

Lernkärtchen / weiß: Psychologie-Referate

<p>1 Psychologie: Aus eigener Kraft</p> <p>Was bezeichnet man als „Resilienz“?</p>	<p>1 Psychologie: Aus eigener Kraft</p> <p>Psychische Widerstandsfähigkeit, widrige Lebensumstände und hohe Belastungen ohne nachhaltige psychische Schäden zu überwinden</p>
<p>2 Psychologie: Aus eigener Kraft</p> <p>Welche Arten der Bewältigung von Lebenskrisen gibt es?</p>	<p>2 Psychologie: Aus eigener Kraft</p> <ol style="list-style-type: none">1) Leiden: Lebenskrise kann Auswirkungen aufs ganze Leben haben2) Stabilität mit späteren Folgen: Nach bestimmten Zeitpunkt stabil, jedoch Rückfall, z.B Depressionen3) Immunität/Resilienz: Physische & psychische Stabilität
<p>3 Psychologie: Aus eigener Kraft</p> <p>Nenne 3 „Bereiche“ der Resilienz-forschung!</p>	<p>3 Psychologie: Aus eigener Kraft</p> <ol style="list-style-type: none">1) Forschung an Kindern (mit schwerer Kindheit)2) Frage, warum Menschen seelischen Belastungen standhalten3) Forschung am Phänomen „Resilienz“
<p>4 Psychologie: Aus eigener Kraft</p> <p>Welche wesentliche Erkenntnis hat Emmy Werner aus ihrer „Kauai-Studie“ gezogen?</p>	<p>4 Psychologie: Aus eigener Kraft</p> <ul style="list-style-type: none">– 1/3 der Kinder führten Leben mit Problemen (Entwicklung negativ)– 2/3 führten problemloses Leben (Entwicklung positiv)
<p>5 Psychologie: Aus eigener Kraft</p> <p>Welche 2 Arten von <i>Schutzfaktoren</i> gibt es? Nenne jeweils 2 Bsp.!</p>	<p>5 Psychologie: Aus eigener Kraft</p> <ol style="list-style-type: none">1) Soziale Schutzfaktoren<ul style="list-style-type: none">- Soziale Kontakte- Zufluchtsort (=modellhafte Vorbildfunktion)2) Individuelle Schutzfaktoren<ul style="list-style-type: none">- Ruhiges Gemüt- Offen, extrovertiert

6 Psychologie: Aus eigener Kraft

Ist Resilienz lernbar? Wenn ja, wann?

6 Psychologie: Aus eigener Kraft

Ja, in **jedem Alter!**

7 Psychologie: Aus eigener Kraft

Welche *3 Regeln* der Resilienz gibt es für KINDER?

7 Psychologie: Aus eigener Kraft

1. „Suche dir einen Freund, und sei anderen ein Freund“
2. „Fühle dich für dein Verhalten verantwortlich“
3. „Glaube an Dich selbst“

8 Psychologie: Aus eigener Kraft

Welche *sieben Wege*, die zur Resilienz führen, gibt es?

8 Psychologie: Aus eigener Kraft

- 1) **S**oziale Kontakte aufbauen
- 2) **K**risen nicht als unüberwindbares Problem ansehen
- 3) **R**ealistische Ziele entwickeln
- 4) **D**ie Opferrolle verlassen & aktiv werden
- 5) **A**n die eigene Kompetenz glauben
- 6) **E**ine Langzeitperspektive einnehmen
- 7) **S**pirituelle Handlungen