Witamy w

Treningu Metapoznawczym dla osób z Zaburzeniem Osobowości Borderline (B-MCT)

Jeśli nie ma nowych uczestników w grupie, można pominąć slajdy 1-13 (zacznij od slajdu 14)!

Zgoda na wykorzystanie zdjęć zawartych w tym module została udzielona przez ich autorów lub posiadaczy praw autorskich. Szczegółowe informacje na ten temat (artysta, tytuł) są zawarte na końcu tej prezentacji.

© Moritz, Köther & Schilling

Adaptacja: Kinga Wytrychiewicz-Pankowska, Daniel Pankowski
www.uke.de/borderline

Trening Metapoznawczy (MCT)

???

Trening Metapoznawczy (MCT)

meta →

pochodzi z greki i oznacza “o czymś”

Trening Metapoznawczy (MCT)

meta →

pochodzi z greki i oznacza “o czymś”

poznanie →

pochodzi z łaciny i oznacza “myślenie”

Trening Metapoznawczy (MCT)

meta →

pochodzi z greki i oznacza “o czymś”

poznanie →

pochodzi z łaciny i oznacza “myślenie”

metapoznanie →

“myślenie o myśleniu”

B-MCT

Trening metapoznawczy dla osób z zaburzeniem osobowości borderline (B-MCT) jest podejściem terapeutycznym skoncentrowanym na myślach i procesach myślowych.

Trening został zaprojektowany by …

- podzielić się wiedzą na temat Twoich procesów myślowych i
- zwiększyć Twoją wiedzę na temat typowych zniekształceń myślenia i tego jak je zmienić

Zniekształcenie myślenia: niekorzystny sposób odbierania i przetwarzania informacji ze środowiska, który może doprowadzić do rozwoju lub utrzymywania się problemów psychicznych (np. obwinianie siebie za wszystko).

Jedno wydarzenie– wiele możliwych emocji…
Co prowadzi do różnych reakcji?

Twój partner robi Ci wyrzuty, że zapomniałeś o drobnym zadaniu.

Jakie myśli mogą pojawić się w tej sytuacji?

Jedno wydarzenie– wiele możliwych emocji…
Co prowadzi do różnych reakcji?

Twój partner robi Ci wyrzuty, że zapomniałeś o drobnym zadaniu.

Możliwe myśli

reakcje / myśli?	reakcje / myśli?	reakcje / myśli?

Jedno wydarzenie– wiele możliwych emocji…
Co prowadzi do różnych reakcji?

Twój partner robi Ci wyrzuty, że zapomniałeś o drobnym zadaniu.

Możliwe myśli

"Do cholery! Robię tutaj wszystko, a teraz dostaje mi się za coś takiego!"

„Wow, ktoś ma zły dzień. Nie jestem prawdziwym celem, ale kozłem ofiarnym."

„Jestem rozczarowaniem dla wszystkich. Nigdy nie będę miał szczęśliwego związku".

Jedno wydarzenie– wiele możliwych emocji…
Co prowadzi do różnych reakcji?

Twój partner robi Ci wyrzuty, że zapomniałeś o drobnym zadaniu.

Możliwe myśli

"Do cholery! Robię tutaj wszystko, a teraz dostaje mi się za coś takiego!"

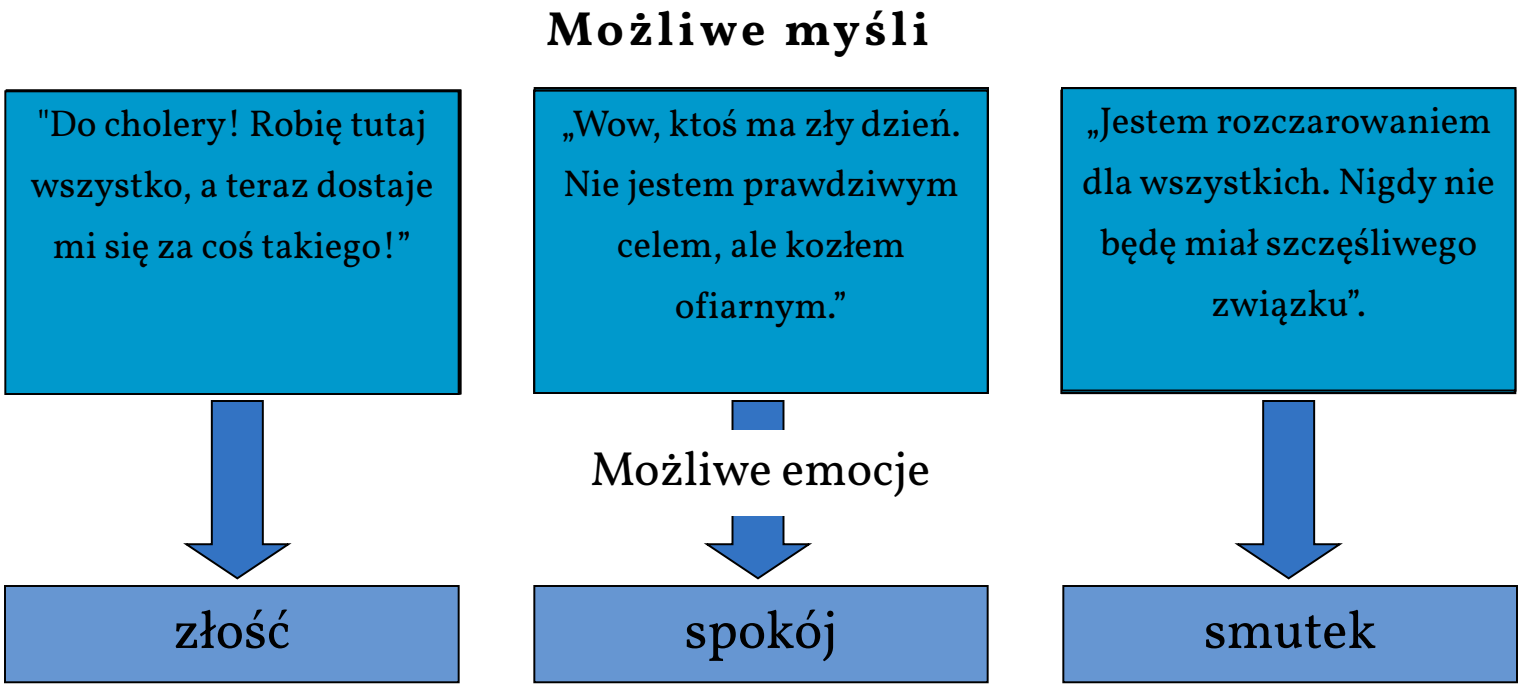
„Wow, ktoś ma zły dzień. Nie jestem prawdziwym celem, ale kozłem ofiarnym."

„Jestem rozczarowaniem dla wszystkich. Nigdy nie będę miał szczęśliwego związku".

Jakie emocje mogą się pojawić w odpowiedzi na te myśli?

Jedno wydarzenie– wiele możliwych emocji…
Co prowadzi do różnych reakcji?

Twój partner robi Ci wyrzuty, że zapomniałeś o drobnym zadaniu.



Jedno wydarzenie– wiele możliwych emocji…
Co prowadzi do różnych reakcji?

Twój partner robi Ci wyrzuty, że zapomniałeś o drobnym zadaniu.

Możliwe myśli

"Do cholery! Robię tutaj wszystko, a teraz dostaje mi się za coś takiego!"	„Wow, ktoś ma zły dzień. Nie jestem prawdziwym celem, ale kozłem ofiarnym."	„Jestem rozczarowaniem dla wszystkich. Nigdy nie będę miał szczęśliwego związku".
↓	Możliwe emocje ↓	↓
złość	spokój	smutek

Jakie zachowania mogą pojawić się w każdym z tych przypadków?

Jedno wydarzenie– wiele możliwych emocji…
Co prowadzi do różnych reakcji?

Twój partner robi Ci wyrzuty, że zapomniałeś o drobnym zadaniu.

Możliwe myśli

"Do cholery! Robię tutaj wszystko, a teraz dostaje mi się za coś takiego!"	„Wow, ktoś ma zły dzień. Nie jestem prawdziwym celem, ale kozłem ofiarnym."	„Jestem rozczarowaniem dla wszystkich. Nigdy nie będę miał szczęśliwego związku".
Możliwe emocje		
złość	spokój	smutek
Krzyczę na niego i grożę mu	**Zachowuję spokój i pytam o co na prawdę chodzi**	**Płaczę i ruminuję**

Witamy w

Module treningowym:

Samoocena

© Moritz, Köther & Schilling

Adaptacja: Kinga Wytrychiewicz-Pankowska, Daniel Pankowski
www.uke.de/borderline

The use of the pictures in this module has been kindly permitted by artists and copyright holders, respectively. For details (artist, title), please refer to the end of this presentation.

Czym jest samoocena?

“European Money” by Images_of_Money

Czym jest samoocena?

= jak ludzie oceniają *swoją własną* wartość.

- Całkowicie subiektywna ocena siebie

  Bazuje na opiniach o sobie (→ jest do zmiany)
- Niekoniecznie ma cokolwiek wspólnego z tym, jak inni widzą daną osobę

"European Money" by Images_of_Money

Jak zidentyfikować osobę ze zdrową samooceną?

Bezpośrednio widoczne cechy

- Głos: ???
- Wyraz twarzy: ???
- Postura: ???

"Superman Card Game by Whitman (1978) – Supergirl" by andertoons

Bezpośrednio widoczne cechy

- Głos: wyraźny, odpowiedni poziom głośności
- Wyraz twarzy: ???
- Postawa: ???

"Superman Card Game by Whitman (1978) – Supergirl" by andertoons

Bezpośrednio widoczne cechy

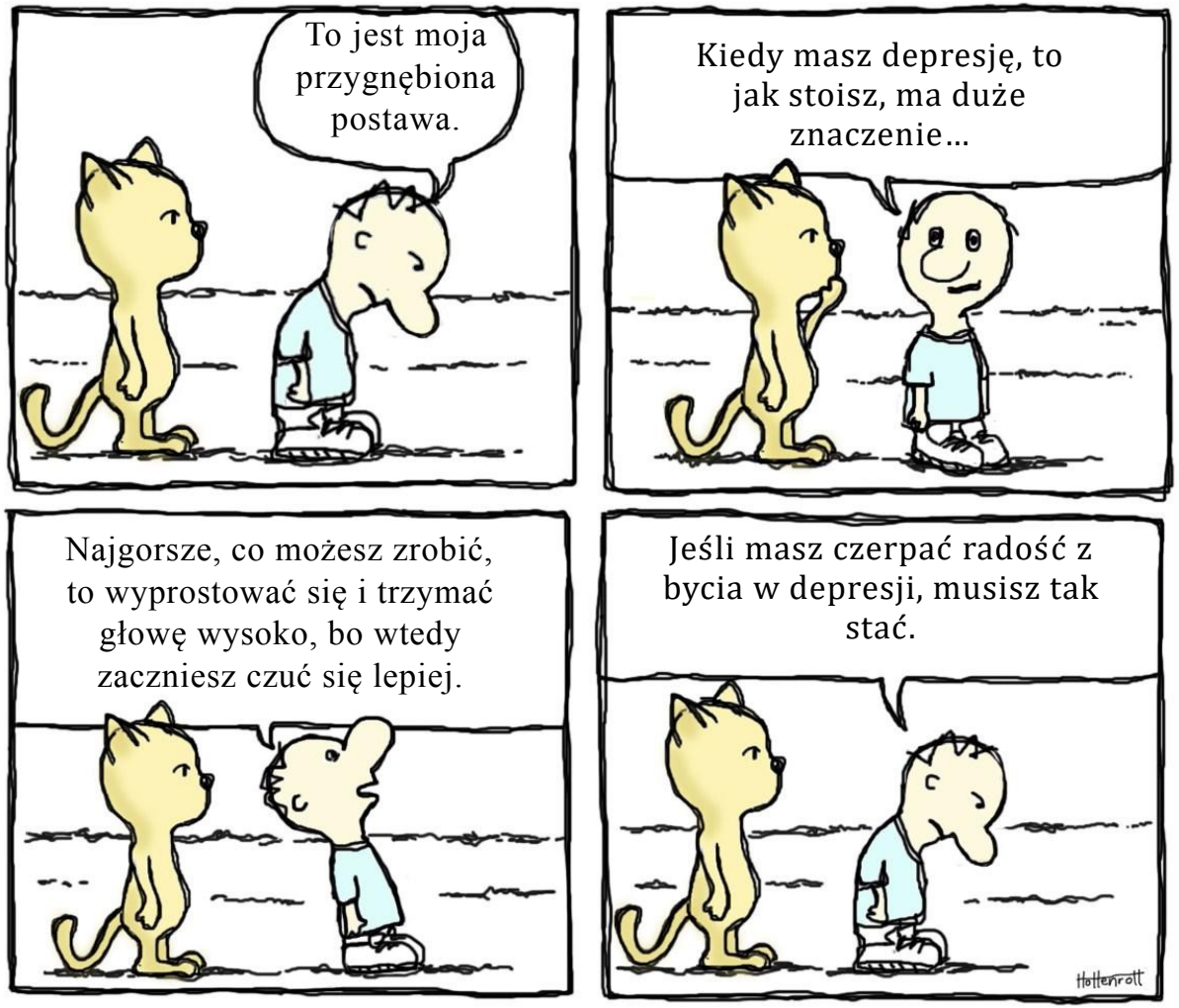
- Głos: wyraźny, odpowiedni poziom głośności
- Wyraz twarzy: utrzymuje kontakt wzrokowy
- Postawa: ???

"Superman Card Game by Whitman (1978) – Supergirl" by andertoons

Bezpośrednio widoczne cechy

- Głos: wyraźny, odpowiedni poziom głośności
- Wyraz twarzy: utrzymuje kontakt wzrokowy
- Postawa: wyprostowana

"Superman Card Game by Whitman (1978) – Supergirl" by andertoons



By Janne Hottenrott

Bezpośrednio widoczne cechy

- Poszukaj tych bezpośrednio widocznych cech u siebie (postawa, mimika/gesty).

Bezpośrednio widoczne cechy

- Poszukaj tych bezpośrednio widocznych cech u siebie (postawa, mimika/gesty).
- Obserwuj swoje uczucia i myśli, gdy na przykład stoisz prosto.

Bezpośrednio widoczne cechy

- Poszukaj tych bezpośrednio widocznych cech u siebie (postawa, mimika/gesty).
- Obserwuj swoje uczucia i myśli, gdy na przykład stoisz prosto.
- Spróbuj eksperymentu: czy twoje uczucia się zmienią, jeśli spędzisz cały dzień uśmiechając się…

„who says squirrels dont smile” by Dawn Huczek

Bezpośrednio widoczne cechy

- Wyraz twarzy wpływa na postrzegane emocje:

  → *Uśmiech na twarzy może wprawić Cię w dobry nastrój*

„who says squirrels dont smile” by Dawn Huczek

Bezpośrednio widoczne cechy

- Wyraz twarzy wpływa na postrzegane emocje:
  - → *Uśmiech na twarzy może wprawić Cię w dobry nastrój*
- Badanie (Strack i in., 1988): Badane osoby zostały poproszone o ocenę zabawności kreskówek, jednocześnie trzymając długopis między ustami lub zębami.

„who says squirrels dont smile" by Dawn Huczek

Bezpośrednio widoczne cechy

- Wyraz twarzy wpływa na postrzegane emocje:

  → *Uśmiech na twarzy może wprawić Cię w dobry nastrój*

- Badanie (Strack i in., 1988): Badane osoby zostały poproszone o ocenę zabawności kreskówek, jednocześnie trzymając długopis między ustami lub zębami.

→ Osoby oceniały kreskówki jako bardziej zabawne podczas trzymania długopisu między zębami: osoba musiała się uśmiechać (nieświadomie), żeby utrzymać długopis.

„who says squirrels dont smile" by Dawn Huczek

Bezpośrednio widoczne cechy

- Wyraz twarzy wpływa na postrzegane emocje:

  → *Uśmiech na twarzy może wprawić Cię w dobry nastrój*

- Badanie (Strack i in., 1988): Badane osoby zostały poproszone o ocenę zabawności kreskówek, jednocześnie trzymając długopis między ustami lub zębami.

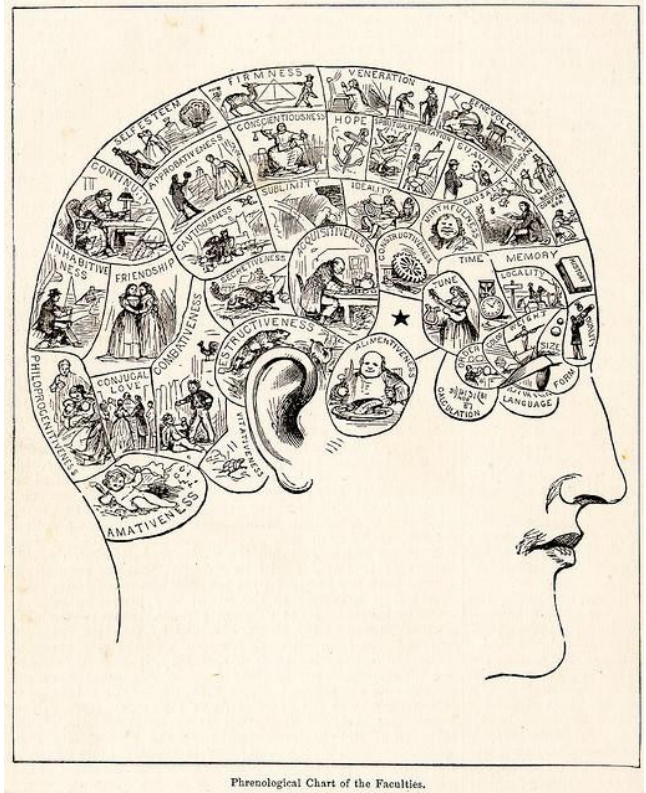
→ Osoby oceniały kreskówki jako bardziej zabawne podczas trzymania długopisu między zębami: osoba musiała się uśmiechać (nieświadomie), żeby utrzymać długopis.

- Marszczenie brwi często sprawia, że ludzie uważają coś przezabawnego za mniej zabawne. Osoby z depresją często chronicznie napinają „mięśnie" na czole; gdy tylko depresja ustąpi, rozluźniają się one.

„who says squirrels dont smile" by Dawn Huczek

Cechy niewidoczne bezpośrednio

???

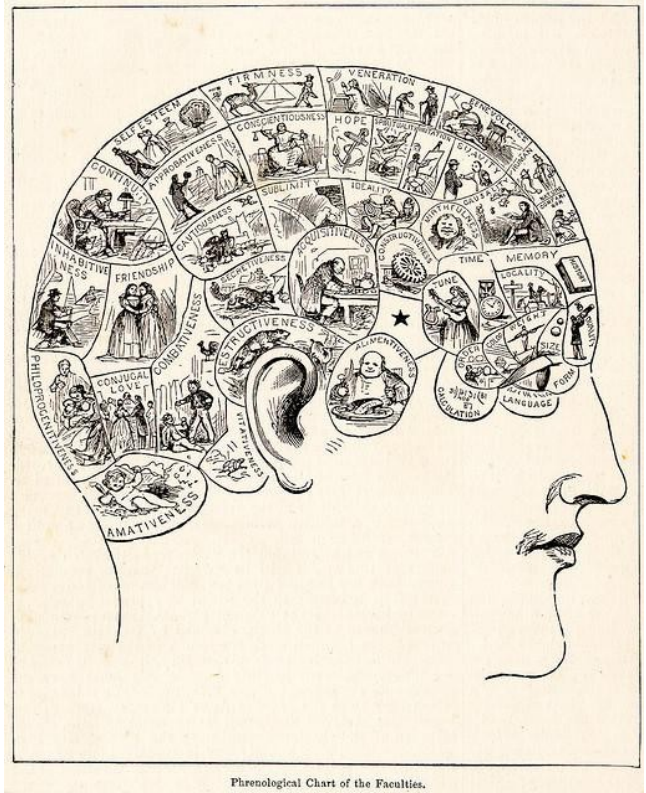


Phrenological Chart of the Faculties.

Untitled by ankaatje

Cechy niewidoczne bezpośrednio

- Wiara we własne umiejętności
- Akceptacja błędów i niepowodzeń (bez poniżania)
- Chęć uczenia się (nawet na błędach)
- Pozytywne nastawienie do siebie, np. docenianie osiągnięć



Phrenological Chart of the Faculties.

Samoocena i stosunek wobec siebie i innych

	Bardzo wysoka	Przeciętna	Bardzo niska
Stosunek do własnych mocnych/ słabych stron	???	???	???
Stosunek wobec innych	???	???	???

Samoocena i stosunek wobec siebie i innych

	Bardzo wysoka	Przeciętna	Bardzo niska
Stosunek do własnych mocnych/ słabych stron	Jednostronny: • nadmierne podkreślanie mocnych stron, ignorowanie słabości • brak krytycznej oceny • niebezpieczeństwo posiadania nadmiernego ego	???	???
Stosunek wobec innych		???	???

Samoocena i stosunek wobec siebie i innych

	Bardzo wysoka	Przeciętna	Bardzo niska
Stosunek do własnych mocnych/ słabych stron	Jednostronny: • nadmierne podkreślanie mocnych stron, ignorowanie słabości • brak krytycznej oceny • niebezpieczeństwo posiadania nadmiernego ego	???	Jednostronny: • nadmierne podkreślanie słabości, ignorowanie mocnych stron • zwątpienie w siebie, poniżanie siebie
Stosunek wobec innych		???	

Samoocena i stosunek wobec siebie i innych

	Bardzo wysoka	Przeciętna	Bardzo niska
Stosunek do własnych mocnych/ słabych stron	Jednostronny: • nadmierne podkreślanie mocnych stron, ignorowanie słabości • brak krytycznej oceny • niebezpieczeństwo posiadania nadmiernego ego	Zrównoważony: • „dwustronne” rozpoznanie własnych mocnych i słabych stron • zarówno samokrytyka, jak i samo-docenienie	Jednostronny: • nadmierne podkreślanie słabości, ignorowanie mocnych stron • zwątpienie w siebie, poniżanie siebie
Stosunek wobec innych			

Dlaczego to robimy?

Wiele [ale nie wszystkie!] osób z BPD ma obniżoną samoocenę i predyspozycje do samo-dewaluacji.

„self portrait“ by shawnchin

Źródła samooceny

Potreck-Rose & Jacob, 2008

- Nikt nie ma stałej samooceny; może się ona różnić w różnych dziedzinach życia.

"Regal" by Clemens Burkert

Źródła samooceny

Potreck-Rose & Jacob, 2008

- Nikt nie ma stałej samooceny; może się ona różnić w różnych dziedzinach życia.
- Istotne jest, czy patrzymy tylko na swoje wady (*puste półki*), czy też na swoje mocne strony i umiejętności (*zapełnione półki*).

"Regal" by Clemens Burkert

Ludzie z niską samooceną…

Potreck-Rose & Jacob, 2008

- … mają tendencję do patrzenia zawsze tylko na pustą „półkę przegrywów”

"Regal" by Clemens Burkert

Ludzie z niską samooceną…

Potreck-Rose & Jacob, 2008

- … mają tendencję do patrzenia zawsze tylko na pustą „półkę przegrywów”
- … ledwo odróżniają zachowanie od osoby (coś nie wyszło = jestem przegrywem)

"Regal" by Clemens Burkert

Nie pomijaj faktów...

Potreck-Rose & Jacob, 2008

Dobry słuchacz; prawie nigdy nie zapomina o urodzinach; lubi pomagać innym; lojalny...

Nauczył się „złego” zawodu; firma zbankrutowała; aktualnie bezrobotny...

Zadowolony ze wzrostu, rąk, niezadowolony z wagi...

Nie umie złapać piłki; nie potrafi rzucać zbyt daleko; uwielbia tańczyć...

Dobry w dekorowaniu; lubi gotować dla innych...

Niezawodny członek chóru; ma dobre wyczucie rytmu...

"Regal" by Clemens Burkert

Na którą półkę od dawna nie patrzyłeś/aś?

Potreck-Rose & Jacob, 2008

???

???

???

???

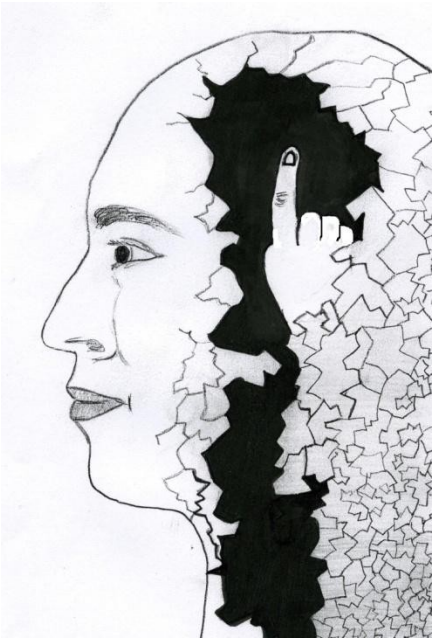
???

???

"Regal" by Clemens Burkert

„Wewnętrzny krytyk”

???

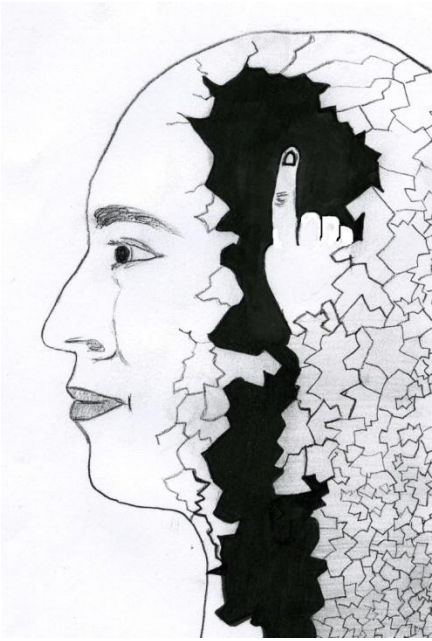


“Der innere Kritiker” by Lisa Schilling

„Wewnętrzny krytyk”

= ciągła samokrytyka

Przykłady: ???



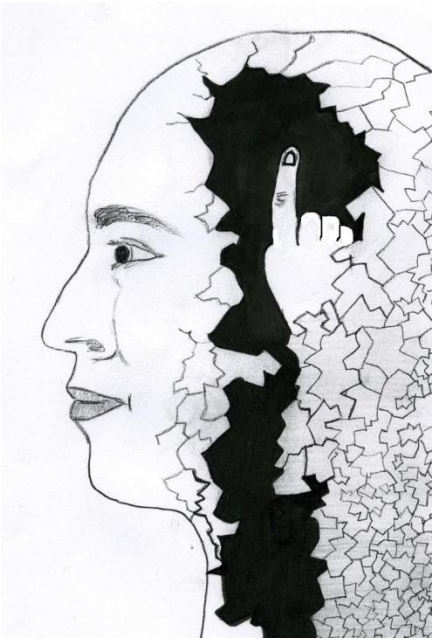
“Der innere Kritiker” by Lisa Schilling

„Wewnętrzny krytyk”

= ciągła samokrytyka

Przykłady:

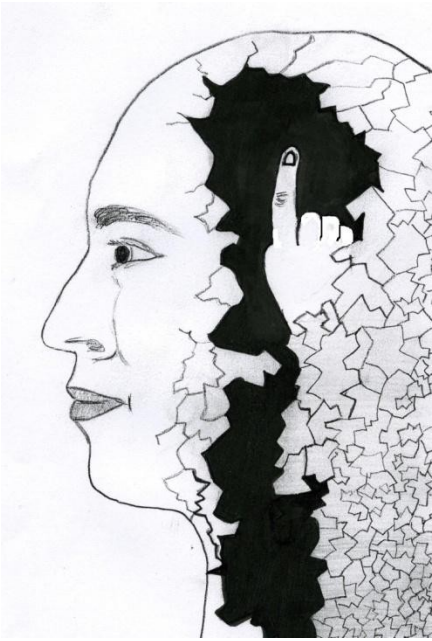
- “Wyglądasz dzisiaj okropnie, znowu!”
- “Nikt Cię nie lubi.”
- “Późno odebrałaś córkę ze szkoły, jesteś złą matką.”
- “Nie potrafiłaś/eś naprawić ostatniej relacji, już zawsze będziesz samotny/a”
- “Zrobiłeś/aś błąd w pracy; jesteś totalnym przegrywem.”
- “Nie zasługujesz na miłość.”



“Der innere Kritiker” by Lisa Schilling

„Wewnętrzny krytyk”

= ciągła samokrytyka



Przykłady:

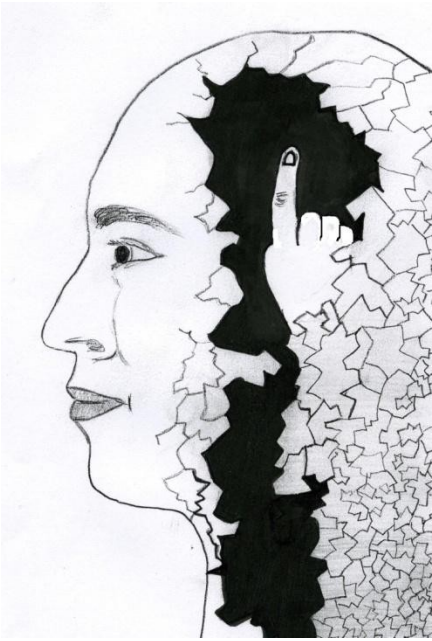
- “Wyglądasz dzisiaj okropnie, znowu!”
- “Nikt Cię nie lubi.”
- “Późno odebrałaś córkę ze szkoły, jesteś złą matką.”
- “Nie potrafiłaś/eś naprawić ostatniej relacji, już zawsze będziesz samotny/a”
- “Zrobiłeś/aś błąd w pracy; jesteś totalnym przegrywem.”
- “Nie zasługujesz na miłość.”

→ Często swoim największym wrogiem jesteś Ty!

“Der innere Kritiker” by Lisa Schilling

„Wewnętrzny krytyk”

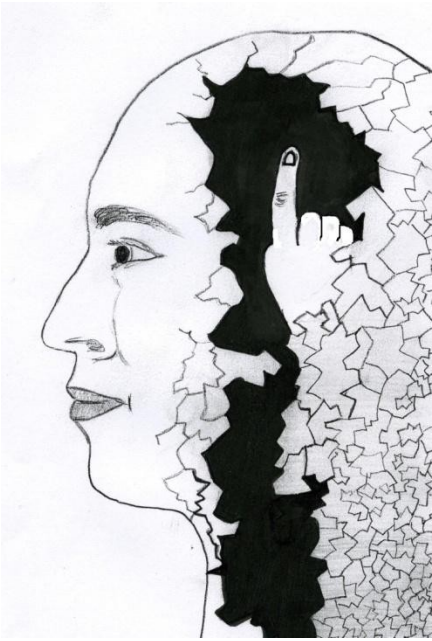
- Funkcja samokrytyki: ???



“Der innere Kritiker” by Lisa Schilling

„Wewnętrzny krytyk”

- Funkcja samokrytyki: Im surowiej siebie krytykujemy, tym mniej powodów mają do tego inni.

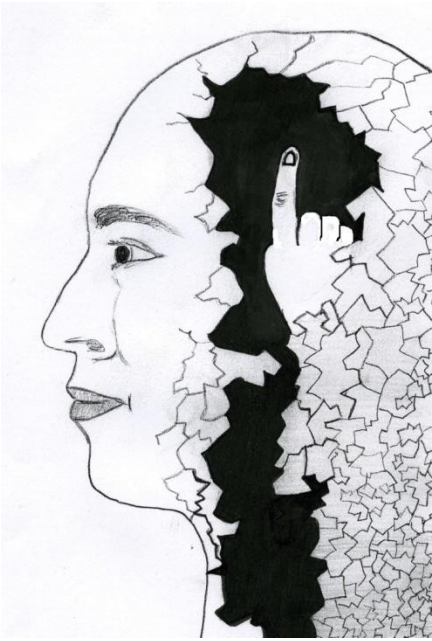


“Der innere Kritiker” by Lisa Schilling

„Wewnętrzny krytyk”

- Funkcja samokrytyki: Im surowiej siebie krytykujemy, tym mniej powodów mają do tego inni.

- Samokrytyka jest często związana z myśleniem na zasadzie „wszystko albo nic” lub „czarno białym myśleniem”: *Wewnętrzny krytyk jest bardzo surowy: Nie ma odcieni szarości!*



“Der innere Kritiker” by Lisa Schilling

Myślenie wszystko albo nic
Gra 100 centów

Wyobraź sobie, że grasz w grę. Zgodnie z zasadami jesteś wartościową osobą tylko wtedy, gdy zawsze masz przy sobie dokładnie 100 centów. Jeśli masz tylko jeden cent mniej w kieszeni, jesteś bezwartościowym i gorszym człowiekiem.

Myślenie wszystko albo nic
Gra 100 centów

Wyobraź sobie, że grasz w grę. Zgodnie z zasadami jesteś wartościową osobą tylko wtedy, gdy zawsze masz przy sobie dokładnie 100 centów. Jeśli masz tylko jeden cent mniej w kieszeni, jesteś bezwartościowym i gorszym człowiekiem.

Jakie są konsekwencje takiej gry? Jak byś się zachował/a?

Myślenie wszystko albo nic
Gra 100 centów

Wyobraź sobie, że grasz w grę. Zgodnie z zasadami jesteś wartościową osobą tylko wtedy, gdy zawsze masz przy sobie dokładnie 100 centów. Jeśli masz tylko jeden cent mniej w kieszeni, jesteś bezwartościowym i gorszym człowiekiem.

Jakie są konsekwencje takiej gry? Jak byś się zachował/a?

- Masz obsesje na punkcie posiadania zawsze 100 centów.
- Jeśli masz mniej niż 100 centów, czujesz się bezwartościowy/a.
- Nawet jeśli masz 100 centów, nie możesz się zrelaksować, ponieważ zawsze się obawiasz że możesz stracić centa.

Myślenie wszystko albo nic
Gra 100 centów

100 centów oznacza to, czego od siebie wymagasz:

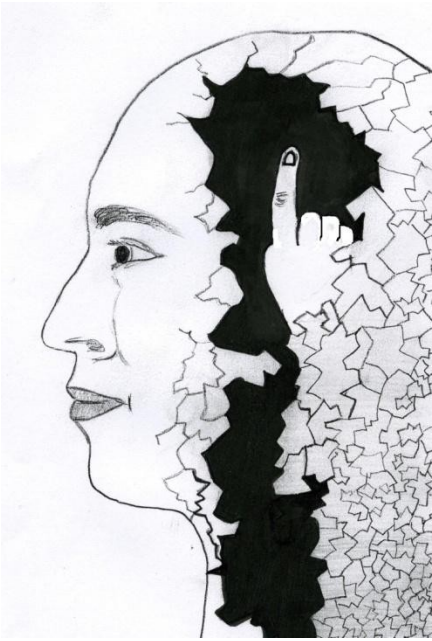
- Jeśli coś nie jest idealne (masz mniej niż 100 centów), czujesz się bezwartościowy/a i gorszy/a
- Nawet jeśli dobrze sobie poradzisz, obawiasz się porażki następnym razem.

→ To myślenie typu „wszystko albo nic" całkowicie kontroluje twoje emocje i zachowanie!

„Wewnętrzny krytyk”
Jak mogę sobie z nim radzić?

1. Obserwuj, co mówi wewnętrzny krytyk i kwestionuj jego wypowiedzi!

   Czy naprawdę zgadzają się z faktami? Zapytaj bliskich, czy się z tym zgadzają!



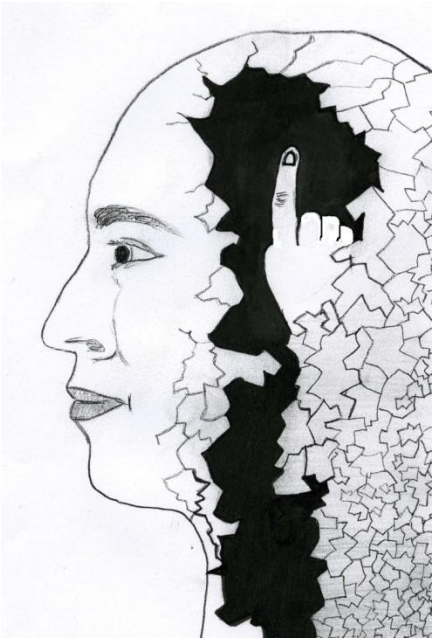
“Der innere Kritiker” by Lisa Schilling

„Wewnętrzny krytyk”
Jak mogę sobie z nim radzić?

1. Obserwuj, co mówi wewnętrzny krytyk i kwestionuj jego wypowiedzi!

   Czy naprawdę zgadzają się z faktami? Zapytaj bliskich, czy się z tym zgadzają!

2. Świadomie zatrzymaj się i powiedz krytykowi: „Zamknij się” (lub „zniknij” itp.). To zatrzymanie pomaga „dobrym” myślom wysunąć się na pierwszy plan.



“Der innere Kritiker” by Lisa Schilling

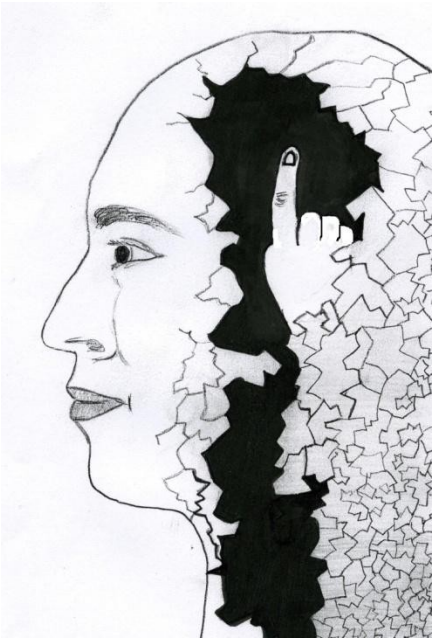
„Wewnętrzny krytyk”
Jak mogę sobie z nim radzić?

1. Obserwuj, co mówi wewnętrzny krytyk i kwestionuj jego wypowiedzi!

   Czy naprawdę zgadzają się z faktami? Zapytaj bliskich, czy się z tym zgadzają!

2. Świadomie zatrzymaj się i powiedz krytykowi: „Zamknij się” (lub „zniknij” itp.). To zatrzymanie pomaga „dobrym” myślom wysunąć się na pierwszy plan.

3. Wyrzuć krytyka na zewnątrz i skonfrontuj go z przeciwnikiem, który jest dla niego „odpowiedni”. *Jak ten przeciwnik zareagowałby na zrzędzenie krytyka?*



“Der innere Kritiker” by Lisa Schilling

Czy tłumienie negatywnych myśli pomaga?

Spróbuj tego!

Nie myśl o słoniu przez następną minutę!

Tłumienie negatywnych myśli
Czy to działa? Nie!

- Większość z was prawdopodobnie od razu pomyślała o słoniu i/lub o czymś, co ma ze słoniem coś wspólnego (np. zoo, safari, Afryka itp.)

„Addo Elephant National Park“ by exfordy

Tłumienie negatywnych myśli
Czy to działa? Nie!

- Większość z was prawdopodobnie od razu pomyślała o słoniu i/lub o czymś, co ma ze słoniem coś wspólnego (np. zoo, safari, Afryka itp.)
- Efekt ten staje się jeszcze silniejszy, jeśli starasz się celowo tłumić przygnębiające myśli, takie jak wyrzuty („przegryw” itp.).

„Addo Elephant National Park“ by exfordy

Tłumienie negatywnych myśli
Czy to działa? Nie!

- Większość z was prawdopodobnie od razu pomyślała o słoniu i/lub o czymś, co ma ze słoniem coś wspólnego (np. zoo, safari, Afryka itp.)
- Efekt ten staje się jeszcze silniejszy, jeśli starasz się celowo tłumić przygnębiające myśli, takie jak wyrzuty („przegryw" itp.).
- Te myśli mogą czasami stać się tak silne i żywe, że wydają się dziwne, jak myśli kogoś innego.

„Addo Elephant National Park" by exfordy

Tłumienie negatywnych myśli

Co byłoby bardziej pomocne?

Wydarzenie	Problematyczna ocena
Masz powtarzające się negatywne myśli (np. „Jesteś porażką”, „Przegryw”, „Wow, jesteś głupi!”).	Nie mogę myśleć tak negatywnie!" lub „Przestań już!” *... ale to nie działa!*

Alternatywny sposób?

Tłumienie negatywnych myśli

Co byłoby bardziej pomocne?

Wydarzenie	Problematyczna ocena
Masz powtarzające się negatywne myśli (np. „Jesteś porażką”, „Przegryw”, „Wow, jesteś głupi!”).	Nie mogę myśleć tak negatywnie!" lub „Przestań już!” *... ale to nie działa!*

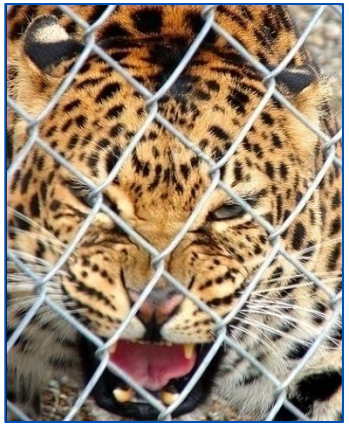
Alternatywny sposób?

- Przeanalizuj swoje myśli, aby dowiedzieć się, czy są uzasadnione.
- Odwróć uwagę robiąc coś przyjemnego.

Zamiast tego:
Poszukaj wewnętrznego dystansu...

Kiedy jesteś przygnębiony przez silne negatywne myśli, nie próbuj aktywnie ich tłumić (to tylko je wzmocni). Zamiast tego obserwuj wewnętrzne doświadczenia bez interwencji.

→ Jak odwiedzający w zoo, który z bezpiecznej odległości obserwuje niebezpieczne zwierzę.



Te myśli prawie automatycznie się uspokoją!

Czy te myśli można kontrolować?

Czy te myśli można kontrolować?

Większość naszych myśli można kontrolować, ale ważne jest, aby pozwolić im w pewnym stopniu na własne życie.

Przykłady: ???

Czy te myśli można kontrolować?

Większość naszych myśli można kontrolować, ale ważne jest, aby pozwolić im w pewnym stopniu na własne życie.

Przykłady:

Pozytywne: Nagłe inspiracje; użycie obcego słowa, o którym nie wiedziałeś, że w ogóle istnieje w twoim słowniku.

Czy te myśli można kontrolować?

Większość naszych myśli można kontrolować, ale ważne jest, aby pozwolić im w pewnym stopniu na własne życie.

Przykłady:

Pozytywne: Nagłe inspiracje; użycie obcego słowa, o którym nie wiedziałeś, że w ogóle istnieje w twoim słowniku.

Negatywne: Zamglenia umysłu podczas egzaminów; „Freudowskie pomyłki” (np. mówienie „gratulacje” zamiast „kondolencje” podczas pogrzebu).

Czy te myśli można kontrolować?

Większość naszych myśli można kontrolować, ale ważne jest, aby pozwolić im w pewnym stopniu na własne życie.

Przykłady:

Pozytywne: Nagłe inspiracje; użycie obcego słowa, o którym nie wiedziałeś, że w ogóle istnieje w twoim słowniku.

Negatywne: Zamglenia umysłu podczas egzaminów; „Freudowskie pomyłki” (np. mówienie „gratulacje” zamiast „kondolencje” podczas pogrzebu).

Normalne: pomyłki językowe; kiedy starasz się być doskonały, często pojawiają się błędy…

Wykorzystanie w życiu codziennym

Cele nauki:

Wykorzystanie w życiu codziennym

Cele nauki:

- Na samoocenę składają się różne dziedziny życia.
  - Nie patrz tylko na „puste półki”

Wykorzystanie w życiu codziennym

Cele nauki:

- Na samoocenę składają się różne dziedziny życia.
  - Nie patrz tylko na „puste półki”
- Posłuchaj, co mówi twój „wewnętrzny krytyk”, ale nie wierz w to i kwestionuj to!

Wykorzystanie w życiu codziennym

Cele nauki:

- Na samoocenę składają się różne dziedziny życia.
  - Nie patrz tylko na „puste półki”
- Posłuchaj, co mówi twój „wewnętrzny krytyk”, ale nie wierz w to i kwestionuj to!
- Tłumienie myśli nie pomaga, ale sprawia, że negatywne myśli stają się jeszcze silniejsze.

Pytania?

???

Dziękujemy za uwagę!

© Moritz, Köther & Schilling
www.uke.de/borderline

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
shawnchin	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

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