

ようこそ

トレーニング・ モジュール 1:

帰属

自分のせいか、他の人のせいか

帰属：自分のせいか、他の人のせいか

帰属 = 出来事の原因を推測すること(例：誰かのせいにしたり、自分のせいにしたりすること)

帰属：自分のせいか、他の人のせいか

帰属 = 出来事の原因を推測すること(例：誰かのせいにしたり、自分のせいにしたりすること)

同じ出来事でも、原因は全く違うかもしれないということ、私たちはよく見落とします。

帰属：自分のせいか、他の人のせいか

帰属 = 出来事の原因を推測すること(例：誰かのせいにしたたり、自分のせいにしたたりすること)

同じ出来事でも、原因は全く違うかもしれないということを、私たちはよく見落とします。

どんな原因が次の状況を生み出しているのでしょうか？

仲が良いはずの友人が、あなたの誕生日に電話をくれない。

説明

なぜ、その友人はあなたに電話をくれないのでしょうか？

可能性のある原因は・・・

???

説明

なぜ、その友人はあなたに電話をくれないのでしょうか？

可能性のある原因は・・・

- 私は彼女にとって大切な存在ではない。他の人には忘れたいはしないだろう。
- 彼女は結構いい加減な人で、自分の誕生日も忘れてしまっているかもしれない。
- 彼女は合格しなければならない大事な試験があって、時間が全然ない。

説明

なぜ、その友人はあなたに電話をくれないのでしょうか？

可能性のある原因は・・・

自分自身に

私は彼女にとって大切な存在ではない。

他の人に

彼女はいい加減だ。

状況や偶然に

合格しなければいけない試験があって、時間がない。

自分のせいか、他の人のせいか

これまで示したように、出来事にはいろいろな原因があります。

ほとんどの場合では、複数の要因が1つの状況を生み出しているのです。

それにもかかわらず、私たちには、1つの側面だけを重要だと考える傾向があります(例えば、他の人のせいだけに考えること。あるいは、自分のせいだけに考えること)。

「ほとんど症状が無くなったので、あなたは病院を退院します。」

救急救命室

理由...

...自分自身に

...他の人に

...状況や偶然に

「ほとんど症状が無くなったので、あなたは病院を退院します。」

救急救命室

説明

自分自身に:

(自分自身にある程度関係する可能性がある)

- 私は治療に積極的に参加したのでうまく回復できた。
- 私はある治療法を強く希望したので、それが回復に大きな役割を果たした。

(自分自身にあまり関係しない)

- 心理療法や薬がなくても、いずれは回復していたと思う。
- 回復できたのは私の優れた遺伝子のおかげだ。

他の人に:

- この病院の医療スタッフはとても優秀である。
- 家族の支援がなければ、これほどうまくは回復しなかっただろう。

状況や偶然に:

- 病院が普段よりも忙しくなくて幸運だった。
- 回復は薬物療法のおかげだ。

「ほとんど症状が無くなったので、あなたは病院を退院します。」

救急救命室

説明

自分自身に:

(自分自身にある程度関係する可能性がある)

- 私は治療に積極的に参加したのでうまく回復できた。
- 私はある治療法を強く希望したので、それが回復に大きな役割を果たした。

(自分自身にあまり関係しない)

- 心理療法や薬がなくても、いずれは回復していたと思う。
- 回復できたのは私の優れた遺伝子のせいで。

他の人に:

- この病院の医療スタッフはすべて優秀である。
- 家族の支援がなければ、これほどうまくは回復しなかっただろう。

状況や偶然に:

- 病院が普段よりも忙しくなくて幸運だった。
- 回復は薬物療法のおかげだ。

「ほとんど症状が無くなったので、あなたは病院を退院します。」

救急救命室

さて、いろいろな原因(他の人とか状況とか自分自身とか)に関わるいくつかの答えを思い浮かべて下さい。

???

???

???

「ほとんど症状が無くなったので、あなたは病院を退院します。」

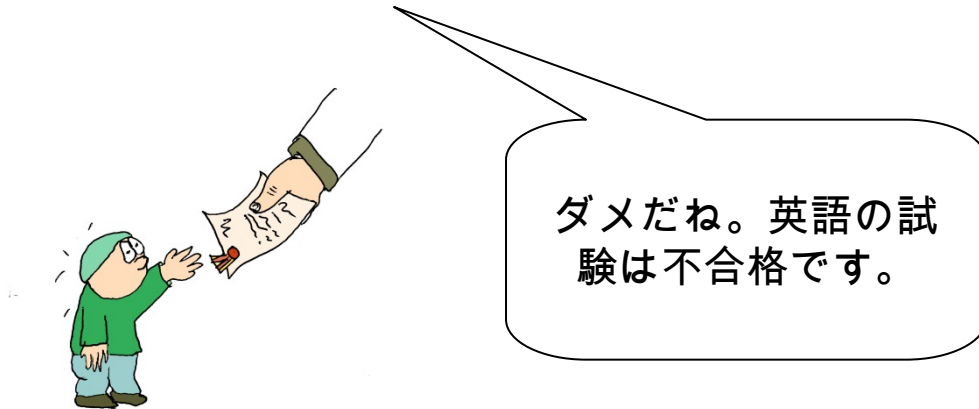
救急救命室

さて、いろいろな原因(他の人とか状況とか自分自身とか)に関わるいくつかの答えを思い浮かべて下さい。

- 「家族の助けや医療スタッフ、薬物療法がすべて回復に役立っていた。最後に忘れてはいけないことは、やる気をもって、積極的に治療に参加した自分自身のおかげもあるということだ。」
- 「私は変わりがなかったし、セラピストによる効果の高い特殊な集団療法にも参加するよう求められた。」



ネガティブ・イベントに及ぼす、帰属スタイルの影響!



自己への帰属

(例：「もっと一所懸命勉強すべきだった!」)

悪い点: ???

良い点: ???

他者/状況への帰属

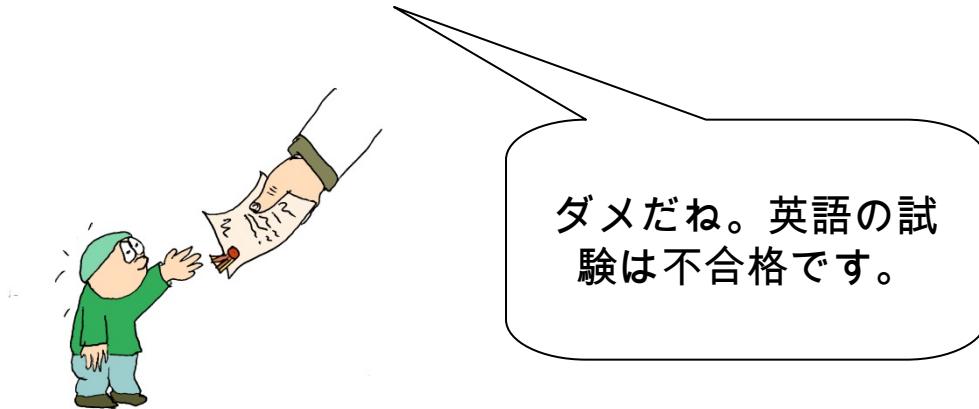
(例：「教師に能力がないし、私のことを嫌っている。」)

悪い点: ???

良い点: ???



ネガティブ・イベントに及ぼす、帰属スタイルの影響!



自己への帰属

(例：「もっと一所懸命勉強すべきだった!」)

悪い点： 自信を失う

良い点： 立派に責任を引き受ける勇気があるとみなされる

他者/状況への帰属

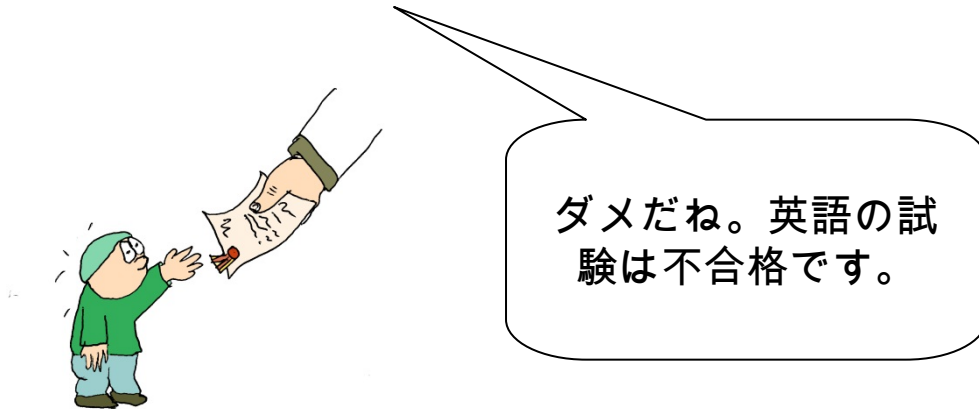
(例：「教師に能力がないし、私のことを嫌っている。」)

悪い点： ???

良い点： ???



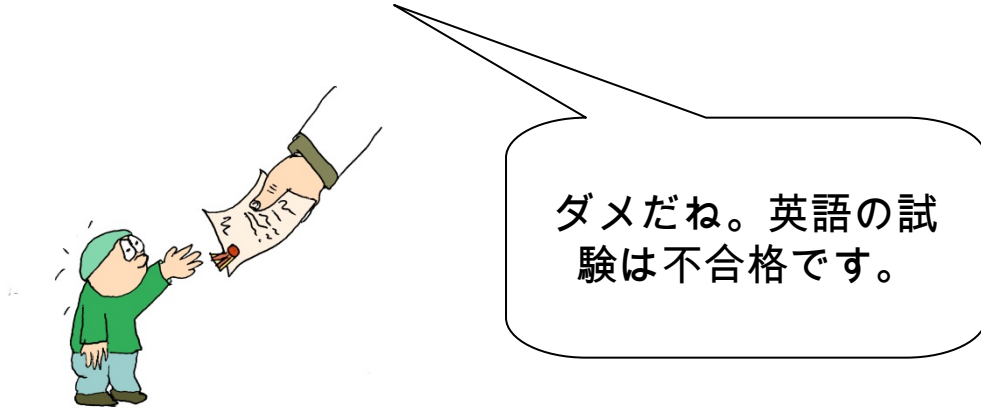
ネガティブ・イベントに及ぼす、帰属スタイルの影響!



| | |
|---|---|
| <p>自己への帰属 (例：「もっと一所懸命勉強すべきだった!」)</p> | <p>悪い点: 自信を失う 良い点: 立派に責任を引き受ける勇気があるとみなされる</p> |
| <p>他者/状況への帰属 (例：「教師に能力がないし、私のことを嫌っている。」)</p> | <p>悪い点: 責任を回避することは品が無い(自分を守るために卑怯な方法をとる)とみなされる 良い点: 自信を失わない</p> |



ネガティブ・ イベントに及ぼす、帰属スタイルの影響!



もっとバランスの取れた答え方(言いかえれば、自分や他の人/状況からの影響を組み合わせた、違った説明の仕方):

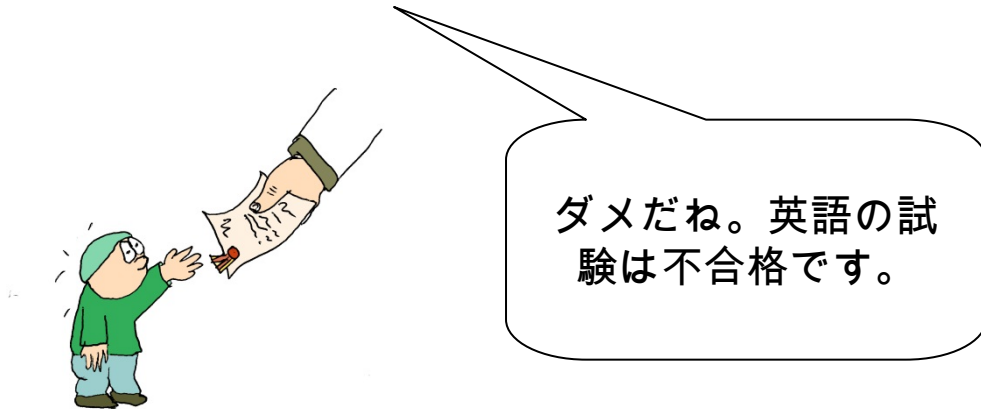
???

???

???



ネガティブ・イベントに及ぼす、帰属スタイルの影響!



もっとバランスの取れた答え方(言いかえれば、自分や他の人/状況からの影響を組み合わせた、違った説明の仕方):

「この手の試験は受けたことがなかった。次回はもっと対策を練ろう。」

「先生との関係をもっと良くしよう。私を嫌っていなければ、不合格にはしないだろうから。」



ポジティブ・イベントに及ぼす、帰属スタイルの影響!



自分への帰属

(例: 「あれは私にしかできないスーパープレイだった」)

悪い点: ???

良い点: ???

他の人/状況への帰属

(例: 「誰でもあの状況なら点を取ることができただろう」)

悪い点: ???

良い点: ???



ポジティブ・イベントに及ぼす、帰属スタイルの影響!



自分への帰属

(例: 「あれは私にしかできないスーパープレイだった」)

悪い点: 自画自賛は傲慢にみえる

良い点: 自信が増す

他の人/状況への帰属

(例: 「誰でもあの状況なら点を取ることができただろう」)

悪い点: ???

良い点: ???



ポジティブ・イベントに及ぼす、帰属スタイルの影響!



自分への帰属

(例: 「あれは私にしかできないスーパープレイだった」)

悪い点: 自画自賛は傲慢にみえる

良い点: 自信が増す

他の人/状況への帰属

(例: 「誰でもあの状況なら点を取ることができただろう」)

悪い点: 自信がつかない

良い点: あなたは謙虚で、チーム・プレイを重視する人と思われる



ポジティブ・イベントに及ぼす、帰属スタイルの影響!



もっとバランスの取れた答え方(言いかえれば、自分や他の人/状況からの影響を組み合わせた、違った説明の仕方):

???

???

???



ポジティブ・イベントに及ぼす、帰属スタイルの影響!



もっとバランスの取れた答え方(言いかえれば、自分や他の人/状況からの影響を組み合わせた、違った説明の仕方):

「とても誇らしく思いますが、スティーブの活躍も素晴らしかった。」

「私の仕事ですから。でも実際、あの角度からは難しかったです。」

「どうもありがとうございます。最高の気分です。」

なぜ、こんなことになるのでしょうか？

研究で明らかにされているのは、(すべてではないが)うつ病の人の多くが、

- 失敗を自分自身のせいにしがちである。
- 成功は他の人や環境のおかげだと考えがちである。

これでは自尊心が低くなってしまおう!

なぜ、こんなことになるのでしょうか？

研究で明らかにされているのは、(すべてではないが)妄想をもつ人の多くが、

- ネガティブな出来事や失敗を他の人のせいにしがちである。
- すべての出来事に対して、自分のコントロールが効かないと考えがちである

特に最初の帰属スタイルが対人関係に問題をもたらす！

一方向的な帰属が、どのように精神病状態での誤った解釈を促すか（例）

| 出来事 | 精神病状態での説明 | 別の説明 |
|---------------------|--|---------------------------------|
| 友人があなたに挨拶しなかった。 | その友人は私とこれ以上付き合いたくなくて、私と知り合いであることも恥ずかしく思っている。 | 友人には心配事があって、単に私に気づかなかっただけ。 |
| 試験に落ちた。 | 試験官は私の人生をメチャメチャにしようとしている。 | 試験官も厳しかったのだろうが、準備不足と睡眠不足も原因だろう。 |
| 重要な書類を自分のアパートで紛失した。 | 誰かが私の部屋に侵入して、私に害を与えるために書類を盗んだ。 | 書類の置き場所をたまたま間違えてしまった。 |

帰属スタイル

今日の学習目標:

- 出来事の「ありえる原因」を考えましょう
- あせって1つの説明だけを受け入れないようにしましょう
- 帰属の結果について話し合しましょう

日常生活では、できるだけ現実感をもつべきです:

私たちは、失敗を常に他の人のせいにするとは限らないし、うまくいかないときに常に自分のせいにするわけでもない。

友人があなたの後ろであなたのことを話していた。

なぜ、その友人はあなたの後ろであなたのことを話していたのでしょうか？

この出来事の主な理由は何でしょう？

自分自身？

他の人？

環境や偶然？



就職面接に呼ばれた。

なぜ、あなたは面接に呼ばれたのでしょうか？

この出来事の主な理由は何でしょう？

自分自身？

他の人？

環境や偶然？



あなたの突然の訪問に友人がギョツとした。

なぜ、友人はギョツとしたのでしょうか？

この出来事の主な理由は何でしょう？

自分自身？

他の人？

環境や偶然？



あなたが話しているときに、他の人が笑った。

なぜ、あなたが話しているときに、他の人が笑ったのでしょうか？

この出来事的主要理由は何でしょう？

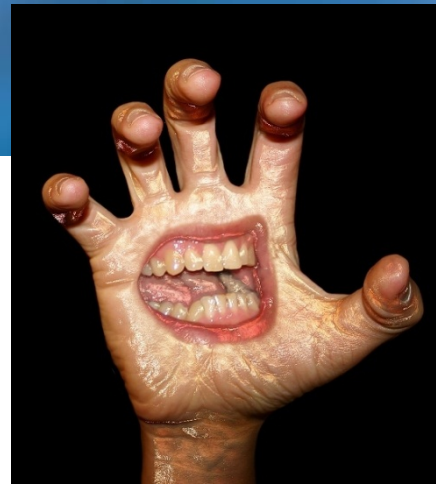
自分自身？

他の人？

環境や偶然？



「内なる声に『おまえは役立たずだ』と言われた」



理由は...

...自分自身

...他人

...状況/環境

「内なる声に『おまえは役立たずだ』と言われた」



理由は...

... 自分自身:

- 「残念ながら、私はいつも自分のせいにします。これはある種の自己嫌悪の現れです。」
- 「私は気が狂いつつあるんです。」
- 「まるで他の誰かが考えたことのようにです。でも、これが自分自身の考えであることはわかっています。」

... 他人:

- 「誰かが何かを私の脳に埋め込んだんです。」
- 「どういう方法なのかは知らないが、誰かが私の考えをコントロールしているんです。」

... 状況/環境:

- 「私は最近ストレスを感じています。そのために、考えを含めてすべてのことを強烈に感じるのです。」
- 「大音量で音楽を聞いていたので、耳鳴りがしているんです。」

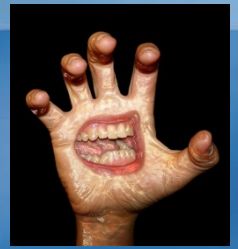
「内なる声に『おまえは役立たずだ』と言われた」



精神病：内なる声を他の人/力に帰属する：

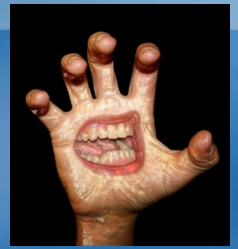
- 「誰かが何かを私の脳に埋め込んだ。」
- 「どういう方法なのかは知らないが、誰かが私の考えをコントロールしている。」

声が聞こえる 自分自身の考えか？遠隔操作か？ 賛否両論



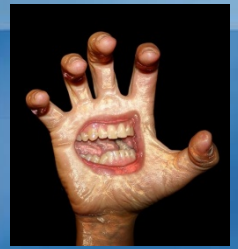
| | |
|---|----------------------------------|
| <p>なぜ、あなたはその声が外から聞こえると思うのでしょうか？</p> | <p>左の欄に書いてある考えとは別の説明はありませんか？</p> |
| <p>「私にははっきりと声が聞こえます。その一方で、私は全く何も考えていないんです。」</p> | <p>???</p> |
| <p>「この声をコントロールできません。対抗しようとする、もっと悪くなるんです。これは、誰かが本当に私をこきおろしたいんだということの表れです。」</p> | <p>???</p> |
| <p>「私は声が言うような邪悪な考えをもったことは決してありません。誰かを傷つけようなどと考えたことも決してありません。でも、たぶん、こうした攻撃的な考えをずっと抱いているんです。」</p> | <p>???</p> |

声が聞こえる 自分自身の考えか？遠隔操作か？ 賛否両論



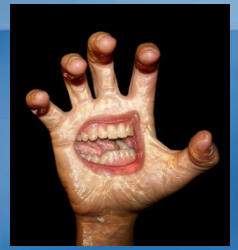
| | |
|---|---|
| <p>なぜ、あなたはその声が外から聞こえると思うのでしょうか？</p> | <p>左の欄に書いてある考えとは別の説明はありませんか？</p> |
| <p>「私にははっきりと声が聞こえます。その一方で、私は全く何も考えていないんです。」</p> | <ul style="list-style-type: none">• 健常者の約15～20%は、そのような声が時々聞こえる。• 強く考えると、ほとんど声のように聞こえることがある（おぼえやすい曲、心の中で繰り返しとなえること、eメールを読んでいるとその差出人の友人の声が聞こえること）。 |
| <p>「この声をコントロールできません。対抗しようとする、もっと悪くなるんです。これは、誰かが本当に私をこきおろしたいんだということの表れです。」</p> | <p>???</p> |
| <p>「私は声が言うような邪悪な考えをもったことは決してありません。誰かを傷つけようなどと考えたことも決してありません。でも、たぶん、こうした攻撃的な考えをずっと抱いているんです。」</p> | <p>???</p> |

声が聞こえる 自分自身の考えか？遠隔操作か？ 賛否両論



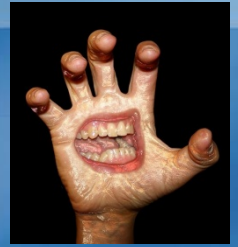
| | |
|---|--|
| <p>なぜ、あなたはその声が外から聞こえると思うのでしょうか？</p> | <p>左の欄に書いてある考えとは別の説明はありませんか？</p> |
| <p>「私にははっきりと声が聞こえます。その一方で、私は全く何も考えていないんです。」</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 健常者の約15～20%は、そのような声が時々聞こえる。 • 強く考えると、ほとんど声のように聞こえることがある（おぼえやすい曲、心の中で繰り返しとなえること、eメールを読んでいるとその差出人の友人の声が聞こえること）。 |
| <p>「この声をコントロールできません。対抗しようとする、もっと悪くなるんです。これは、誰かが本当に私をこきおろしたいんだということの表れです。」</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 私たちの考えは完全にコントロールできるわけではない。そうでなかったら、素晴らしい思いつきやひらめき、意図せず心のなかで繰り返し考えるようなことはありえない。 • もし、私たちがこれらの考えに対抗しようとする、それは自動的に強くなる。 <p>→ 実験: 8という数字を考えないようにしてみてください。うまくいかないでしょう？これまで以上にあなたの頭のなかに8という数字が入り込んでくるはずですよ。</p> |
| <p>「私は声が言うような邪悪な考えをもったことは決してありません。誰かを傷つけようなどと考えたことも決してありません。でも、たぶん、こうした攻撃的な考えをずっと抱いているんです。」</p> | <p>???</p> |

声が聞こえる 自分自身の考えか？遠隔操作か？ 賛否両論



| | |
|---|--|
| <p>なぜ、あなたはその声が外から聞こえると思うのでしょうか？</p> | <p>左の欄に書いてある考えとは別の説明はありませんか？</p> |
| <p>「私にははっきりと声が聞こえます。その一方で、私は全く何も考えていないんです。」</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 健常者の約15～20%は、そのような声が時々聞こえる。 • 強く考えると、ほとんど声のように聞こえることがある（おぼえやすい曲、心の中で繰り返しとなえること、eメールを読んでいるとその差出人の友人の声が聞こえること）。 |
| <p>「この声をコントロールできません。対抗しようとする、もっと悪くなるんです。これは、誰かが本当に私をこきおろしたいんだということの表れです。」</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 私たちの考えは完全にコントロールできるわけではない。そうでなかったら、素晴らしい思いつきやひらめき、意図せず心のなかで繰り返し考えるようなことはありえない。 • もし、私たちがこれらの考えに対抗しようとする、それは自動的に強くなる。 <p>→ 実験: 8という数字を考えないようにしてみてください。うまくいかないでしょう？これまで以上にあなたの頭のなかに8という数字が入り込んでくるはずですよ。</p> |
| <p>「私は声が言うような邪悪な考えをもったことは決してありません。誰かを傷つけようなどと考えたことも決してありません。でも、たぶん、こうした攻撃的な考えをずっと抱いているんです。」</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 通常考えていることとは正反対の考えをもつことはよくある。思考は行動とイコールではない！健常者の20%は、自殺したいと一時的に考えることはあるが、実際には自殺しない。さらに、愛する人に対しても、私たちは攻撃性をもつことがある（例：母親と泣きわめく子ども）。 |

声が聞こえる
自分自身の考えか?遠隔操作か?
賛否両論



「声は遠隔操作によるものだ」という考え方は、それが説明すること以上に多くの疑問を生じさせます。例えば、

- 技術的に可能なのか?
- いつ、どこで、何が埋め込まれたのか?
- あなたに危害を加えたいのは誰か?その人物にはそうするための時間とお金があるのか?
- 誰かに危害を加えるには、もっと簡単な方法があるはず。なぜ、このような手間のかかる(ことによると不可能な)方法が選ばれたのか?

友人が家まで車で送ってくれた。

なぜ、その友人は車で送ってくれたのでしょうか？

この出来事的主要理由は何でしょう？

自分自身？

他の人？

環境や偶然？



友人があなたとの待ち合わせの時間に姿を見
せなかった。

なぜ、その友人は来なかったのでしょうか？

この出来事の主な理由は何でしょう？

自分自身？

他の人？

環境や偶然？



友人が手紙をよこさない。

なぜ、その友人はあなたに手紙をよこさないのでしょうか？

この出来事の主な理由は何でしょう？

自分自身？

他の人？

環境や偶然？



30分間も車で後をつけられている。

なぜ、その車はあなたの後ろを走っているのでしょうか？

この出来事の主な理由は何でしょう？

自分自身？

他の人？

環境や偶然？



乗りたかったバスが、あなたの目の前でちょうど発車した。

なぜ、バスに乗れなかったのでしょうか？

この出来事的主要理由は何でしょう？

自分自身？

他の人？

環境や偶然？



友人がお酒を飲もうと誘ってきた。

なぜ、その友人はあなたを飲みに誘ったのでしょうか？

この出来事の主な理由は何でしょう？

自分自身？

他の人？

環境や偶然？



かなりの時間、あなたの家の前で、男性が新聞を読み続けている。

なぜ、その男性はあなたの家の前で、新聞を読んでいるのでしょうか？

この出来事的主要理由は何でしょう？

自分自身？

他の人？

環境や偶然？



友人は、あなたが卑怯な人だと思っている。

なぜ、その友人は、あなたが卑怯な人だと思ったのでしょうか？

この出来事の主な理由は何でしょう？

自分自身？

他の人？

環境や偶然？



友人は、あなたが頭が良いと思っている。

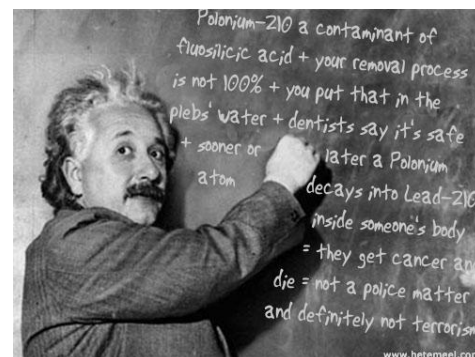
なぜ、その友人はそのような判断を下しているのでしょうか？

この出来事の主な理由は何でしょう？

自分自身？

他の人？

環境や偶然？



モジュール(1)帰属—自分のせいか、他の人のせいか

日常生活におきかえる

学習目標:

- ある出来事の原因となっているかもしれない他の要因(自分自身/他者/環境)について常に考えましょう。

日常生活におきかえる

学習目標:

- ある出来事の原因となっているかもしれない他の要因(自分自身/他者/環境)について常に考えましょう。
- 私たちは、日常生活では、できるだけ現実的であるべきです：悪い事が起きたとき、常に自分の失敗だとは限らないのと同じように、常に他の人のせいにするのが正しいとは限らない。

日常生活におきかえる

学習目標:

- ある出来事の原因となっているかもしれない他の要因(自分自身/他者/環境)について常に考えましょう。
- 私たちは、日常生活では、できるだけ現実的であるべきです：悪い事が起きたとき、常に自分の失敗だとは限らないのと同じように、常に他の人のせいにするのが正しいとは限らない。
- 普通は多くの要因が出来事の原因となっています。

モジュール(1)帰属—自分のせいか、他の人のせいか

帰属は精神病とどんな関係があるのでしょうか？

精神病の人の多くは、複雑な出来事を1つの理由だけで説明しがちです。ときには、自分の失敗を他の人のせいだけにする人もいます。

例I: クララはよくつまづく。

自身の信念: おじさんが私の頭に電極でパルスを送ってくるから、よくつまづくんだ。

別の説明: 自分にはバランス感覚に影響する耳の病気がある。それに、何日も雨が降り続いて、道がとても滑りやすくなっていた。

帰属は精神病とどんな関係があるのでしょうか？

場合によっては、他の人に「部分的な責任」が認められるときもありますが、他の重要な要因も十分に検討しなければなりません。

例II: ポールは精神病を再発した!

自身の信念: その再発は子どものころの恐ろしい記憶によって引き起こされた。私は子どものころにたびたび虐待を受けていた。

追加すべき要因: それは1つの可能性だが、他の要因もあるだろう。私は薬を飲むのを止めてしまい、職場で喧嘩して、そのことでクビになるのを恐れていた。

ご協力ありがとうございました!

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/mkt. 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 |
|---|-------------------|--|---|---|
| Benny-Kristin Fischer | - - - | - - - | Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie | Various motives: pupil, ice hockey player/ Verschiedene Motive: Schüler, Eishockeyspieler |
| Bdunnette | flickr | DSCF0486 | CC | A friend is talking behind your back (wispering)/Freundin hat hinter Ihrem Rücken geredet (flüstern) |
| rileyroxx | flickr | Job Interview #2 | CC | You are invited for a job interview (man dressed in grey shirt + tie)/Vorstellungsgespräch (Mann in schwarzem Hemd u. Krawatte) |
| bre pettis | flickr | This is what the webcam sees through a peephole | CC | A friend is unpleasantly surprised by your spontaneous visit (man in a spyhole)/Eine Freundin ist von ihrem Besuch unangenehm überrascht (Mann im Spion) |
| yanec | flickr | laughter workshop | CC | Other people laugh while you are talking (celebration)/Andere fangen an zu lachen, während Sie reden (Feier) |
| Heidi Wittwer | fotocommunity | schreiende Hand | PP | Screaming hand/Schreiende Hand |
| zen | flickr | zen driving home - day 14 | CC | A friend gives you a lift home (man in the car)/ Ein Freund hat sie nach Hause gefahren (Mann im Auto) |
| Jswieringa | Flickr | Quarter Past three | CC | A friend did not show up for a meeting with you (clock)/Ein Freund versetzt sie (Wanduhr) |
| Rocketjim54 | Flickr | mail box | CC | Postcard (mailbox)/Postkarte (Briefkasten) |

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/mkt. 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 |
|---|-------------------|----------------------------------|---|---|
| trekguy | flickr | rear view side mirror | CC | A car has been driving behind you for some time (rearview mirror of the car)/Ein Wagen fährt längere Zeit hinter ihnen her (Rückspiegel e. Autos) |
| The Jamoker | flickr | Missed The Bus | CC | Bus passing by/Der Bus fährt weg |
| *MarS | flickr | wine II | CC | A neighbour invited you for a drink (Glass of white wine)/Nachbar hat sie auf ein Gläschen eingeladen (Glas m. Weisswein) |
| heater | flickr | Commute (reading gang signs) | CC | Reading the newspaper/Zeitungsleser |
| Katrin Ze. | fotocommunity | enttäuscht | CC | A friend thinks you are unfair/Ein Freund findet sie unfair (in der Ecke kauende Frau) |
| judge mental | flickr | The Fluoride uncertainty Theory | CC | A friend thinks you are smart (Albert Einstein)/ Ein Freund findet sie klug (Einstein) |

Mit freundlicher Unterstützung der Janssen-Cilag GmbH*
With kind support of Janssen-Cilag



* 4000 € für die Verbesserung und Verbreitung des Trainings
4000 € for the improvement and distribution of the training