

Slide 1

Integrative Elternschaft: Strategien für die Erziehung von Kindern, die von Bindungstrauma betroffen sind

1

**Teil 3 (von 5)**  
**Lösungen für herausfordernde Verhaltensweisen**



THE ATTACHMENT AND TRAUMA CENTER OF NEBRASKA

Slide 2

Diese Präsentation basiert auf dem Eltern-Ratgeber:

2

***“Integrative Parenting: Strategies for Raising Children Affected by Attachment Trauma”***  
by Debra Wesselmann, Cathy Schweitzer, & Stefanie Armstrong  
(W.W. Norton, New York, 2014)



Slide 3

Begleitendes Behandlungs-Manual für Therapeuten:

3

***Integrative Team Treatment for Attachment Trauma in Children: Family Therapy and EMDR”***  
by Debra Wesselmann, Cathy Schweitzer, & Stefanie Armstrong (W.W. Norton, New York, 2014)



Slide 4

Ziele: In diesem Teil lernen Sie ...

4

- Situationen zu identifizieren, die Ihr Kind triggern.
- Situationen zu identifizieren, welche die Verletzlichkeit (vulnerability) Ihres Kindes erhöhen.
- Mit Verhaltensweisen Ihres Kindes verknüpfte negative Überzeugungen und Empfindungen zu identifizieren.
- Emotional gut eingestimmte (attuned) Reaktionen für die besorgniserregenden Verhaltensweisen Ihres Kindes zu finden.

Slide 5

Haben Sie sich selbst schon sagen hören...?

5

- Sie macht das gleiche wieder und wieder und wieder.
- Er wird es nie lernen.
- Ich sollte wissen, wie man damit umgeht.
- Ich mag mein Kind nicht mehr.
- Ich fühle mich schuldig.
- Ich hab ihm das tausendmal gesagt.


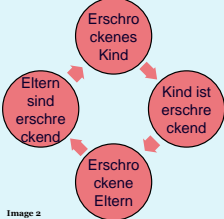


Image 1

Slide 6

“Erschreckende” Kinder,  
“Erschreckende” Eltern

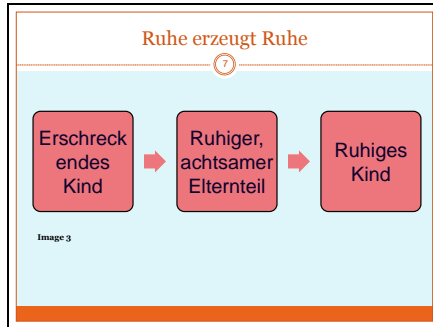
6



```
graph TD; A(Erschrockenes Kind) --> B(Kind ist erschreckend); B --> C(Erschrockene Eltern); C --> D(Eltern sind erschreckend); D --> A;
```

Image 2

Slide 7



Slide 8

- ### Hilfreiche Gedanken für Eltern
- 8
- "Trauma hat das Gehirn meines Kindes verändert."
  - "Mein Kind hat innerlich ein Loch, das es auf irgendeine Weise füllen muss."
  - "Wünsche sind Bedürfnisse (needs) für mein Kind."
  - "Mein Kind hat diese Verhaltensweisen als Weg, sich trösten und gut fühlen zu können, entwickelt."
  - "Mein Kind hat riesige Angst davor, verletztlich zu sein."
  - "Mein Kind ist nicht böse oder schlecht, es ist verängstigt."
  - "Mein Kind muss spüren können, dass es Kontrolle hat, um sich sicher fühlen zu können."

Slide 9

- ### Zwei Arten von "Ausrasten" (meltdowns)
- (Referenz: Daniel Siegel)
- 9
- **1. Ausrasten oben:**  
"Meine Wünsche sind das gleiche wie meine Bedürfnisse (needs). Ich werde bekommen was ich haben muss." Das Kind hat Kontrolle, bzw. sucht Kontrolle über sein Ausrasten.
  - **2. Ausrasten unten:**  
Das Kind hat alle Kontrolle verloren.
- 
- Image 4

Slide 10

### Helfen bei "Ausrasten oben"

10

- 1. *Immer* auf Situationen vorbereiten (pre-teach).
- 2. Einen Plan haben für spezif. herausfordernde Situationen (z.B. bereit sein, die Situation zu verlassen.)
- 3. Das Kind durch eigene Wahlmöglichkeiten stärken, wann immer es möglich ist – bevor das Kind ins Ausrasten gerät
- 4. Stellen Sie sicher, dass Sie ein Ausrasten *nicht* belohnen.

Slide 11

### Anatomie eines "Ausrastens unten"

Referenz: Ann Potter, Ph.D.

11

Es gibt *drei spezifische Phasen* beim "Ausrasten unten" eines Kindes.

Phase 1: Ausagieren  
(Gefühl: Panik)

Phase 2: Nach innen agieren  
(Gefühl: Scham)

Phase 3: Reparieren und Wiederverbindung suchen  
(Gefühl: Emotionaler Schmerz)




Image 5

Slide 12

### Phase 1: Ausagieren (Panik)

12

**Das Gehirn Ihres Kindes steckt fest:**

- Es kann nicht zwischen Vergangenheit und Gegenwart unterscheiden
- Das Überlebensgehirn ist aktiviert
- Verbal und körperlich außer Kontrolle – oder komplett abgeschaltet (shut down)
- Es kann Berührung nicht aushalten




Image 6

Slide 13

**Phase 1 regulieren (managing)**

13

**Ruhig werden und sich auf Ihr Kind einstimmen.**

- Schaffen Sie erweiterte Grenzen (geben Sie dem Kind etwas Raum).
- Bilden Sie ein Team, als/mit Partner für ruhige beständige Präsenz.
- Bleiben Sie in der Nähe und "checken" Sie immer wieder ein.
- Gebrauchen Sie einen ruhigen Ton und Stimmlage, z.B. "Ich bin hier, ich liebe dich." (Evtl. Licht und Geräusche dimmen.)
- Erinnern Sie sich daran, dass das Verhalten des Kindes eine Reaktion auf die Vergangenheit ist.
- Fokussieren Sie nur auf den gerade gegenwärtigen Moment.
- Beugen Sie Verletzungen und Zerstörungen vor.

Slide 14

**Phase 2: Nach innen agieren (Scham)**

14

**Das Gehirn Ihres Kindes steckt immer noch fest.**

- Negative Überzeugungen
- Die es überwältigenden Gefühle sind noch präsent
- Wegstoßen oder Herbeiwünschen des Elternteils
- Zurückkehren zur Gegenwart
- Angst vor Zurückweisung oder Verurteilung
- Berührung wird toleriert oder auch nicht.




Image 7

Slide 15

**Phase 2 regulieren**

15

**Auf Ihr Kind eingestimmt die Gefühle aufnehmen und erden:**

- Kommen Sie näher. Körperliche Berührung wird jetzt vom Kind zugelassen/nicht zugelassen.
- Geben Sie beruhigende Botschaften von Liebe und Sicherheit.
- Mit Worten erden (grounding) um dem Kind zu helfen, in die Gegenwart zurückzufinden (z. B. "Kannst du den Boden unter den Füßen spüren?")
- (Nur) Ein Elternteil ist im Vordergrund – außer er/sie ist selbst emotional überwältigt.

Slide 16

Phase 3: Emotionaler Schmerz (Reparieren und Wiederverbindung)

16

**Das Gehirn Ihres Kindes kommt wieder frei.**

- Das Kind ist zurück in der Gegenwart
- Gefühle von Scham und Angst über das Ausrasten
- Es kann körperliche Berührung zulassen
- Es muss sich sowohl körperlich als auch emotional wieder verbinden




Image 8

Slide 17

Phase 3 regulieren

17

**Das Band der Beziehung gut eingestimmt (attuned) wiederherstellen:**

- Mehr körperliche Berührung, z.B. Rücken oder Arm streicheln, die Hand halten, etc...
- Fortgesetzte beruhigende Botschaften und liebevolle Berührungen

Slide 18

Der Domino Effekt

18

Haben Sie jemals Dominos aufgestellt, von einem Ende zum anderen, und beobachtet, wie schnell dann ein Domino das nächste umstößt?



Image 9

Slide 19

### Der Domino Effekt

19

- Situationen, Ereignisse, Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen sind Dominos für Ihr Kind.
- Vielleicht gibt es nur einige wenige oder aber eine große Anzahl von Dominos.
- Jedes kann sehr schnell den nächsten umstoßen und so zum 'finalen' Dominoeffekt führen - dem Ausrasten oder ausagierenden Verhalten.

Slide 20

### Fallende Dominos führen zu Ausrastern oder anderen Verhaltensweisen

20



Image 10

Slide 21

### Verletzlichkeits-Dominos

21

Denken Sie an Situationen in der jüngsten Vergangenheit Ihres Kindes, in denen die Wahrscheinlichkeit, getriggert zu werden, erhöht war:

- in Verbindung mit Schlaf
- körperlicher Erkrankung
- elterlicher Stimmung und Verhalten
- aufgetretenem "Fehlverhalten" und Konsequenzen
- Stress bezüglich Schule




Image 11

Encourage class identification of their own vulnerability

Slide 22

### Triggernde Ereignisse werden Dominos

22

Denken Sie an Situationen/Ereignisse, die Ihr Kind triggern:

- Lehrer schreit das Kind an/erniedrigt es
- das Kind wurde bei einem Fehlverhalten erwischt
- es wurde gebeten, eine Aufgabe zu übernehmen
- Hausaufgaben
- ärgerliches/wütendes Gesicht des Elternteils




Image 12

Slide 23

### Dominos Negativer Überzeugungen Ihres Kindes

23



Image 13

- "Meine Mutter/Vater/Lehrer ist böse/gefährlich."
- "Ich bin nicht in Sicherheit."
- "Ich bin ein schlechtes Kind."
- "Ich bin nicht gut genug."
- "Ich mache nie etwas richtig."
- "Ich gehöre nicht dazu."
- "Ich bin dumm."

Slide 24

### Emotionen werden Dominoes

24

- Scham und Schuld
- Angst
- Wut
- Enttäuschung
- Machtlosigkeit
- Verletzung/Kränk-  
ung
- Trauer
- Beschämung/Verlegenheit




Image 14



Slide 25

**Körperempfindungen werden Dominoes**

25

- Druck auf der Brust
- Kopfschmerzen
- Anspannung in Nacken und Rücken
- Krankes Gefühl im Bauch
- Zittern, Beben




Image 15

Slide 26

**bleiben Sie einfühlsam für die Trigger Ihres Kindes**

26

- Kümmern Sie sich um die Verletzlichkeits-Faktoren – Hunger, Einsamkeit, Müdigkeit, Krankheit, Stress
- Mit Ihrem Kind in Verbindung bleiben, wenn es dysreguliert wird, wird helfen, einem Ausraster vorzubeugen (Einfühlung, Botschaften von Liebe)
- Ihre ruhige Stimme, freundliches Gesicht und ruhiger Körper wird helfen, Ihr Kind zu de-eskalieren.

Slide 27

**Andere “erschreckende” Verhaltensweisen verstehen und darauf reagieren**

27

Slide 28

Kinder, die das Fenster der Chance zur Regulation verpasst haben ( 0 – 2. Lebensjahr )

28

- Schlechter Schlaf
- Probleme mit dem Essen
- Badezimmer-Probleme
- Mangelnde Affektregulation




Image 16

Slide 29

Überlebens-Modus

29

Elementares Misstrauen führt zu einem Bedürfnis (need !) nach Selbst-Trösten durch:

- Stehlen
- Sexualisierte Verhaltensweisen
- Lügen
- Probleme mit Essen



Image 17

Slide 30

Das kleinere verletzte Kind im Herzen Ihres Kindes

30

- Da ist ein "jüngeres verletztes Kind innen", das überleben musste, indem es Wut, Misstrauen und Missachtung entwickelte.
- Es ist wichtig, wertzuschätzen, was das jüngere Kind tun musste, um emotional zu überleben.



Image 18

Slide 31

**Ungelöste Trauer führt zu "großen" Gefühlen und Verhaltensweisen**

31

Probleme mit Trauer können beinhalten:

- Verlust leiblicher Eltern, selbst im Kleinkindalter
- Verlust von Geschwistern
- Verlust von Großeltern
- Verlust von Sachen ("Besitztümern")
- Verlust von Haustieren
- Verlust von Schulkameraden, Haus, Kinderzimmer, etc.



Image 19

Slide 32

**Trigger für Trauer**

32

- Intakte Familien sehen
- Besuchskontakte mit leiblichem Elternteil
- Geschwister
- Ferien
- Geburtstage
- Zufällige Gedanken oder Erinnerungen



Image 20

Slide 33

**Stellen Sie sich auf Gefühle von Trauer Ihres Kindes ein**

33

- Berühren, Halten, "präsent" bleiben.
- Drücken Sie mit Worten aus: "Es tut mir so leid..."
- Stimmen Sie sich auf die Trauer "hinter" dem Verhalten ein.
- Erinnern Sie sich an die Phasen der Trauer:
  - Verleugnen und Verhandeln
  - Wut
  - Verzweiflung




Image 21

Slide 34

**Lügen**  
34

**Negative Überzeugung (NK) des Kindes:**

- "Ich muss mich selbst schützen", "Ich kann nicht vertrauen", "Ich bin nicht gut genug so wie ich bin."

**Beruhigende Gedanken:**

- "Das Kind ist im Überlebens-Gehirn und lügt instinktiv",
- "Wahrheit und Fiktion vermischen sich im Gehirn meines Kindes."

**Passende Reaktionen:**

- "Ich weiß, das ist schwer für dich, aber wir müssen daran arbeiten, sorgfältig (accurate) mit deinen Worten zu sein."

Slide 35

**Missachtung, Trotz**  
35

**NK des Kindes:**

"Ich bin nicht sicher", "Ich kann nicht vertrauen."

**Beruhigende Gedanken:**

- "Mein Kind denkt, ich bin gegen es. Ich muss ihm helfen, zu wissen, dass ich auf seiner Seite bin."

**Passende Reaktionen:**

- "Ich liebe dich. Es ist meine Aufgabe, dafür zu sorgen, dass du sicher bist. Es ist meine Aufgabe, dich anzuleiten (to guide). Ich bin auf deiner Seite."

Slide 36

**Stehlen**  
36

**NK des Kindes:**

- "Ich kann dir nicht vertrauen, dass du für mich sorgst. Ich muss mir nehmen, was ich benötige."

**Beruhigende Gedanken:**

- "Mein Kind ist überzeugt, selbst dafür verantwortlich zu sein, zu bekommen, was es für sich benötigt."

**Passende Reaktionen:**

- "Ich weiß, es fühlt sich für dich so an, als ob dieses ... dich glücklich machen wird. Und es ist schwer für dich, darauf zu vertrauen, dass ich dir geben werde, was du benötigst."



Image 22

Slide 37

### Badezimmer-Probleme

37

**NK des Kindes:**

- "Ich kann dies (so etwas) nicht tun. Ich bin schlecht."

**Beruhigende Gedanken:**

- "Mein Kind hat das Fenster für die Gelegenheit, diese Fertigkeiten zu lernen, verpasst."
- "Mein Kind ist dysreguliert."

**Passende Reaktionen:**

- "Lass uns herausfinden, wie wir dieses Problem lösen können. Lass uns dies zusammen sauber machen."
- "Lass mich dir zeigen, wie man das Bad benutzt."

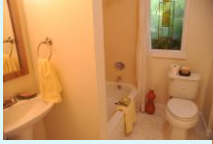


Image 23

Slide 38

### Aggression

38

**NK des Kindes:**

- "Ich muss diesen Ärger loswerden", "Es ist nicht okay, traurig, ängstlich oder verletzt zu sein."

**Beruhigende Gedanken:**

- "Mein Kind hat Angst vor seinen mehr verletzlichen Gefühlen", "Mein Kind spürt, dass es Kontrolle haben muss, um sicher zu sein", "Mein Kind weiß nicht, was es mit seinen 'verrückten' Gefühlen tun soll."

**Passende Reaktionen:**

- "Ich will dir helfen, nicht kämpfen. Ich bin auf deiner Seite. Es ist in Ordnung, deine Gefühle einfach zu fühlen. Lass uns überlegen, was dir hilft, etwas ruhiger zu werden."

Slide 39

### Probleme mit Essen

39

**NK des Kindes:**

- "Ich werde nicht genug bekommen. Ich kann Anderen nicht trauen, dass sie für mich sorgen. Ich bin selbst dafür verantwortlich, zu bekommen, was ich zum Überleben brauche."

**Beruhigender Gedanke:**

- "Mein Kind spürt ein Loch, das es irgendwie füllen muss."
- "Essen ersetzt für mein Kind Liebe."

**Passende Reaktion:**

- "Ich weiß, du fühlst dich, als ob du essen möchtest."
- "Es ist schwer für dich, mir zu vertrauen. Du kannst zu mir kommen."




Image 24

Slide 40

**Sexualisierte Verhaltensweisen**

40

**NK des Kindes:**

- "Ich muss diesem Verlangen nachgeben."

**Beruhigender Gedanke:**

- "Dies war vielleicht die einzige Art Berührung, die es kannte."
- "Das Gehirn meines Kindes wurde auf diese Weise 'verdrahtet'/konditioniert."
- "Dies ist tröstend/beruhigend für mein Kind."

**Passende Reaktion:**

- "Wir werden mit dem Therapeuten daran arbeiten. Egal was – wir lieben dich."

Slide 41

**Besorgniserregende Worte**

41

<i>Das ist, was sie sagen:</i>	<i>Das ist, was sie meinen:</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>• "Ich hasse dich !"</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• "Ich hasse, wie ich mich fühle."</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• "Ich wünschte, ich wäre tot !"</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• "Ich will weg von diesen Gefühlen."</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• "Ich wünschte, du wärest tot !", "Ich werde dich töten."</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• "Ich bin verletzt und ich mache dich verantwortlich."</li></ul>

Slide 42

**(Fortsetzung)**

42

<i>Das ist, was sie sagen:</i>	<i>Das ist, was sie meinen:</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>• "Ich wünschte, ihr hättet nicht nie adoptiert !"</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• "Ich fühle, ich gehöre nicht dazu."</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• "Ich wäre glücklicher mit meinen früheren Eltern."</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• "Ich trauere über den Verlust meiner alten Eltern ..."</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• "Du bist blöd !"</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• "Ich bin wütend und weiß nicht, wie ich das ausdrücken kann."</li></ul>

## Slide 43

Die Gefühle und Überzeugungen 'hinter' dem Verhalten zu verstehen, kann Ihnen helfen ...

43

- Aufmerksam zu werden,
- Bewusst
- Verständnisvoll
- Pro-aktiv
- Flexibel
- Empathisch
- Verbunden



Image 25

## Slide 44

Integratives Erziehen

44

- Mit der Zeit wird Ihr achtsames, einfühlsames Vorgehen Ihrem Kind Schritt für Schritt helfen, die Integration zwischen den emotionalen und den logischen Bereichen seines Gehirns zu entwickeln. (Referenz: Siegel & Bryson, 2011).
- Mit Ihrer liebevollen Unterstützung kann Ihr Kind lernen, über seine Überzeugungen nachzudenken und über seine Gefühle nachzudenken.
- Selbst-Reflektion = Sensible Entscheidungen.

## Slide 45

Und nun sind Sie daran ...

45

- Listen Sie Situationen auf, von denen Sie denken, dass sie Ihr Kind emotional verletzlicher machen.
- Denken Sie darüber nach, wie Sie auf jede der Verhaltensweisen Ihres Kindes reagiert haben. Schreiben Sie einige gut eingestimmte, einfühlsame Reaktionen auf, die Sie gerne anwenden oder mehr verwirklichen möchten, um zu helfen, das Gehirn Ihres Kindes ruhiger werden zu lassen.

Slide 46

Fühlen Sie sich frei, diese Präsentation mit  
Anderen zu teilen...

46

und besuchen sie uns auf  
**www.atnebraska.com**

Slide 47

Zitierte Arbeiten

47

- Potter, A. E. (2011a). *The anatomy of a meltdown*. Unpublished manuscript.
- Potter, A. E. (2011b). *The domino effect*. Unpublished manuscript.
- Siegel, D. J. & Bryson, T. P., (2011). *The whole-brain child: 12 revolutionary strategies to nurture your child's developing mind*. New York, NY: Bantam Books.

Slide 48

Zitierte Arbeiten

48

- Image 1 Source: by authors
  - Rights: authors
- Image 2 Source: by authors
  - Rights: authors
- Image 3 Source: by authors
  - Rights: authors
- Image 4 Source: Public Domain
  - Rights: Public Domain
- Image 5 Source: Lily Throws a Tantrum by id Thompson, October 10, 2011
  - <https://www.flickr.com/photos/dev123/624829531/>
  - Rights: <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/>



Slide 49

**Zitierte Arbeiten**

49

- Image 6 Source: [Scream by es westfall](#) October 17, 2010
  - <https://www.flickr.com/photos/limaschewestfall/2529302979/>
  - Rights: <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/>
- Image 7 Source: [Crying child by binu kumar](#) June 12, 2001
  - <https://www.flickr.com/photos/limasurina/9889528327/in/gallery-investinggold-7215762849380991/>
  - Rights: <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/>
- Image 8 Source: [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Depression-boat\\_of\\_bored\\_100.jpg](#)
  - Rights: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>
- Image 9 Source: <http://openclipart.org/detail/189521/domino-by-casino-189521>
  - Rights: Public Domain
- Image 10 Source: [Domino by dril Artist Santacru](#) April 6, 2008
  - <https://www.flickr.com/photos/manicomi/239188247/>
  - Rights: <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/>

Slide 50

**Zitierte Arbeiten**

50

- Image 11 Source: [Sleeping when studying - Nakhon Sawan, Thailand by Low Krittaya](#)
  - [http://en.wikipedia.org/wiki/File:Sleeping\\_students.jpg](http://en.wikipedia.org/wiki/File:Sleeping_students.jpg)
  - Rights: Public Domain
- Image 12 Source: [Sylvain Labeste](#) Dec. 6, 2009
  - <http://www.fotopedia.com/items/flickr-4163412829>
  - Rights: <http://creativecommons.org/licenses/by-nd/2.0/>
- Image 13 Source: [Scared child by D Sharon Pruitt](#) 4/16/14
  - [http://en.wikipedia.org/wiki/File:Scared\\_Child\\_at\\_Nighttime.jpg](http://en.wikipedia.org/wiki/File:Scared_Child_at_Nighttime.jpg)
  - Rights: <http://creativecommons.org/licenses/by/2.0/deed.en>
- Image 14 Source: [playing by ear by slash burger](#) October 28, 2011
  - <https://www.flickr.com/photos/slashburger/628885049/>
  - Rights: <https://creativecommons.org/licenses/by-nd/2.0/>
- Image 15 Source: [Day 45: The patient by Laura Blankenship](#) February 14, 2008
  - <https://www.flickr.com/photos/loria/226662222/>
  - Rights: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/>

Slide 51

**Zitierte Arbeiten**

51

- Image 16 Source: [Feliz Cumpleaños by Juan Pablo Colasso](#) September 9, 2006
  - <https://www.flickr.com/photos/jpcolasso/445514368/>
  - Rights: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/>
- Image 17 Source: [Dollar photo club purchase](#)
  - Rights: Dollar photo club purchase
- Image 18 Source: [Matryoshka Dolls by Fanghong](#), 2005.
  - [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Kusistan-Matryoshka\\_no\\_bg.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Kusistan-Matryoshka_no_bg.jpg)
  - Rights: [http://commons.wikimedia.org/wiki/Commons:GNU\\_Free\\_Documentation\\_License-1.2](http://commons.wikimedia.org/wiki/Commons:GNU_Free_Documentation_License-1.2)
- Image 19 Source: [by ArmyAmber](#) [http://pixabay.com/n-60654/7no\\_redirect](http://pixabay.com/n-60654/7no_redirect)
  - Rights: [http://pixabay.com/n-60654/7no\\_redirect](http://pixabay.com/n-60654/7no_redirect)
- Image 20 Source: [Birthdays party with party horns](#) by [kiketails](#) 16 November 2009
  - <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Parties-birthday.jpg>
  - Rights: <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ded.en>

## Slide 52

### Zitierte Arbeiten

52

- Image 21 Source: reflected sadness by [Victor Bozirikov](#) 3 May 2008, 12:03  
[http://en.wikipedia.org/wiki/File:Reflected\\_sadness.jpg](http://en.wikipedia.org/wiki/File:Reflected_sadness.jpg)
- Image 22 Source: by authors
  - Rights: authors
- Image 23 Source: [Wonderlane](#), February 6, 2008
  - <https://www.flickr.com/photos/wonderlane/5094673779/>
  - Rights: <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/>
- Image 24 Source: [http://en.wikipedia.org/wiki/File:Black\\_sesame\\_soft\\_ice\\_cream.jpg](http://en.wikipedia.org/wiki/File:Black_sesame_soft_ice_cream.jpg)
  - Rights: [http://commons.wikimedia.org/wiki/Commons:GNU\\_Free\\_Documentation\\_License\\_1.0](http://commons.wikimedia.org/wiki/Commons:GNU_Free_Documentation_License_1.0)
- Image 25 Source: Dollar Photo Club Purchase
  - Rights: Dollar Photo Club Purchase