

Bem-vindos ao

Treino Metacognitivo para Perturbações Borderline da Personalidade (B-TMC)

*Caso não haja participantes novos pode passar os slides 1-13
(Inicie no slide 14)!*

A utilização das imagens neste módulo foi gentilmente permitida pelos artistas e pelos detentores dos direitos de autor, respectivamente. Para mais informações (artista, título), por favor consulte o final da apresentação.

01/18

© Schilling, Köther & Moritz

Adaptação: Estrela, Andrade ,
Fialho, Caiado, Duarte & Sardinha

Treino Metacognitivo (TMC)

???

Treino Metacognitivo (TMC)

meta →

derivada do grego, significa "sobre, acerca"

Treino Metacognitivo (TMC)

meta →

derivada do grego, significa "sobre, acerca"

cognição →

derivada do latim, significa "pensar, pensamento"

Treino Metacognitivo (TMC)

meta →

derivada do grego, significa "sobre, acerca"

cognição →

derivada do latim, significa "pensar, pensamento"

metacognição →

“Pensar sobre o pensar ou Pensar acerca do pensamento”

B-TMC

Treino metacognitivo para PBP (B-TMC) é uma abordagem terapêutica focalizada nos pensamentos e seus processos.

O treino tem como objectivoss...

- transmitir conhecimentos sobre os seus próprios processos de pensamento;
- torná-lo consciente das distorções típicas de pensamento e de como alterá-las

Pensamento distorcido: modo desfavorável de receber e processar informação a partir do exterior que pode levar ao desenvolvimento ou manutenção de problemas na área da saúde mental (ex., culpar sempre e só a si próprio).

Um evento - varias emoções possíveis... O que motiva as diferentes reacções?

Apesar de lhe ter explicado, o seu cabeleireiro corta-lhe o cabelo mais curto do que pediu...

Que pensamentos podem surgir como resposta?

Um evento - varias emoções possíveis...

O que motiva as diferentes reacções?

Apesar de lhe ter explicado, o seu cabeleireiro corta-lhe o cabelo mais curto do que pediu...

Pensamentos possíveis

Pensamentos /
resposta?

Pensamentos /
resposta?

Pensamentos /
resposta?

Um evento - varias emoções possíveis...

O que motiva as diferentes reacções?

Apesar de lhe ter explicado, o seu cabeleireiro corta-lhe o cabelo mais curto do que pediu...

Pensamentos possíveis

Fez de propósito, que parvo, arrogante! Não pago nem mais um cêntimo.

Não fiquei como queria.
Provavelmente foi um mal-entendido. Mas não fiquei bem.

Estou horrível. Como é que vou trabalhar neste estado? Toda a gente se vai rir de mim...

Um evento - varias emoções possíveis... O que motiva as diferentes reacções?

Apesar de lhe ter explicado, o seu cabeleireiro corta-lhe o cabelo mais curto do que pediu...

Pensamentos possíveis

Fez de propósito, que parvo, arrogante! Não pago nem mais um cêntimo.

Não fiquei como queria.
Provavelmente foi um mal-entendido. Mas não fiquei bem.

Estou horrível. Como é que vou trabalhar neste estado? Toda a gente se vai rir de mim...

Que emoções podem surgir associadas a estes pensamentos?

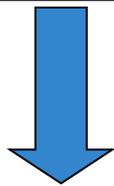
Um evento - varias emoções possíveis...

O que motiva as diferentes reacções?

Apesar de lhe ter explicado, o seu cabeleireiro corta-lhe o cabelo mais curto do que pediu...

Pensamentos possíveis

Fez de propósito, que parvo, arrogante! Não pago nem mais um cêntimo.



Zanga

Não fiquei como queria. Provavelmente foi um mal-entendido. Mas não fiquei bem.

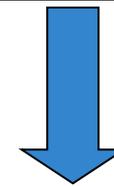


Emoções possíveis



Descontração

Estou horrível. Como é que vou trabalhar neste estado? Toda a gente se vai rir de mim...



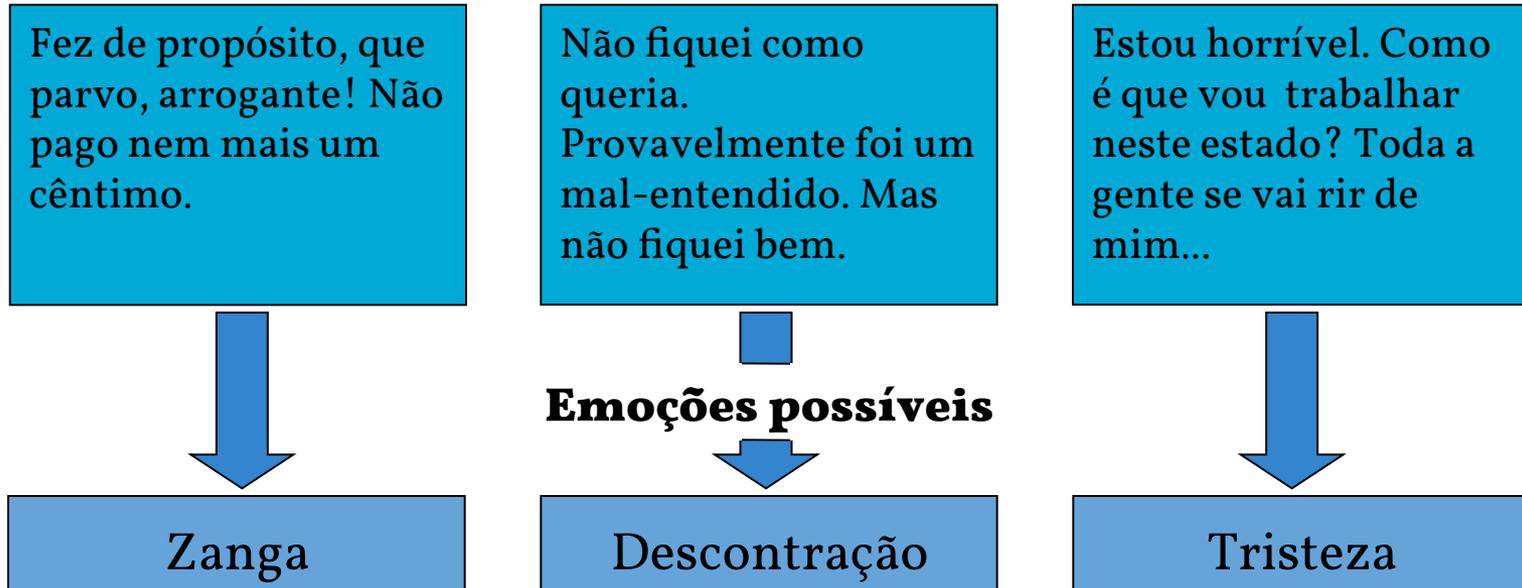
Tristeza

Um evento - varias emoções possíveis...

O que motiva as diferentes reacções?

Apesar de lhe ter explicado, o seu cabeleireiro corta-lhe o cabelo mais curto do que pediu...

Pensamentos possíveis



Em cada caso qual será o comportamento?

Um evento - varias emoções possíveis...

O que motiva as diferentes reacções?

Apesar de lhe ter explicado, o seu cabeleireiro corta-lhe o cabelo mais curto do que pediu...

Pensamentos possíveis



Bem-vindos ao

Modulo de treino: Ruminação e Catastrofização

O uso das imagens neste módulo foi gentilmente cedido pelos artistas e detentores de direitos de autor, respectivamente. Para mais detalhes (artista, título), por favor consulte o final desta apresentação.

OI/I8

© Schilling, Köther & Moritz

Adaptação: Estrela, Andrade ,
Fialho, Caiado, Duarte & Sardinha

O que é a ruminação?

???



Ruminação

= Ruminação → Pensamentos num tapete rolante (Eichstaedt, 1998)



Ruminação

- = Ruminação → Pensamentos num tapete rolante (Eichstaedt, 1998)
- Pensamentos que giram na mente como uma “pescadinha de rabo na boca”.



Ruminação

- = Ruminação → Pensamentos num tapete rolante (Eichstaedt, 1998)
- Pensamentos que giram na mente como uma “pescadinha de rabo na boca”.
- Forma de pensar, em que os pensamentos giram à volta de um problema sem chegar a uma solução.



Ruminação

- = Ruminação → Pensamentos num tapete rolante (Eichstaedt, 1998)
- Pensamentos que giram na mente como uma “pescadinha de rabo na boca”.
- Forma de pensar, em que os pensamentos giram à volta de um problema sem chegar a uma solução.
- Podemos ruminar com coisas do passado (exemplo como poderia ter feito diferente), mas também sobre o futuro.

Temas preferenciais: conflitos, antecipar julgamentos dos outros, o nosso desempenho, decisões...



Ruminação

= Ruminação → Pensamentos num tapete rolante (Eichstaedt, 1998)

Duvida-se de uma solução que é evidente...

... ou uma decisão é vista como muito difícil.



Ruminação

= Ruminação → Pensamentos num tapete rolante (Eichstaedt, 1998)

Duvida-se de uma solução que é evidente...

... ou uma decisão é vista como muito difícil.

→ A procura desesperada em encontrar a solução ideal, **dificulta** a resolução efectiva do problema!

Emoções → ???



Ruminação

= Ruminação → Pensamentos num tapete rolante (Eichstaedt, 1998)

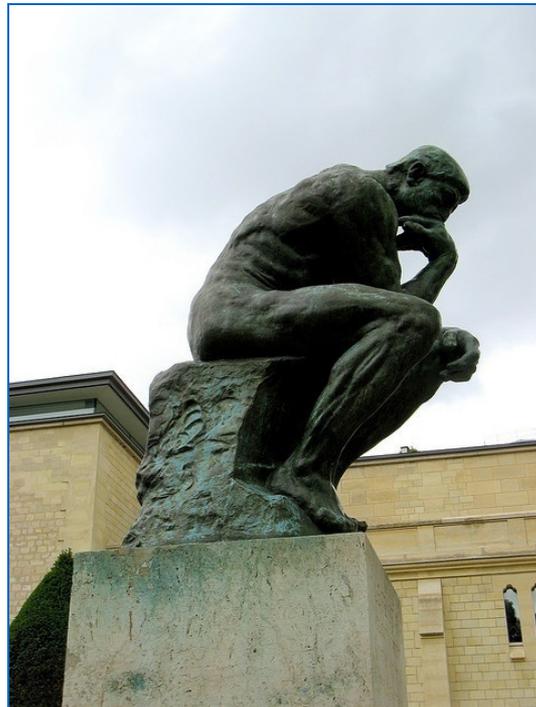
Duvida-se de uma solução que é evidente...

... ou uma decisão é vista como muito difícil.

→ A procura desesperada em encontrar a solução ideal, **dificulta** a resolução efectiva do problema!

Emoções → Normalmente acompanhada de emoções negativas (raiva, medo, tristeza)!

Ruminação vs. Reflexão?



Características da ruminação

Características da ruminação

O ponto comum a todo o processo ruminativo é que não pensamos sobre o que podemos fazer concretamente para resolver o problema.

→ Não nos focamos no “aqui e agora”!



Características da ruminação

O ponto comum a todo o processo ruminativo é que não pensamos sobre o que podemos fazer concretamente para resolver o problema.

→ Não nos focamos no “aqui e agora”!

Ruminação...

... raramente lida com a acção (diferente de fazer planos)

... raramente tem uma solução como resultado (diferente de resolver um problema)

... muitas vezes consiste em pensamentos mais abrangentes e ambíguos

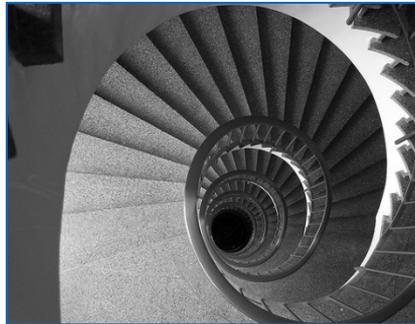
... normalmente usa o termo “porquê” e não o “como” ou “o quê”



Ruminar ajuda a resolver os problemas?

Ruminar ajuda a resolver os problemas?

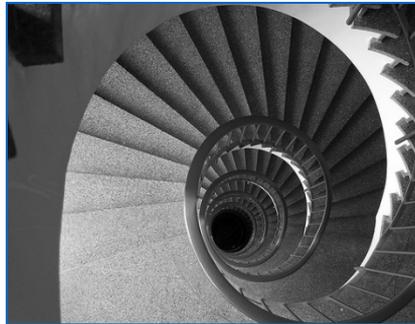
Pensar sobre o passado, as fragilidades e as preocupações, pode de facto ser sensato!



Ruminar ajuda a resolver os problemas?

Pensar sobre o passado, as fragilidades e as preocupações, pode de facto ser sensato!

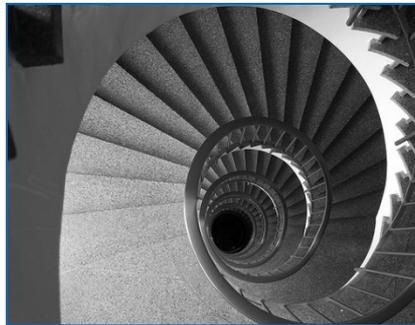
Mas!: O perigo está em exagerar e ficar preso no seu próprio pensamento!



Ruminar ajuda a resolver os problemas?

Pensar sobre o passado, as fragilidades e as preocupações, pode de facto ser sensato!

Mas!: O perigo está em exagerar e ficar preso no seu próprio pensamento!

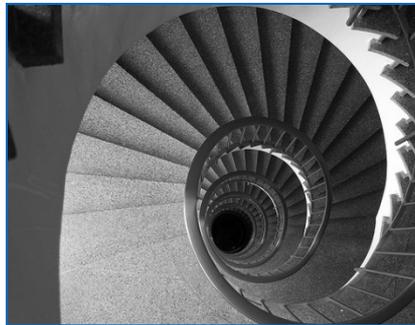


Manter-se preso ou obcecado pelos mesmos pensamentos, sem conseguir encontrar forma de seguir em frente.

Ruminar ajuda a resolver os problemas?

Pensar sobre o passado, as fragilidades e as preocupações, pode de facto ser sensato!

Mas!: O perigo está em exagerar e ficar preso no seu próprio pensamento!



Manter-se preso ou obcecado pelos mesmos pensamentos, sem conseguir encontrar forma de seguir em frente.

Importante: Partilhar ideias com os outros (amigos, família, técnicos)

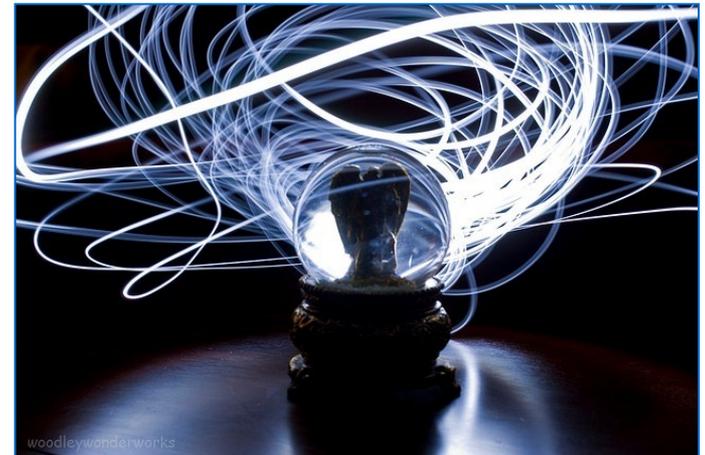
→ Estar receptivo a novas perspectivas ou procurar ajuda para escapar ao ciclo vicioso da ruminação!

Porque ruminamos?



Porque ruminamos?

- Ruminar acerca de planos e soluções substitui a acção! A não acção evita o risco de falhar. Ainda assim, sente que está a fazer alguma coisa!



Porque ruminamos?

- Ruminar acerca de planos e soluções substitui a acção! A não acção evita o risco de falhar. Ainda assim, sente que está a fazer alguma coisa!
- Muitas vezes, só mais tarde é que se apercebe que esteve num processo ruminativo, acreditando que esteve a pensar no mesmo assunto de forma intensa e metódica.

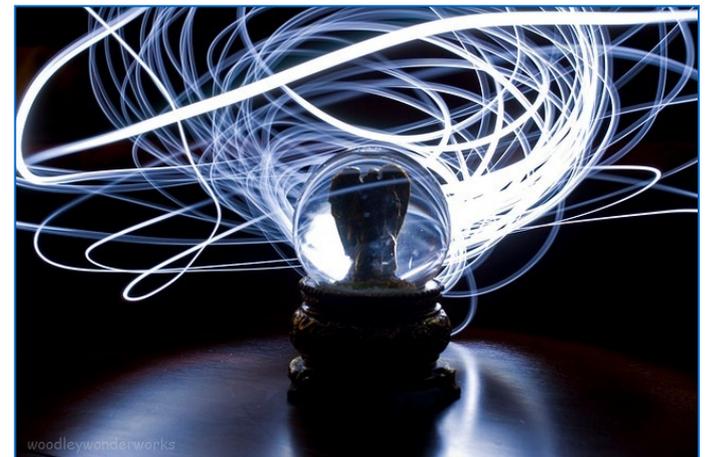


Porque ruminamos?

- Ruminar acerca de planos e soluções substitui a acção! A não acção evita o risco de falhar. Ainda assim, sente que está a fazer alguma coisa!
- Muitas vezes, só mais tarde é que se apercebe que esteve num processo ruminativo, acreditando que esteve a pensar no mesmo assunto de forma intensa e metódica.

Regra de Ouro:

Se os pensamentos focam o mesmo tema, não encontra nenhuma solução e as emoções negativas tornam-se mais intensas, o interminável e vicioso ciclo da ruminação tem de ser quebrado!



Porque ruminamos?

Muitas [mas não todas!] pessoas com problemas psiquiátricos (ex. perturbação borderline da personalidade) tendem a ruminar.

- Ruminar pode levar ao agravamento da situação, caso o ciclo não seja quebrado
- Acresce ainda a “Catastrofização” que intensifica a ansiedade presente nestas situações.



Exercícios para a ruminção

???



Exercícios para a ruminação

Exercício 1: Envie um sinal de stop

- Diga a si mesmo, ou em voz alta “stop”!
- Recorra à imaginação (exemplo, imagine um sinal de stop) ou cerre o punho quando diz para parar.

Atenção!: Este exercício não funciona com todas as pessoas. Use apenas caso tenha funcionado consigo!



Exercícios para a ruminação

Exercício 1: Envie um sinal de stop

- Diga a si mesmo, ou em voz alta “stop”!
- Recorra à imaginação (exemplo, imagine um sinal de stop) ou cerre o punho quando diz para parar.

Atenção!: Este exercício não funciona com todas as pessoas. Use apenas caso tenha funcionado consigo!

Exercício 2:

- Contraia e relaxe um músculo seguido de outro. Ou caminhe um pouco, dê uma volta ao quarteirão!
- Faça uma contagem decrescente retirando 7! Comece com 1084!

O ciclo vicioso e interminável da ruminação quebra-se porque a mente fica centrada noutro tema, noutra tarefa.



Exercícios para a ruminação

Exercício com o corpo:

1. Fique de pé.
2. Rode o braço esquerdo para a frente.
3. Rode o braço direito para trás.
4. Levante um perna.
5. Rode-a.



Exercícios para a ruminação

Exercício com o corpo:

1. Fique de pé.
2. Rode o braço esquerdo para a frente.
3. Rode o braço direito para trás.
4. Levante um perna.
5. Rode-a.

Continua a ruminar enquanto faz isso???



Escape the treadmill of rumination!



Ruminação: Livrar-se dos pensamentos

➤ **Exercício 3: Marcar uma consulta!**

- Em vez de ceder imediatamente à ruminação, marque uma consulta consigo próprio para ruminar mais tarde (ex. às 08h da tarde).
- Escreva sobre o que rumina (para fazê-lo mais tarde).



Ruminação: Livrar-se dos pensamentos

➤ **Exercício 3: Marcar uma consulta!**

- Em vez de ceder imediatamente à ruminação, marque uma consulta consigo próprio para ruminar mais tarde (ex. às 08h da tarde).
- Escreva sobre o que rumina (para fazê-lo mais tarde).

O que é suposto acontecer com estes exercícios? Deixar de pensar em alguma coisa não significa que esteja resolvida!



Ruminação: Livrar-se dos pensamentos

➤ **Exercício 3: Marcar uma consulta!**

- Em vez de ceder imediatamente à ruminação, marque uma consulta consigo próprio para ruminar mais tarde (ex. às 08h da tarde).
- Escreva sobre o que rumina (para fazê-lo mais tarde).

O que é suposto acontecer com estes exercícios? Deixar de pensar em alguma coisa não significa que esteja resolvida!

1. Mostra que esses pensamentos não são o “todo poderoso”. Que já não é vítima dos seus pensamentos.
 2. Muitas vezes a “consulta” é esquecida, pois a urgência aguda em ruminar é frequentemente despoletada por influências situacionais (ex. dor de cabeça ou stress).
- ➔ Se esses factores (situacionais) desaparecerem , a urgência em ruminar não será tão forte e pode ser ultrapassada mais facilmente.

Catastrofização

???

Catastrofização

... Tendência para imaginar as piores e mais perigosas coisas que poderiam acontecer em determinada situação.

Catastrofização

- ... Tendência para imaginar as piores e mais perigosas coisas que poderiam acontecer em determinada situação.
- Especialmente quando se depara com uma dificuldade ou problema novo.
- Incluem pensamentos típicos como: “De certeza que algo muito mau vai-me acontecer!” ou “A(O) minha(meu) companheira (o) vai abandonar-me!”

Catastrofização

- ... Tendência para imaginar as piores e mais perigosas coisas que poderiam acontecer em determinada situação.
- Especialmente quando se depara com uma dificuldade ou problema novo.
 - Incluem pensamentos típicos como: “De certeza que algo muito mau vai-me acontecer!” ou “A(O) minha(meu) companheira (o) vai abandonar-me!”

No entanto: Quer o cálculo da probabilidade de um evento negativo acontecer quer o seu significado são fortemente exagerados!

→ Exemplo: “Alguma coisa vai acontecer à minha namorada no regresso a casa, por causa desta chuva torrencial, e ela vai morrer”.

Catastrofização

Exemplo: Qual é a probabilidade de deixar a porta de casa aberta, alguém notar e roubar tudo o que tem?

... 20%?

Catastrofização

Exemplo: Qual é a probabilidade de deixar a porta de casa aberta, alguém notar e roubar tudo o que tem?

... 20%?

Matematicamente, pode ser estimado o grau de probabilidade.

Para que isso aconteça, é necessário que várias condições estejam presentes, isto é, multiplicar:

- Risco de tentativa de roubo do apartamento deve ser...cerca de 10%.
- Risco de deixares a porta aberta deve ser ... cerca de 20%.
- Risco do ladrão estar por perto nesse dia deve ser...cerca de 20% também.

Catastrofização

Assim, a probabilidade deste evento ocorrer é de **0.004%** no máximo!

$$(0.1 [10\%] \times 0.2 [20\%] \times 0.2 [20\%])$$



A Catastrofização alimenta-se de **falsas** estimativas das probabilidades.

Catastrofização

Hautzinger, 2006

Prevendo o futuro:

Esperar que as coisas acabem mal – fazer previsões “sombrias” ou prever catástrofes





Catastrofização

Hautzinger, 2006

Previendo o futuro:

Esperar que as coisas acabem mal – fazer previsões “sombrias” ou prever catástrofes

Os nosso exemplos ...?



Catastrofização

Situação: Queres fazer um bom jantar para o namorado (a). És assombrada (o) pelo pensamento que “vai ficar horrível.”



Catastrofização

Situação: Queres fazer um bom jantar para o namorado (a). És assombrada (o) pelo pensamento que “vai ficar horrível.”

Previsão Catastrófica:

- “Devo ter deitado muito sal no molho”
- “Não tenho tempo para fazer outro molho.”
- “O meu namorado (a) vai fazer caretas a cada dentada.”
- “Vai deixar-me porque sou um/a péssima (o) cozinheira (o)”

Previsão alternativa?



Catastrofização

Situação: Queres fazer um bom jantar para o namorado (a). És assombrada (o) pelo pensamento que “vai ficar horrível.”

Previsão Catastrófica:

- “Devo ter deitado muito sal no molho”
- “Não tenho tempo para fazer outro molho.”
- “O meu namorado (a) vai fazer caretas a cada dentada.”
- “Vai deixar-me porque sou um/a péssima (o) cozinheira (o)”

Previsão alternativa?

- “Posso adicionar alguma coisa ao molho”



Catastrofização

Situação: Queres fazer um bom jantar para o namorado (a). És assombrada (o) pelo pensamento que “vai ficar horrível.”

Previsão Catastrófica:

- “Devo ter deitado muito sal no molho”
- “Não tenho tempo para fazer outro molho.”
- “O meu namorado (a) vai fazer caretas a cada dentada.”
- “Vai deixar-me porque sou um/a péssima (o) cozinheira (o)”

Previsão alternativa?

- “Posso adicionar alguma coisa ao molho”
- “Posso comprar outro molho já preparado.”



Catastrofização

Situação: Queres fazer um bom jantar para o namorado (a). És assombrada (o) pelo pensamento que “vai ficar horrível.”

Previsão Catastrófica:

- “Devo ter deitado muito sal no molho”
- “Não tenho tempo para fazer outro molho.”
- “O meu namorado (a) vai fazer caretas a cada dentada.”
- “Vai deixar-me porque sou um/a péssima (o) cozinheira (o)”

Previsão alternativa?

- “Posso adicionar alguma coisa ao molho”
- “Posso comprar outro molho já preparado.”
- “Sempre tenho a sobremesa.”



Catastrofização

Situação: Queres fazer um bom jantar para o namorado (a). És assombrada (o) pelo pensamento que “vai ficar horrível.”

Previsão Catastrófica:

- “Devo ter deitado muito sal no molho”
- “Não tenho tempo para fazer outro molho.”
- “O meu namorado (a) vai fazer caretas a cada dentada.”
- “Vai deixar-me porque sou um/a péssima (o) cozinheira (o)”

Previsão alternativa?

- “Posso adicionar alguma coisa ao molho”
- “Posso comprar outro molho já preparado.”
- “Sempre tenho a sobremesa.”
- “Não é grave, ainda nos vamos rir da situação.”



Possíveis efeitos

???



Possíveis efeitos

Risco de ser apanhado nestes pensamentos, com grande intensidade, de tal forma que, as suas expectativas negativas tornam-se realidade.

→ Profecia auto-realizável



Possíveis efeitos

Risco de ser apanhado nestes pensamentos, com grande intensidade, de tal forma que, as suas expectativas negativas tornam-se realidade.

→ Profecia auto-realizável

Exemplo: Quando há trabalho a ser concluído e continua a dizer a si próprio, uma e outra vez, que não vai conseguir terminar a tempo.



Possíveis efeitos

Risco de ser apanhado nestes pensamentos, com grande intensidade, de tal forma que, as suas expectativas negativas tornam-se realidade.

→ Profecia auto-realizável

Exemplo: Quando há trabalho a ser concluído e continua a dizer a si próprio, uma e outra vez, que não vai conseguir terminar a tempo.

Em retrospectiva, vai dizer que já sabia que não ia conseguir.

→ O chamado “viés de retrospectiva”

Exercício: As três imagens em baixo, são exemplo de um termo genérico. Qual é?



Sugerir outras situações para testar as suas hipóteses.

O moderador responderá “sim” ou “não”.

Quando estiver seguro acerca do termo genérico, proponha a sua solução.

Termo Genérico: Mau tempo? Não: Natureza!

Mais possibilidades:



Apenas olhamos para a informação que reforça as nossas convicções (Aqui: A resposta certa parece ser “desastres naturais”).

Informação que pode ter evidência contrária, não é considerada, sendo desvalorizada (“viés de confirmação”).

Termo Genérico: Mau tempo? Não: Natureza!

Mais possibilidades:



Apenas olhamos para a informação que reforça as nossas convicções (Aqui: A resposta certa parece ser “desastres naturais”).

Informação que pode ter evidência contrária, não é considerada, sendo desvalorizada (“viés de confirmação”).

Exemplo: Quando as pessoas estão com humor deprimido, tendem a procurar pistas e evidências que sejam sinais de rejeição por parte dos outros (exemplo, uma expressão facial crítica).

O que procurares, será o que vais encontrar! “Quem procura... algo acha...”!

Catastrofização

- Recolha evidências, a favor e contra, acerca do que o preocupa.
- Largue o pensamento catastrófico (→ Pense em previsões alternativas).
- Os exercícios para a ruminação também podem ser eficazes!



- Modulo Ruminação e Catastrofização -

Transferir para o dia-a-dia

Objectivos de aprendizagem :

Transferir para o dia-a-dia

Objectivos de aprendizagem :

- Ruminar não ajuda a resolver os problemas.

Transferir para o dia-a-dia

Objectivos de aprendizagem :

- Ruminar não ajuda a resolver os problemas.
- Tente quebrar o ciclo vicioso da ruminação usando os exercícios descritos.

Transferir para o dia-a-dia

Objectivos de aprendizagem :

- Ruminar não ajuda a resolver os problemas.
- Tente quebrar o ciclo vicioso da ruminação usando os exercícios descritos.
- Preste atenção aos pensamentos e questione se está a “Catastrofizar”. Tente encontrar evidências realísticas, a favor e contra às suas conclusões iniciais.

Questões?

???

Obrigado pela vossa atenção!

© Schilling, Köther & Moritz

Adaptação: Estrela, Andrade,
Fialho, Caiado, Duarte & Sardinha

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 of the picture / Kurzeschreibung des Bilds
bee wolf ray	flickr	Hamster ball	cc	Hamster ball / Hamster im Laufrad
david.nikonvscano	flickr	Hotel Spiral Staircase		Staircase/Wendeltreppe
HarshLight	flickr	The Thinker	cc	Tinking Statue / nachdenkende Statue
woodleywonderworks	flickr	proof	cc	Snowglobe with abstract lines / Schneekugeln mit wirbelnden Linien
Kt Ann	flickr	Stop Sign	cc	Stop Sign / Stop-Schild
aizaZ12	flickr	Hamster come out from the forced field	cc	Hamster coming out of his ball / aus seinem Ball kommender Hamster
jakeandlindsay	flickr	calculator	cc	Calculator / Taschenrechner
Fimb	flickr	Fortune teller	cc	crystal ball and cards / Kristallkugel and Karten
au_tiger01	flickr	Hurricane Gustav. Mississippi	cc	Flooded car next to palm tree / überfutetes Auto neben Palme
Ani Carrington	flickr	Hurricane Rick / October 20, 2009	cc	Beach while thunderstorm / Strand während Unwetter
Edward Vielmetti	flickr	santa-barbara-fire	cc	Forest fire / Waldbrand

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 of the picture / Kurzeschreibung des Bilds
Edward Vielmetti	flickr	santa-barbara-fire	cc	Forest fire / Waldbrand
shazwan	flickr	beach	cc	Beach / Strand
Wickboldt	flickr	scotland	cc	Green hill / Grüner Hügel
fmc.nikon.d4o	flickr	Flower	cc	Flower / Blume
<i>Leshaines123</i>	flickr	<i>Lake Vyrnwy Welshpool Wales ~Dailyshoot2011 High Contrast</i>	cc	Canoes while sunset / Kanus bei Sonnenuntergang