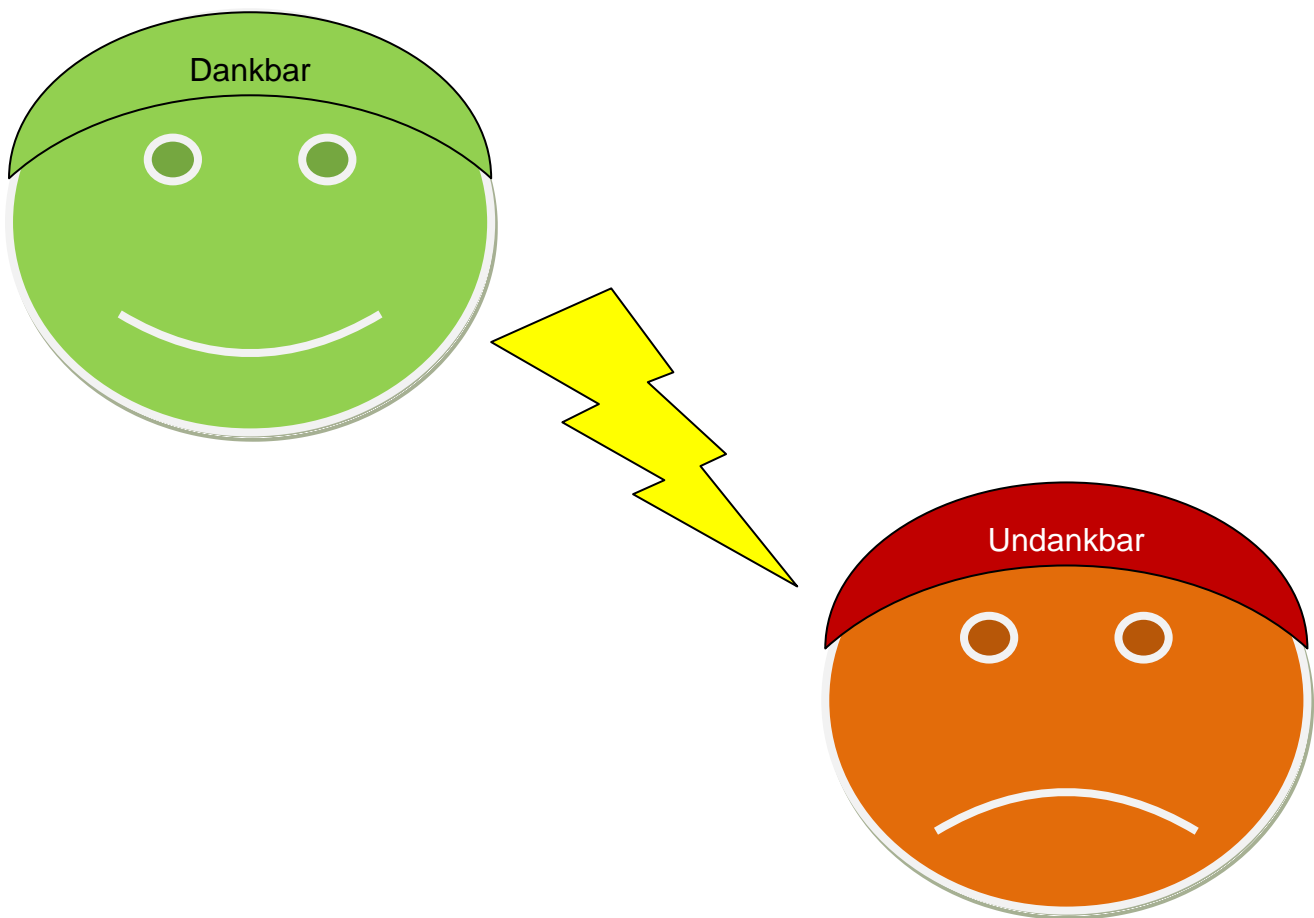


Wieder schätzen lernen, was man hat



Name: Marco Rüster

Klasse: TG 13

Schule: Technisches Gymnasium

Fach: Psychologie

Fachlehrer: OSR. Schenck

Abgabetermin: 31.09.2015

5. Wieder schätzen lernen, was man hat

Marco Rüter / TG 13 / 2015/2016

Inhaltsverzeichnis

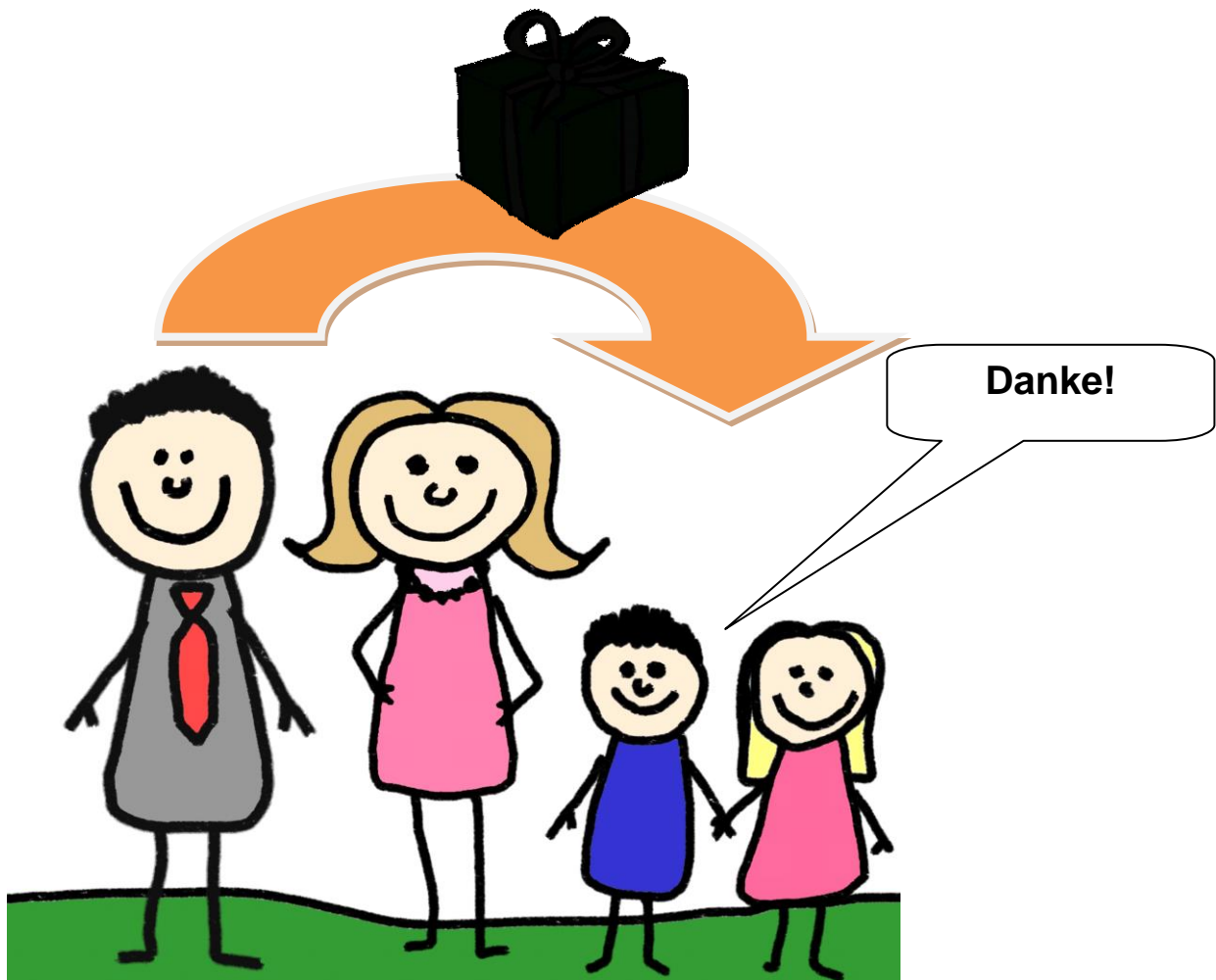
1. Dankbarkeit	
1.1 bei Kindern.....	3
1.2 bei Erwachsenen.....	4
1.3 Erkenntnisse aus der Forschung.....	5
2. Studie zum emotionalen Befinden.....	6
3. Dankbare / undankbare Menschen: Unterschiede.....	7
4. Wirkung von Dankbarkeit.....	9
5. Wem fällt dankbar sein schwer?.....	10
6. Dankbarkeitstherapie.....	11
7. Dankbarkeit lernen.....	12
8. Anhang	
8.1 Literaturverzeichnis.....	13
8.2 Selbstständigkeitserklärung.....	13

5. Wieder schätzen lernen, was man hat

Marco Rüter / TG 13 / 2015/2016

1. Dankbarkeit

1.1 bei Kindern



5. Wieder schätzen lernen, was man hat

Marco Rüter / TG 13 / 2015/2016

1.2 bei Erwachsenen



Dankbarkeit oft nur ein Reflex anstatt tiefempfundenes Gefühl.

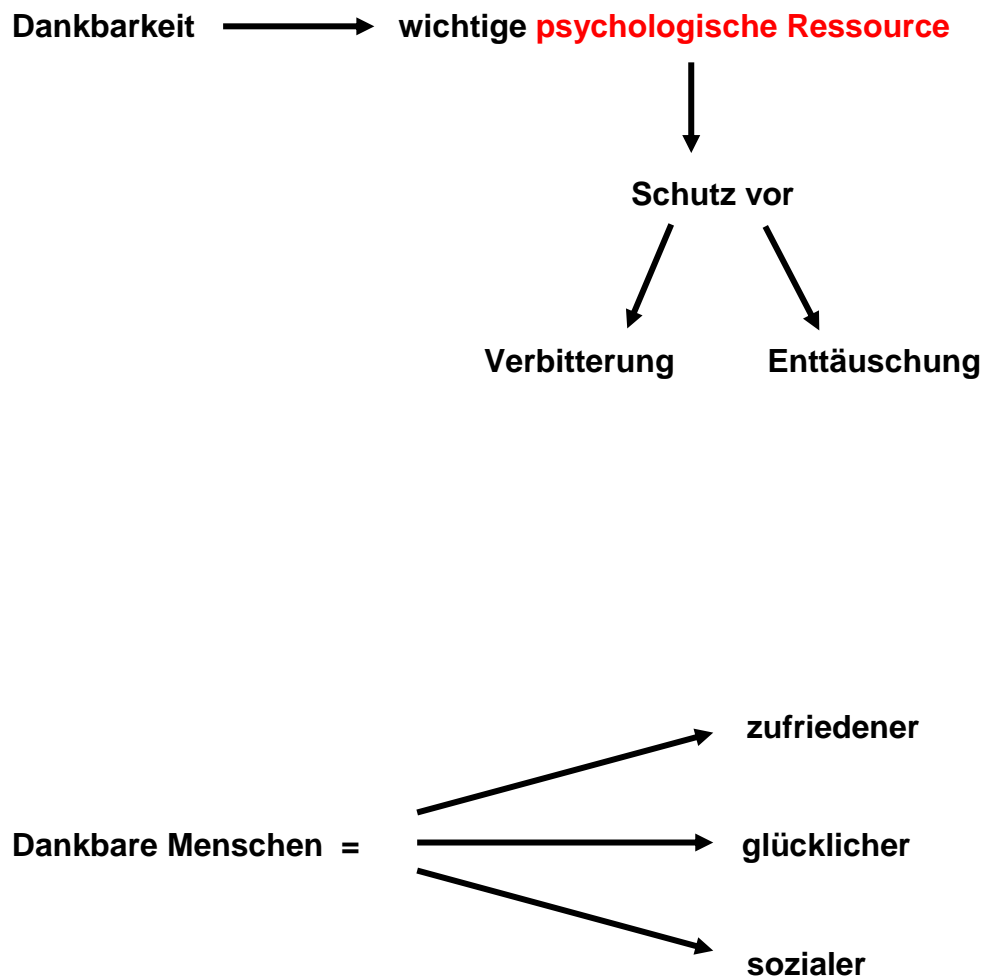


¹ vgl. Nuber, Ursula: „Wieder schätzen lernen, was man hat“. In PSYCHOLOGIE HEUTE compact, Heft 32, 2012, S 43

5. Wieder schätzen lernen, was man hat

Marco Rüter / TG 13 / 2015/2016

1.3 Erkenntnisse aus der Forschung



² vgl. Nuber, Ursula: „Wieder schätzen lernen, was man hat“. In PSYCHOLOGIE HEUTE compact, Heft 32, 2012, S 43

5. Wieder schätzen lernen, was man hat

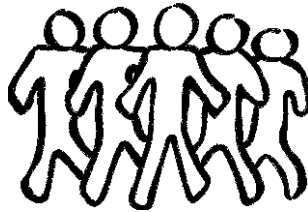
Marco Rüter / TG 13 / 2015/2016

2. Studie zum emotionalen Befinden³

„Die Neutralen“



„Die Gestressten“



„Die Dankbaren“



Notiert...

5 Ereignisse,
die euch
beschäftigten

5 Stresssituationen

5 Dinge der
Dankbarkeit

A
u
f
g
a
b
e

Ergebnis

„Die **Dankbaren** waren **zufriedener** und **hoffnungsvoller** als die anderen.
Sie trieben **mehr Sport** und hatten **weniger körperliche Beschwerden** als die Gestressten.

Dankbare in einer glücklicheren Lage?



→ **Anderer Blickwinkel entscheidend**

³ vgl. Nuber, Ursula: „Wieder schätzen lernen, was man hat“. In PSYCHOLOGIE HEUTE compact, Heft 32, 2012, S 44

5. Wieder schätzen lernen, was man hat

Marco Rüter / TG 13 / 2015/2016

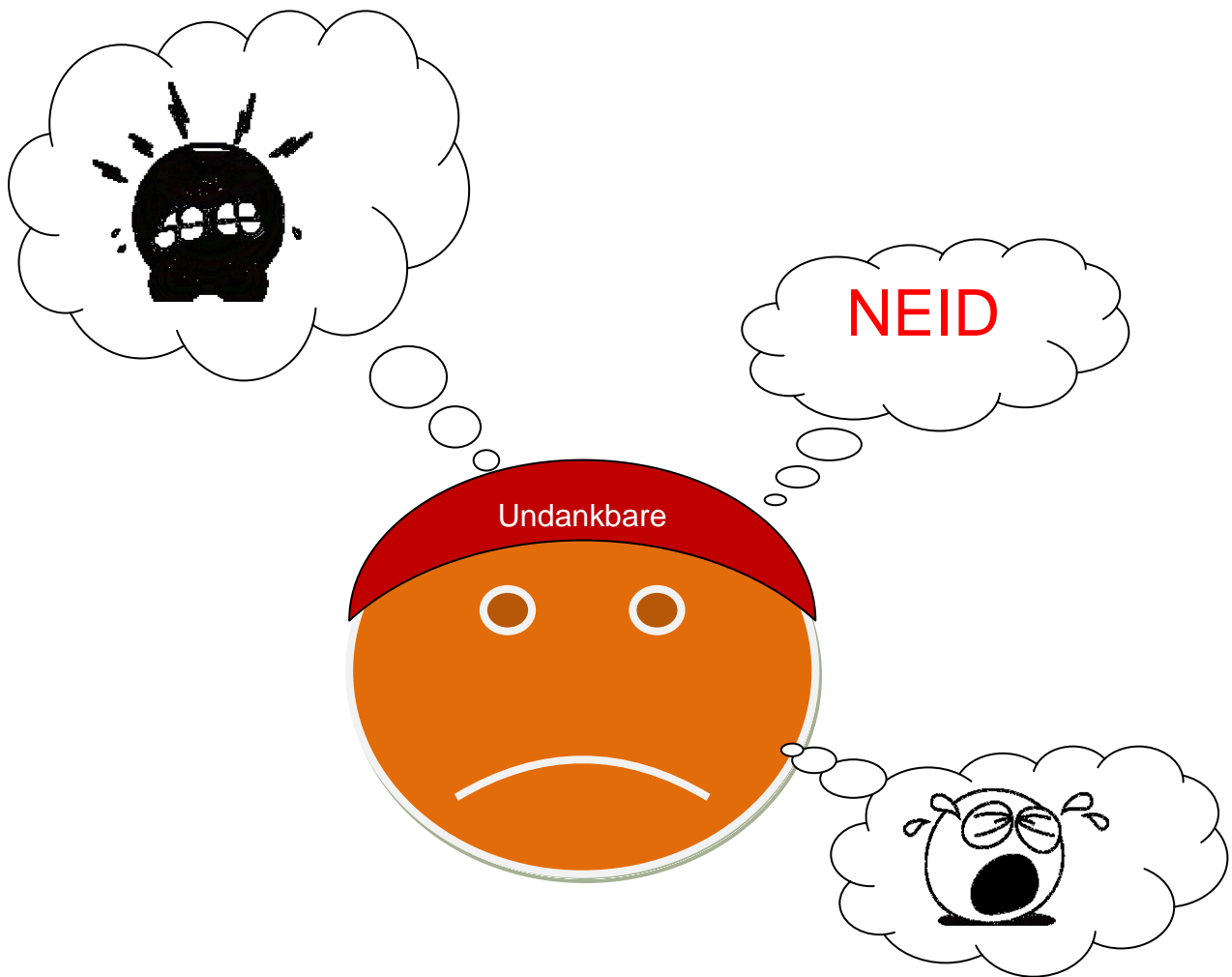
3. Dankbare / undankbare Menschen: Unterschiede⁴



⁴ vgl. Nuber, Ursula: „Wieder schätzen lernen, was man hat“. In PSYCHOLOGIE HEUTE compact, Heft 32, 2012, S 44

5. Wieder schätzen lernen, was man hat

Marco Rüter / TG 13 / 2015/2016



⁴ vgl. Nuber, Ursula: „Wieder schätzen lernen, was man hat“. In PSYCHOLOGIE HEUTE compact, Heft 32, 2012, S 44

5. Wieder schätzen lernen, was man hat

Marco Rüster / TG 13 / 2015/2016

4. Wirkung von Dankbarkeit

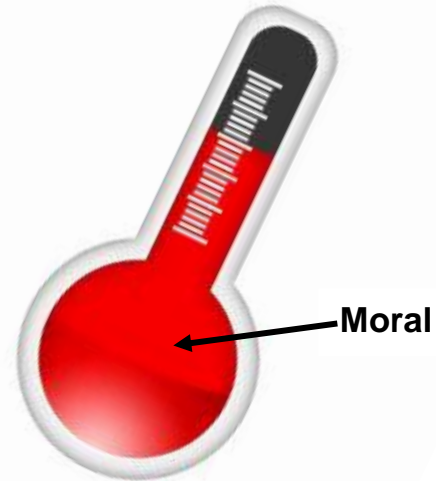
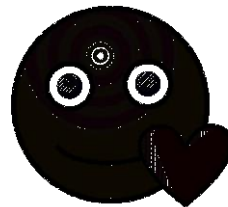


Moralischer Verstärker:

„Dankbare Menschen haben den Wunsch, sich ‚erkenntlich‘ zu zeigen, ihrerseits anderen Gutes zu tun.“⁶

Moralisches Motiv:

„Wer Dankbarkeit empfindet, verhält sich selbst sozialer.“⁷



Moralisches Barometer:

„Dankbare Menschen registrieren, wie sich ihre Beziehungen verbessern, wenn ihnen Gutes widerfährt.“⁵

⁵ vgl. Nuber, Ursula: „Wieder schätzen lernen, was man hat“. In PSYCHOLOGIE HEUTE compact, Heft 32, 2012, S 45

⁶ ders., S.45

⁷ ders., S.45

5. Wieder schätzen lernen, was man hat

Marco Rüster / TG 13 / 2015/2016

5. Wem fällt dankbar sein schwer?

8

Narzisstischen Personen:

- ◆ Können nur schwer Wertschätzung entgegenbringen
- ◆ Kreisen sehr um sich selbst
- ◆ Bedürfnis nach Anerkennung
- ◆ Vergleichen sich mit anderen
- ◆ Neidgefühle

Wem fällt dankbar
sein schwer?

Menschen mit einem starren Korsett aus
Normen und Werten

→ Folge: Verbitterung



9

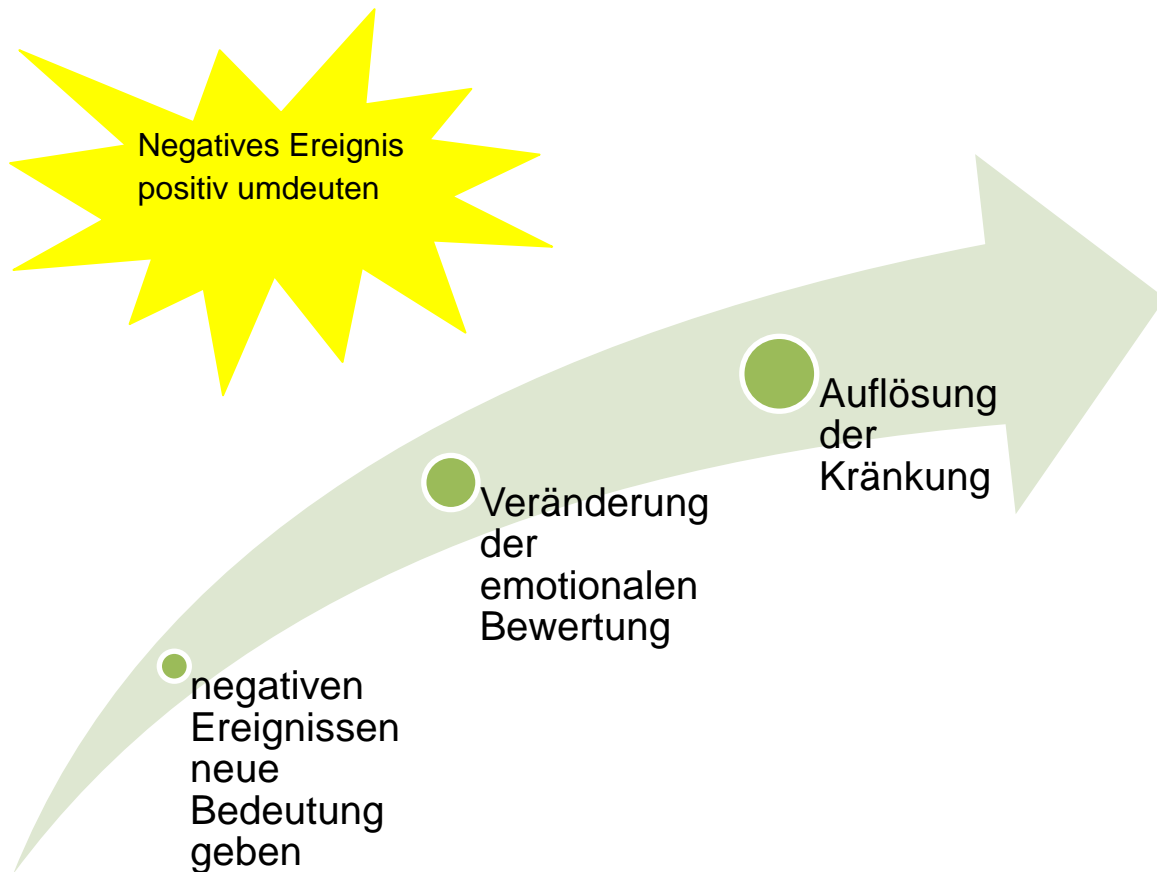
⁸ Nuber, Ursula: „Wieder schätzen lernen, was man hat“. In PSYCHOLOGIE HEUTE compact, Heft 32, 2012, S 45

⁹ ders., S.46

5. Wieder schätzen lernen, was man hat

Marco Rüter / TG 13 / 2015/2016

6. Dankbarkeitstherapie¹⁰



Beispiele:

- Arbeitsplatzverlust → Chance: Neubeginn
- Hurrikanopfer → Konzentration auf Gebliebenes: Kinder, Gesundheit....

¹⁰ vgl. Nuber, Ursula: „Wieder schätzen lernen, was man hat“. In PSYCHOLOGIE HEUTE compact, Heft 32, 2012, S 46

5. Wieder schätzen lernen, was man hat

Marco Rüter / TG 13 / 2015/2016

7. Dankbarkeit lernen ¹¹

Vierschrittemodell

- Identifiziere nicht dankbare Gedanken

- Formuliere dankbare Gedanken

- Ersetze die nichtdankbaren Gedanken durch dankbare Gedanken

- Übertrage das innere Gefühl in Handlung

¹¹vgl. Nuber, Ursula: „Wieder schätzen lernen, was man hat“. In PSYCHOLOGIE HEUTE compact, Heft 32, 2012, S 46

5. Wieder schätzen lernen, was man hat

Marco Rüster / TG 13 / 2015/2016

8. Anhang

8.1 Literaturverzeichnis

1. Primärliteratur

Nuber, Ursula: „Wieder schätzen lernen, was man hat“. In PSYCHOLOGIE HEUTE compact, Heft 32, 2012, S.42-46.

8.2 Selbstständigkeitserklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich die Facharbeit ohne fremde Hilfe angefertigt und nur die im Literaturverzeichnis angeführten Quellen und Hilfsmittel benutzt habe.

Ort, Datum

Schüler/in



Name: Marco Rüster

Kontakt: marco.ruester@gmx.de