Wow, sei uno stupido!”).	“Non devo pensare in questo modo!” o “mi devo fermare subito!” ... ma ciò non funziona!



Soluzioni alternative?

La soppressione dei pensieri negativi

Quale potrebbe essere una soluzione più utile?

Evento	Valutazione problematica
Hai pensieri negativi ricorrenti (e.g., “Sei un totale fallimento,” “Perdente,” “Wow, sei uno stupido!”).	“Non devo pensare in questo modo!” o “mi devo fermare subito!” ... ma ciò non funziona!



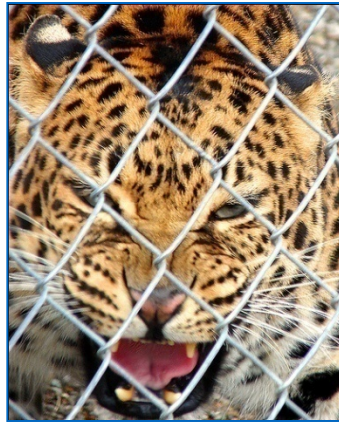
Soluzioni alternative?

- Metti in discussione I tuoi pensieri, verifica se sono attendibili.
- Distrai te stesso facendo qualcosa di gradevole!

Invece: Cerca il giusto distacco interiore...

Quando sei stressato da intensi pensieri negativi, non cercare di sopprimerli attivamente (ciò non farà altro che rafforzarli). Invece, osserva gli eventi interiori senza intervenire.

→ come un visitatore allo zoo mentre osserva un animale feroce da una posizione protetta dalla rete di sicurezza.



Questi pensieri si calmeranno quasi automaticamente!

Possiamo controllare il nostro pensiero?

Possiamo controllare il nostro pensiero?

Molti dei nostri pensieri sono controllabili, Ma è importante concedere loro un po' di autonomia.

Esempi: ???



Possiamo controllare il nostro pensiero?

Molti dei nostri pensieri sono controllabili, Ma è importante concedere loro un po' di autonomia.

Esempi:

Positivi: Ispirazioni improvvise; utilizzare una parola straniera non presente nel tuo vocabolario.



Possiamo controllare il nostro pensiero?

Molti dei nostri pensieri sono controllabili, Ma è importante concedere loro un po' di autonomia.

Esempi:

Positivi: Ispirazioni improvvise; utilizzare una parola straniera non presente nel tuo vocabolario.

Negativi: Vuoti di memoria durante gli esami; “Lapsus froidiani” (e.g., dire “congratulazioni” al posto di “condoglianze” durante una cerimonia funebre).



Possiamo controllare il nostro pensiero?

Molti dei nostri pensieri sono controllabili, Ma è importante concedere loro un po' di autonomia.

Esempi:

Positivi: Ispirazioni improvvise; utilizzare una parola straniera non presente nel tuo vocabolario.

Negativi: Vuoti di memoria durante gli esami; “Lapsus froidiani” (e.g., dire “congratulazioni” al posto di “condoglianze” durante una cerimonia funebre).

Normali: Lapsus; Quando cerchiamo di essere perfetti, le sviste sono normali.



- Modulo sull'autostima -

Trasferimento nella vita quotidiana

Obiettivi di apprendimento:

Trasferimento nella vita quotidiana

Obiettivi di apprendimento:

- L'autostima deriva da molte aree della nostra vita.
 - Non guardare soltanto agli “scaffali vuoti.”

Trasferimento nella vita quotidiana

Obiettivi di apprendimento:

- L'autostima deriva da molte aree della nostra vita.
 - Non guardare soltanto agli “scaffali vuoti.”
- Ascolta cos'ha da dire il tuo “critico interiore” ma non credere a tutto quello che dice e metti in dubbio le sue sentenze!

Trasferimento nella vita quotidiana

Obiettivi di apprendimento:

- L'autostima deriva da molte aree della nostra vita.
 - Non guardare soltanto agli “scaffali vuoti.”
- Ascolta cos'ha da dire il tuo “critico interiore” ma non credere a tutto quello che dice e metti in dubbio le sue sentenze!
- La soppressione dei pensieri non aiuta, anzi rafforza quei pensieri.

Altre domande?

???

Grazie per l'attenzione!

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/MCT. 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
Images_of_Money	flickr	European Money	CC	Money/ Geldschein
andertoons	flickr	Superman Card Game by Whitman (1978) – Superboy	CC	Superman Card / Superman Karte
andertoons	flickr	Superman Card Game by Whitman (1978) – Supergirl	CC	Supergirl Card / Supergirl Karte
Dawn Huczek	flickr	who says squirrels dont smile	CC	Smiling squirrel / Lachendes Eichhörnchen
ankaatje	flickr	Untitled	CC	
	flickr			Smiley
shawnychin	flickr	self portrait	CC	
Clemens Burkert	flickr	Regal	CC	Shelf / Regal
Lisa Schilling		Der innere Kritiker		Man in the head / Mann im Kopf
exfordy	flickr	Addo Elephant National Park	CC	Elephant / Elefant
Tarnishedrose	flickr	:: Coulrophobia VII ::	CC	Fear of clowns/Angst vor Clown
furryscaly	flickr	Fierce	CC	Tiger
Ell brown	flickr	South Walsham Inner Broad - Boat steering wheel - on board Primrose	CC	Steuerrad

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/MCT. 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
jeffmcneil	flickr	Weightlifting Mouse	CC	Weightlifting Mouse / Gewichtheber-Maus
Friedrich Althausen	http://friedrichalthausen.de/?page_id=411	Schriftart: "Vollkorn"	Open-Font-Lizenz	Vollkorn-Schrift