

# Die lebensverändernde Kraft von Krisen

---

Verfasser der Kopiervorlage: Honikel, Heiko

Klasse: TG 13.1

Schule: Technisches Gymnasium an der Gewerblichen Schule TBB

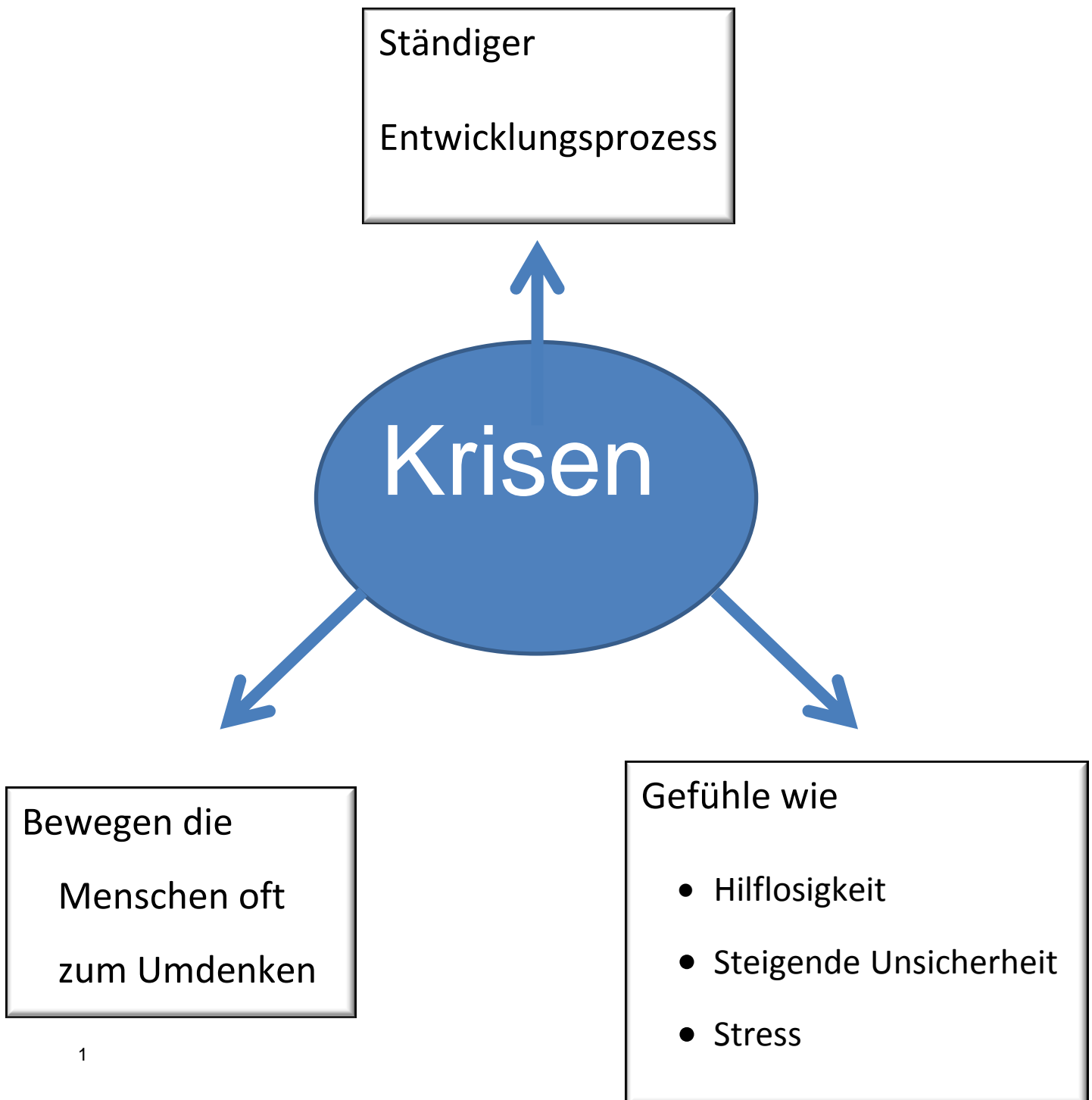
Fach: Psychologie

Abgabetermin: 26.11.2015

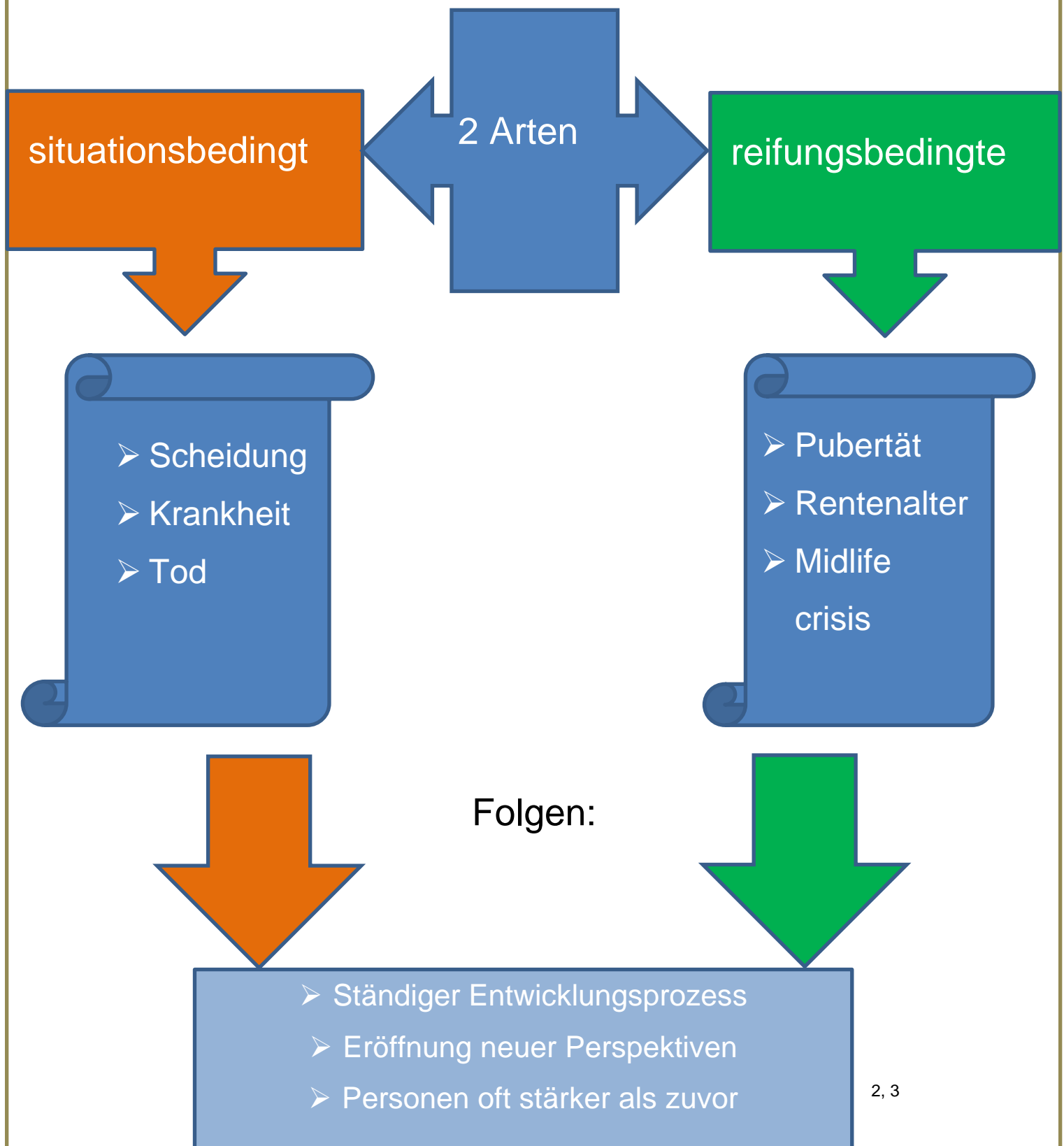
## Inhaltsverzeichnis

1. Definition von Krise	S.3
2. Arten von Krisen	S.4
2.1. Situationsbedingt	S.4
2.2. Entwicklungsbedingt	S.4
3. Krisenphasen	S.5
3.1. Modell nach Caplan	S.6
3.2. Modell nach Cullberg	S.7
3.3. Modell nach Schuchart	S.8
3.4. Modell nach Verena Kast	S.9
4. Auswirkungen	S.10
4.1. Physiologische	S.10
4.2. Psychologische	S.10
5. Behandlung	S.11-12
6. Nach der Krise	S.13
7. Anhang	S.14
7.1. Fußnoten	S.14
7.2. Literaturverzeichnis	S.15
7.3. Eigenständigkeitserklärung	S.16

## 1. Definition einer Krise:

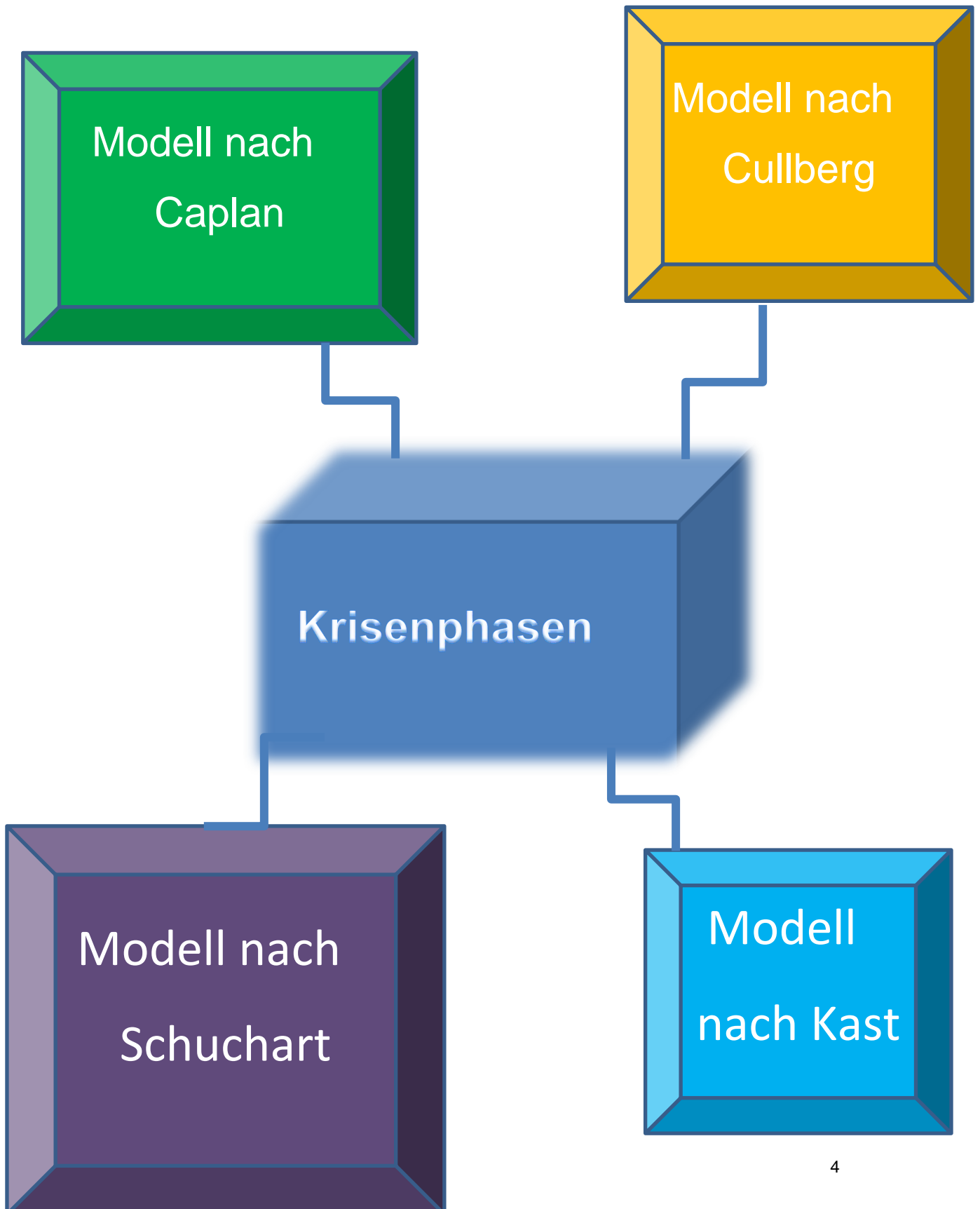


## 2. Arten von Krisen:

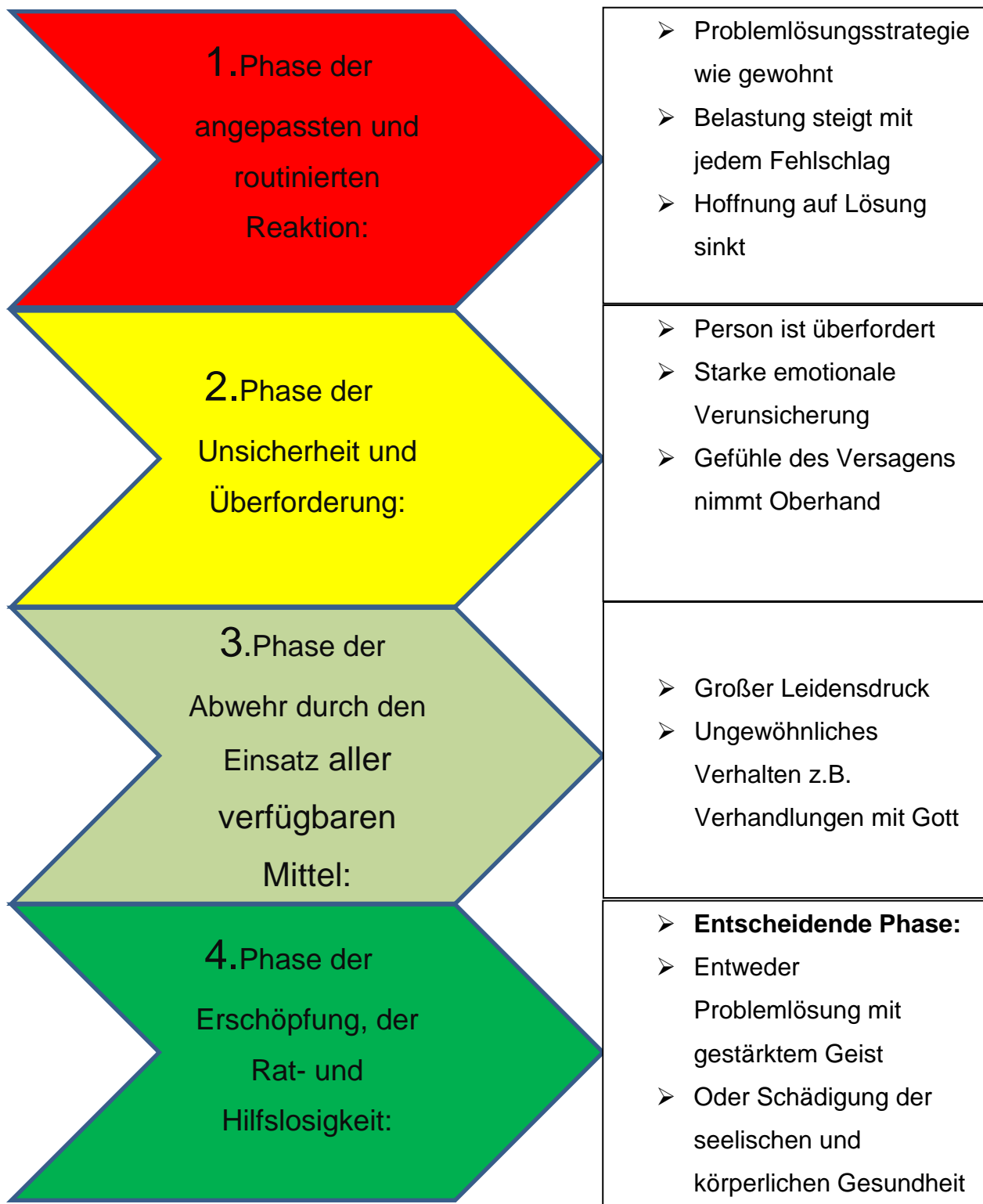


2, 3

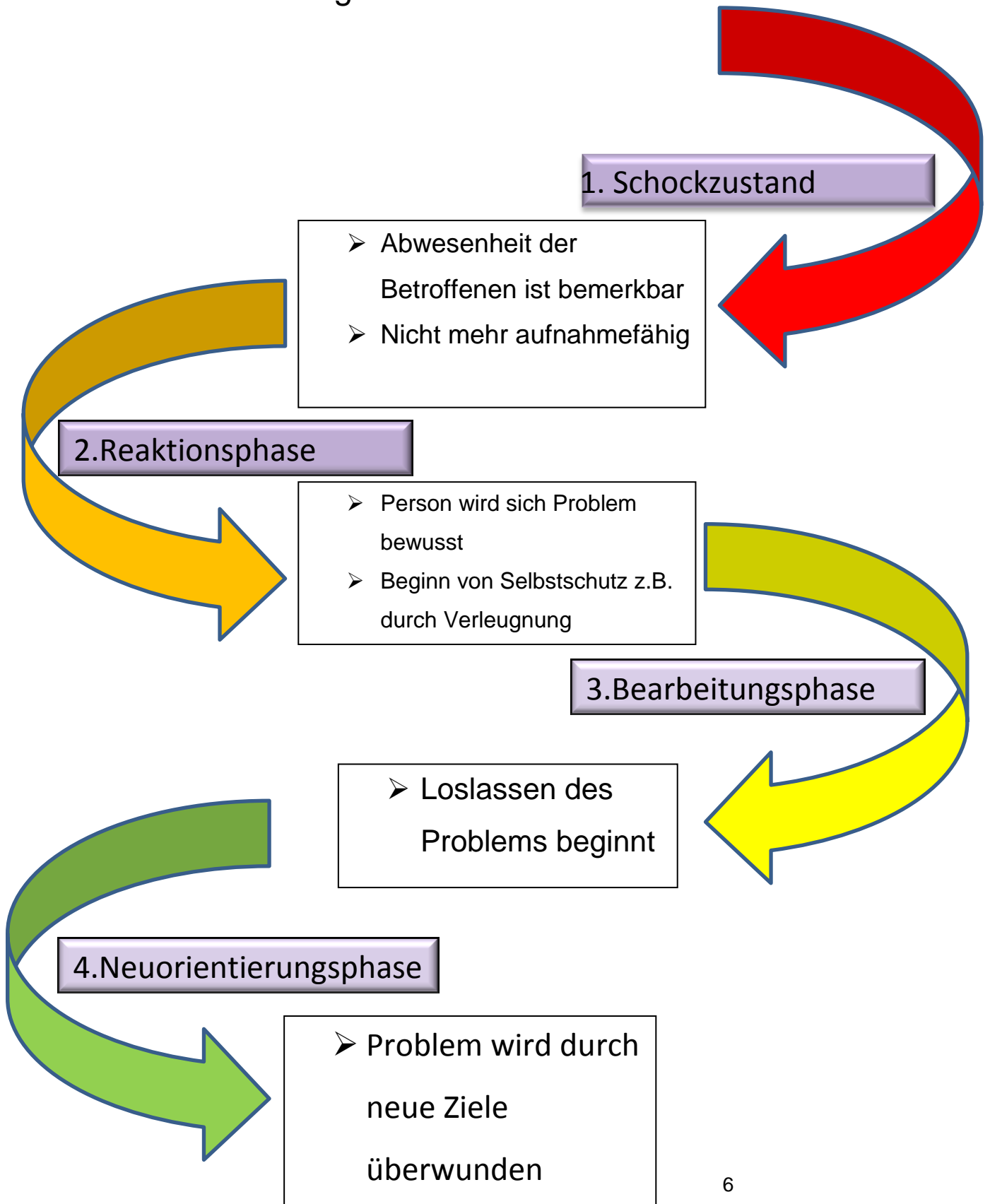
### 3. Krisenphasen:



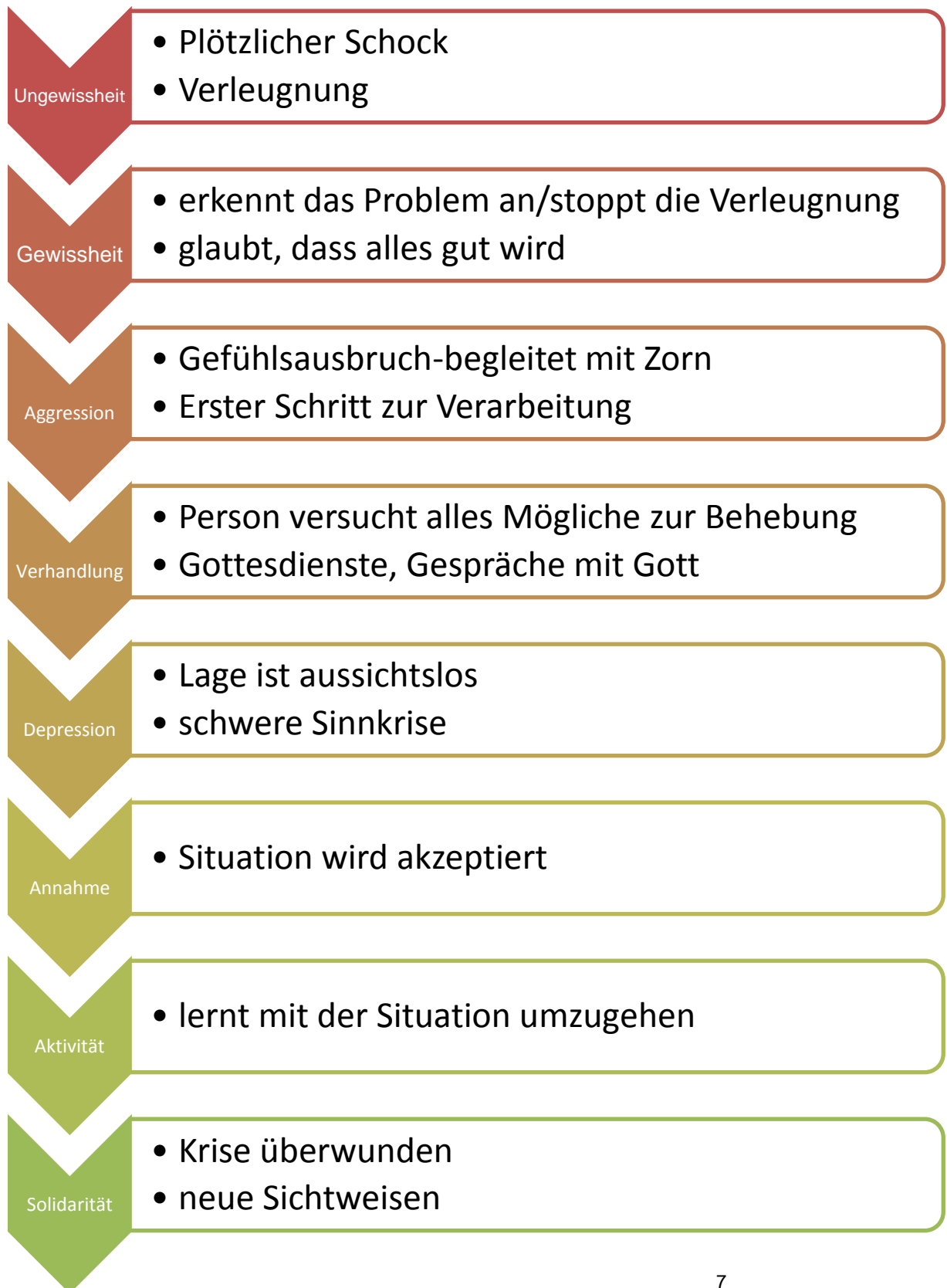
### 3.1 Nach Caplan:



### 3.2 Nach Cullberg:



### 3.3 Nach Schuchart:





## Nach Kast:

### Verleugnung

- Schockreaktion
- Empfindungslos

### Aufbrechen

- Angst, Wut
- Wer ist schuld?

### Suchen & Finden

- Reflexion des Lebens
- Akzeptanz

### neuer Bezug

- loslassen
- umdenken

#### 4. Auswirkung:

## Körperlich

Herzklopfen

Schweißausbrüche

Schlaflosigkeit

destruktives  
Verhalten

## Seelisch

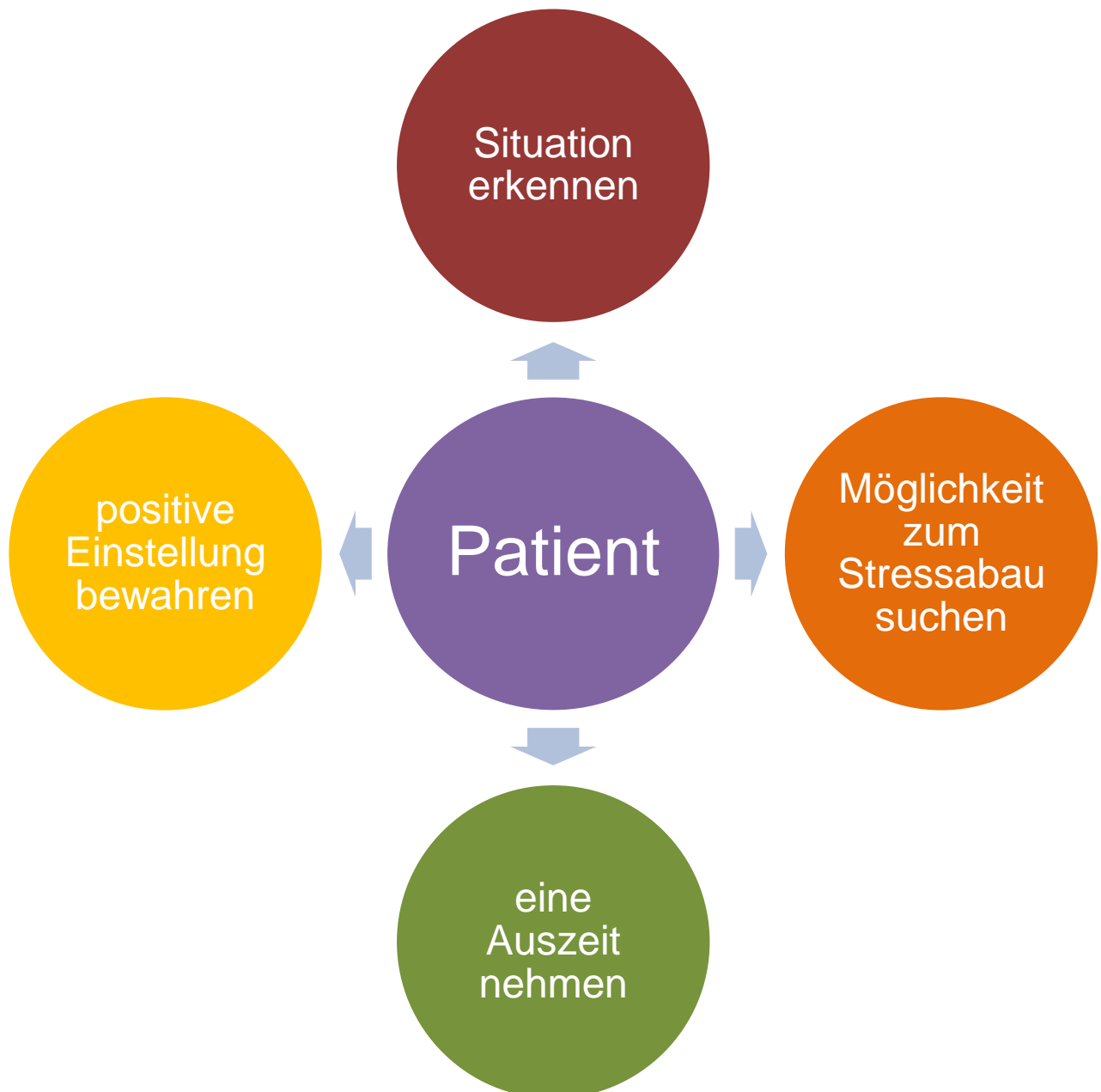
Anspannung, Unruhe

Emotionen wie Angst,  
Wut, Zorn und  
Verzweiflung

Unsicherheit

Furcht

## 5.Behandlung:





## 6. Nach einer Krise:



## 7 Anhang:

### 7.1 Fußnoten:

1. <http://www.pflegewiki.de/wiki/Krise> (15.08.2015)
2. <https://de.wikipedia.org/wiki/Krise> (15.08.2015)
3. <http://www.krise-als-entwicklungschance.de/seite-3.html>  
(18.08.2015)
4. <http://www.pflegewiki.de/wiki/Krise> (15.08.2015)
5. <http://www.krise-als-entwicklungschance.de/seite-10.html>  
(18.08.2015)
6. <https://de.wikipedia.org/wiki/Krise> (15.08.2015)
7. <http://www.pflegewiki.de/wiki/Krise> (15.08.2015)
8. <http://www.krise-als-entwicklungschance.de/seite-10.html>  
(18.08.2015)
9. [http://www.studierendenberatung.at/persoенliche\\_probleme/krisenhafte\\_lebenssituationen/krisenhafte\\_lebenssituationen.html](http://www.studierendenberatung.at/persoенliche_probleme/krisenhafte_lebenssituationen/krisenhafte_lebenssituationen.html)  
(24.08.2015)
10. <http://www.gesundheit.de/medizin/psychologie/gesunde-seele/seelische-gesundheit-krisen-als-chancen> (01.09.2015)
11. <http://www.krise-als-entwicklungschance.de/seite-11.html>  
(18.08.2015)
12. <http://www.krise-als-entwicklungschance.de/> (14.09.2015)
13. <http://www.zeitzuleben.de/22775-resilienz-wie-sie-krisen-besser-ueberstehen/> (01.09. 2015)

## 7.2 Literaturverzeichnis

### Internetadressen:

<http://www.krise-als-entwicklungschance.de/> (14.09.2015)

<http://www.pflegewiki.de/wiki/Krise> (15.08.2015)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Krise> (15.08.2015)

<http://www.krise-als-entwicklungschance.de/seite-10.html>  
(18.08.2015)

<http://www.krise-als-entwicklungschance.de/seite-3.html>  
(18.08.2015)

<http://www.krise-als-entwicklungschance.de/seite-11.html>  
(18.08.2015)

[http://www.studierendenberatung.at/persoенliche\\_probleme/krisenhafte\\_lebenssituationen/krisenhafte\\_lebenssituationen.html](http://www.studierendenberatung.at/persoенliche_probleme/krisenhafte_lebenssituationen/krisenhafte_lebenssituationen.html)  
(24.08.2015)

<http://www.zeitzuleben.de/22775-resilienz-wie-sie-krisen-besser-ueberstehen/> (01.09. 2015)

<http://www.gesundheit.de/medizin/psychologie/gesunde-seele/seelische-gesundheit-krisen-als-chancen> (01.09.2015)

## 7.3 Eigenständigkeitserklärung:

### Eigenständigkeitserklärung

Die vorliegende Arbeit habe ich selbstständig angefertigt und nur die angegebenen Quellen benutzt. Ausdrücke aller Internet-Quellen können auf Anfrage zur Verfügung gestellt werden. Alle Stellen, die dem Wortlaut oder dem Sinn nach anderen Werken entnommen werden, sind als Entlehnung kenntlich gemacht.

Datum, Unterschrift des Schülers:

---