

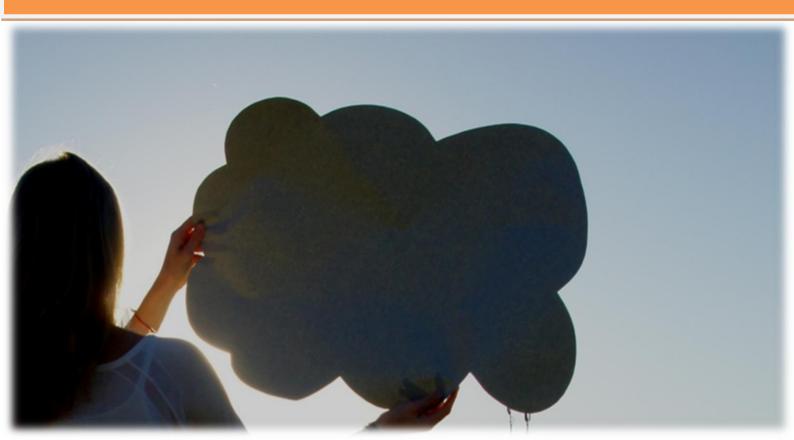
Verfasser: Eva

Klasse: WG 13/1

Schule: Wirtschaftsgymnasium an der Kaufmännischen Schule in TBB

Fach: Psychologie

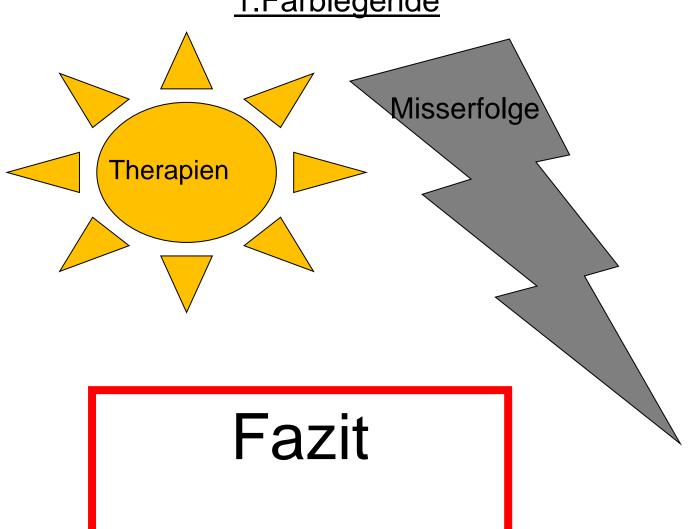
Fachlehrer: OSR. Schenck



<u>Inhaltsverzeichnis</u>

1.	Farb	legende	3	
2.	Dankbarkeit			
	2.1.	Dankbarkeitsbekundungen	4	
	2.2.	Echte Dankbarkeit	5	
	2.3.	Wichtige psychologische Ressource	6	
	2.4.	Positive Wirkungen	8	
	2.5.	Moralische Funktionen	9	
3.	Dank	kbare Menschen	10	
4.	Narz	isstische Persönlichkeiten	.12	
5.	Stud	ie	13	
6.	Posttraumatische Verbitterungsstörung			
	6.1.	Definition	.15	
	6.2.	Mögliche Behandlung	18	
	6.3.	Beispiele	.19	
7.	Dank	kbar werden	20	
8.	Fazit		.21	
9.	Anha	ang		
	8.	.1. Quellenverzeichnis	22	
	8.	.2. Selbständigkeitserklärung2	3	

1.Farblegende



kurze Erläuterungen

2.Dankbarkeit

2.1.Dankbarkeitsbekundungen



www.KlausSchenck.de / Psychologie / Eva / WG 13.1 / 2015/2016 5. Wieder schätzen lernen, was man hat S. 5 von 23

2.2.Echte Dankbarkeit

"Bisher nur von den Religionen [..] gepriesen"¹



unterstützt das Miteinander

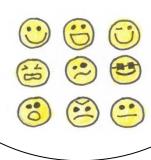




Inneres Bedürfnis

Schätzen von Liebe, Freundschaft, Hilfe, die mir jemand selbstlos schenkt

nicht für sich zu behalten, sondern auszudrücken



¹ Nuber, Ursula: Wieder schätzen lernen, was man hat. In: Ziemlich stark! Psychologie heute compact, Nr.32, 2012, Beltz-Verlag. S. 42-46 (S.43)

www.KlausSchenck.de / Psychologie / Eva / WG 13.1 / 2015/2016 5. Wieder schätzen lernen, was man hat S. 6 von 23

2.3. Wichtige psychologische Ressource







[S]chützende und stabilisierende Funktion"²

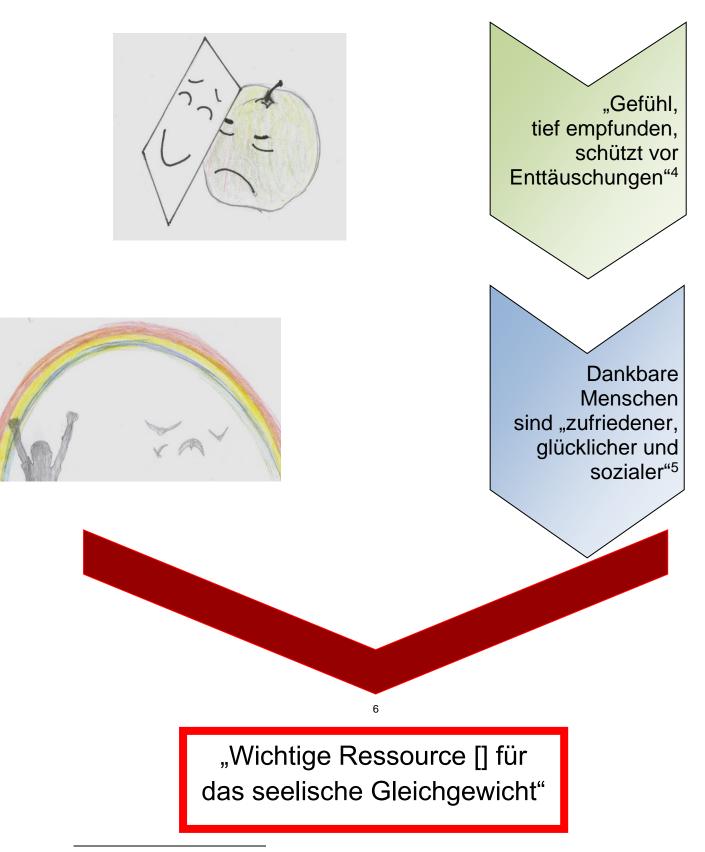
"[N]icht nur die 'größte aller Tugenden, sondern auch die Mutter von allen "³

Erleichtert Leben

³ Ders.

Nuber, Ursula: Wieder schätzen lernen, was man hat. In: Ziemlich stark! Psychologie heute compact, Nr.32, 2012, Beltz-Verlag. S. 42-46 (S.43)

www.KlausSchenck.de / Psychologie / Eva / WG 13.1 / 2015/2016 5. Wieder schätzen lernen, was man hat S. 7 von 23



⁴Nuber, Ursula: Wieder schätzen lernen, was man hat. In: Ziemlich stark! Psychologie heute compact, Nr.32, 2012, Beltz-Verlag. S. 42-46 (S.43)

⁵ Ders. (S.43)

⁶ Ders. (S.43)

2.4.Positive Wirkung



2.5.Moralische Funktionen

Moralisches Barometer (dankbare Menschen registrieren, wenn Gutes widerfährt)

Moralisches Motiv ("wer Dankbarkeit empfindet, verhält sich sozialer"⁷)



 Moralischer Verstärker (Dankbare wollen sich erkenntlich zeigen, tun anderen Gutes)



Dankbarkeit ist das "moralische Gedächtnis der Menschheit"

Nuber, Ursula: Wieder schätzen lernen, was man hat. In: Ziemlich stark! Psychologie heute compact, Nr.32, 2012, Beltz-Verlag. S. 42-46 (S.45)
 Ders.

3. Dankbare Menschen

Legen "weniger Wert auf materielle Güter"9



"Wenn man Segnungen zähle würde, würde sich Leben verbessern"





"Immunität gegenüber Neid, Ärger, Depression"¹⁰



Soziale Bindungen sind stärker und Freundschaften halten länger



Nuber, Ursula: Wieder schätzen lernen, was man hat. In: Ziemlich stark! Psychologie heute compact, Nr.32, 2012, Beltz-Verlag. S. 42-46 (S.44)
 Ders.

www.KlausSchenck.de / Psychologie / Eva / WG 13.1 / 2015/2016 5. Wieder schätzen lernen, was man hat S. 11 von 23

Ihr Verhalten

"fördert die körperliche wie die seelische

Gesundheit"¹¹



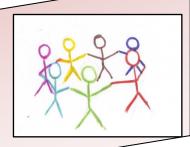
"Je dankbarer wir sind, desto mehr Anlass zur Dankbarkeit haben wir"¹²



Positive Auswirkungen auf Einzelne und auf das Miteinander



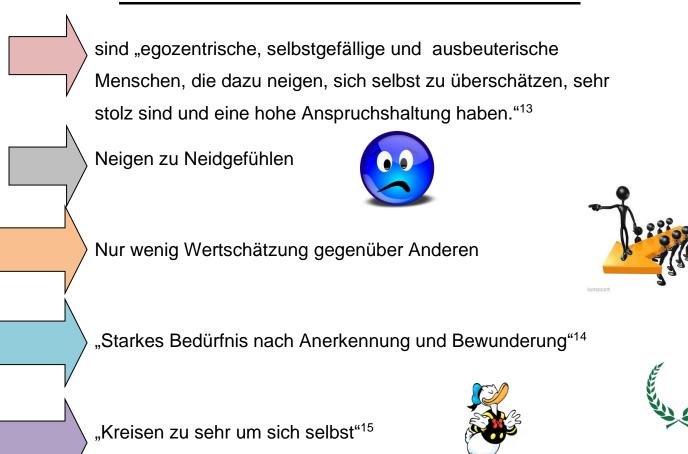
Wichtiges Schmiermittel für Gesellschaft,
wenn nicht, wäre Zusammenhalt
gefährdet



Ohne Dankbarkeit könnte Gesellschaft nicht funktionieren

Nuber, Ursula: Wieder schätzen lernen, was man hat. In: Ziemlich stark! Psychologie heute compact, Nr.32, 2012, Beltz-Verlag. S. 42-46 (S.44)
 Ders.

4. Narzisstische Persönlichkeiten





"Konzentriert auf das, was er nicht hat"16



Narzisstische Persönlichkeiten erschweren ihr Leben, weil sie keine Dankbarkeit empfinden

Verärgert

¹³ http://www.hardtwaldklinik2.de/narzisstische-persoenlichkeitsstoerung.html (29.11.15)

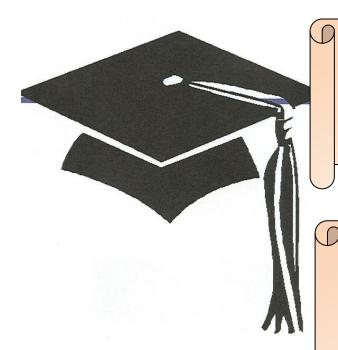
¹⁴ Nuber, Ursula: Wieder schätzen lernen, was man hat. In: Ziemlich stark! Psychologie heute compact, Nr.32, 2012, Beltz-Verlag. S. 42-46 (S.45f.)

¹⁵ Ders.

¹⁶ Ders.

www.KlausSchenck.de / Psychologie / Eva / WG 13.1 / 2015/2016 5. Wieder schätzen lernen, was man hat S. 13 von 23

5. Studie



Studenten führten Studie über:

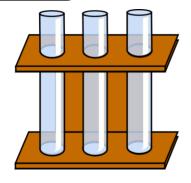
- ✓ "emotionales Befinden" ¹⁷
- √ "Gesundheitszustand"¹9

Einmal pro Woche sollten Teilnehmer schildern:

- ✓ Lebensgefühl
- ✓ Blick in die kommende Woche

Drei Gruppen:

- ✓ Neutrale (aufschreiben, was sie am meisten beschäftigt)
- ✓ Gestresste (Stresssituationen notieren)
- ✓ Dankbare (aufschreiben, wofür sie dankbar waren)

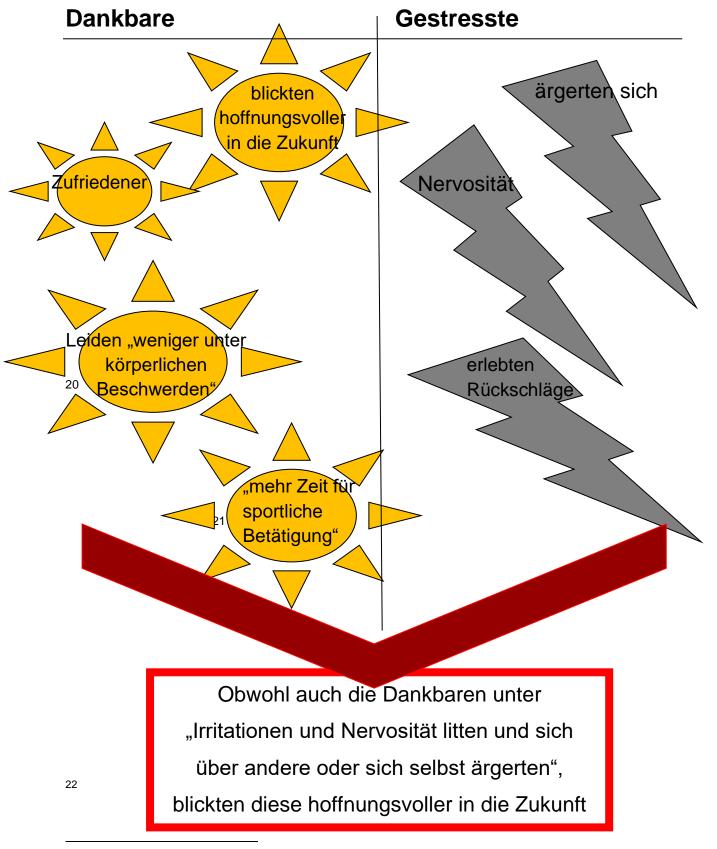


¹⁷ Nuber, Ursula: Wieder schätzen lernen, was man hat. In: Ziemlich stark! Psychologie heute compact, Nr.32, 2012, Beltz-Verlag. S. 42-46 (S.44)

¹⁸ Ders.

¹⁹ Ders.

www.KlausSchenck.de / Psychologie / Eva / WG 13.1 / 2015/2016 5. Wieder schätzen lernen, was man hat S. 14 von 23



²⁰ Nuber, Ursula: Wieder schätzen lernen, was man hat. In: Ziemlich stark! Psychologie heute compact, Nr.32, 2012, Beltz-Verlag. S. 42-46 (S.44)
²¹ Ders

²² Vgl.: Nuber, Ursula: Wieder schätzen lernen, was man hat. In: Ziemlich stark! Psychologie heute compact, Nr.32, 2012, Beltz-Verlag. S. 42-46 (S.44)

6.Posttraumatische Verbitterungsstörung

6.1. Definition

"entstehen durch außergewöhnliche, jedoch lebensübliche Belastungen, z.B. nach Kündigungen, Partnerschaftsproblemen, Verlusterlebnissen"²³

"Es treten chronische Verbitterung in Verbindung mit Selbstoder Fremdaggression auf"²⁴

"diese Belastungen werden als ungerecht, kränkend oder herabwürdigend erlebt" ²⁵

"Besonders einschneidende negative Erlebnisse können unter Umständen eine posttraumatische Verbitterungsstörung auslösen."²⁶

"innerlich aufwühlend und äußerlich lähmend" 27

"Bitterkeit: eine diabolische Mischung aus Ohnmacht, Ungerechtigkeitsempfinden und Wut"²⁸

²³Vgl.: https://de.wikipedia.org/wiki/Posttraumatische_Verbitterungsst%C3%B6rung (29.11.15)

²⁴ Ders

²⁵ http://www.sexmedpedia.com/artikel/posttraumatische-verbitterungsstoerung (29.11.15)

²⁶ Ders

²⁷ http://www.apotheken-umschau.de/Verbitterung (29.11.15)

²⁸ Ders.

www.KlausSchenck.de / Psychologie / Eva / WG 13.1 / 2015/2016 5. Wieder schätzen lernen, was man hat S. 16 von 23

Menschen mit der posttraumatischen Verbitterungsstörung:

Fühlen sich fallengelassen/ ins Abseits manövriert"29



Leiden unter einer Wettbewerbs- und Konkurrenzgesellschaft

leiden unter Neid, Unzufriedenheit, Verbitterung



Ihre Karrierewünsche werden gebremst



"Private Träume lösen sich in Luft auf, weil ihre Ehen scheitern"



Sie sind sich "nicht im Klaren darüber, dass sie auf Hilfe angewiesen sind"31

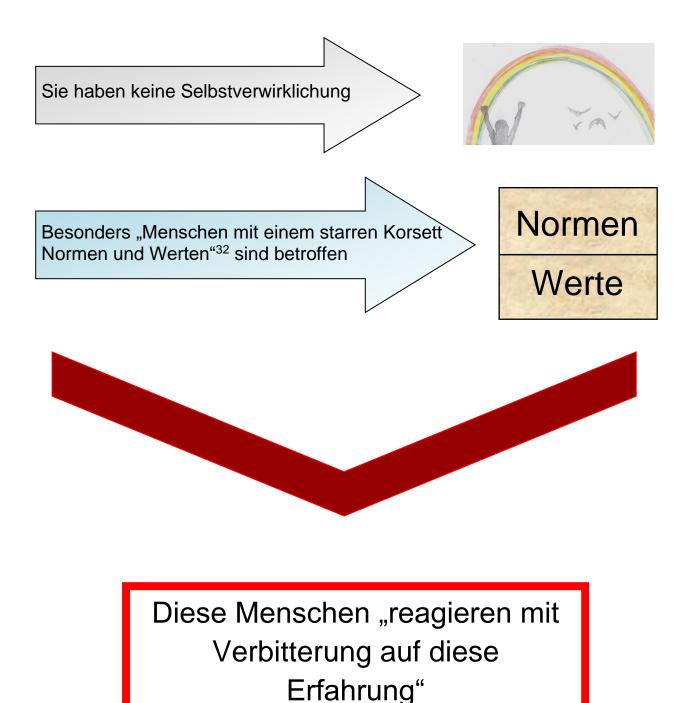


²⁹ Nuber, Ursula: Wieder schätzen lernen, was man hat. In: Ziemlich stark! Psychologie heute compact, Nr.32, 2012, Beltz-Verlag. S. 42-46 (S.46)

³⁰ Vgl.: Nuber, Ursula: Wieder schätzen lernen, was man hat. In: Ziemlich stark! Psychologie heute compact, Nr.32, 2012, Beltz-Verlag. S. 42-46 (S.46)

³¹ https://pixabay.com/static/uploads/photo/2013/07/12/18/09/help-153094_640.png

www.KlausSchenck.de / Psychologie / Eva / WG 13.1 / 2015/2016 5. Wieder schätzen lernen, was man hat S. 17 von 23

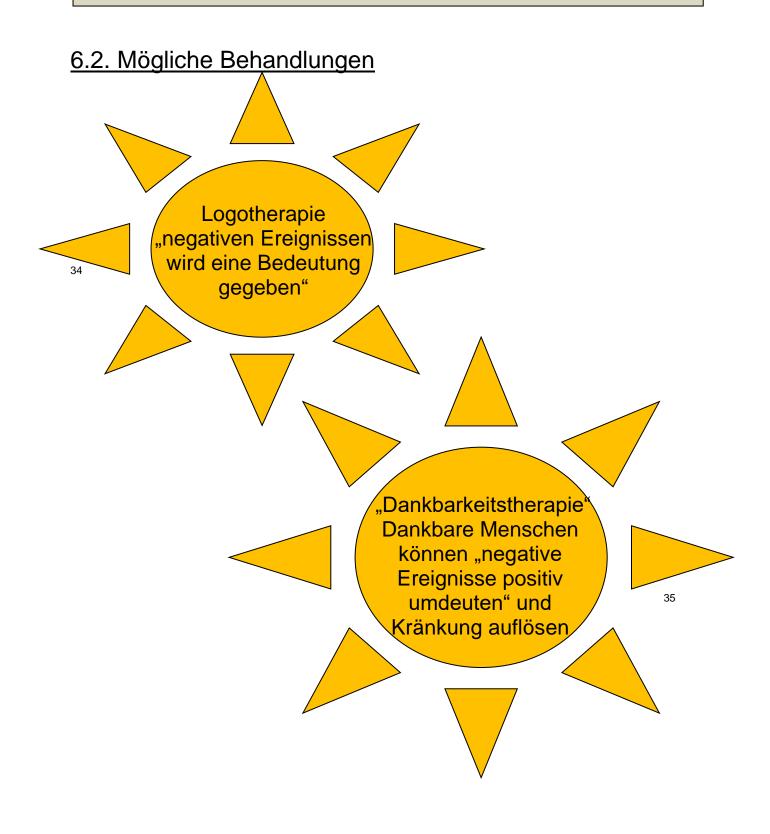


33

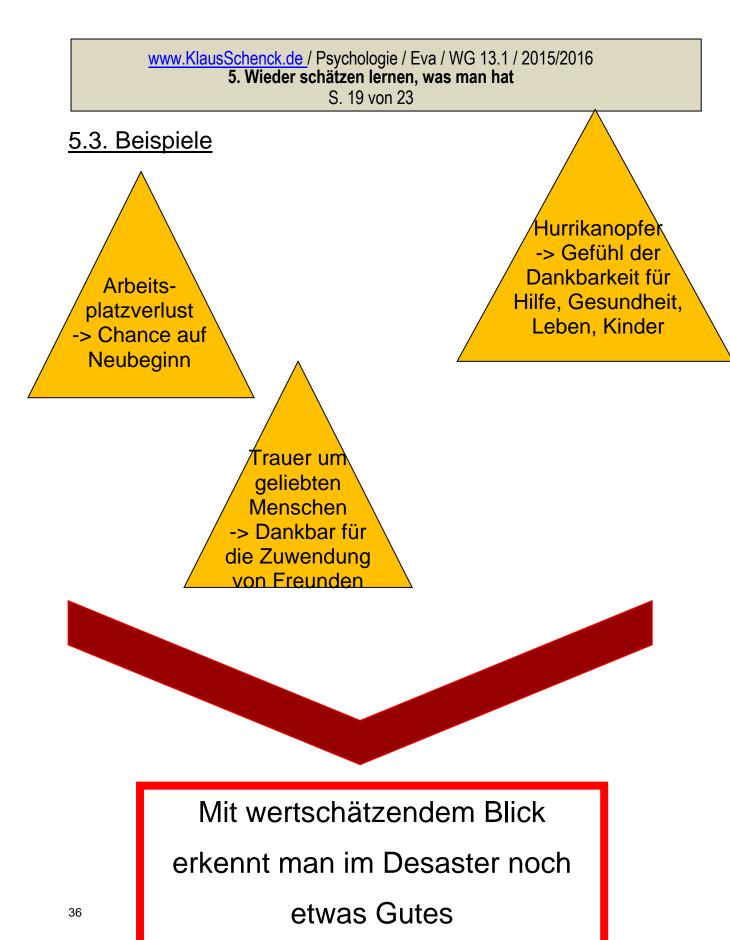
³² Nuber, Ursula: Wieder schätzen lernen, was man hat. In: Ziemlich stark! Psychologie heute compact, Nr.32, 2012, Beltz-Verlag. S. 42-46 (S.46)

³³ Nuber, Ursula: Wieder schätzen lernen, was man hat. In: Ziemlich stark! Psychologie heute compact, Nr.32, 2012, Beltz-Verlag. S. 42-46 (S.46)

www.KlausSchenck.de / Psychologie / Eva / WG 13.1 / 2015/2016 5. Wieder schätzen lernen, was man hat S. 18 von 23



Vgl: Nuber, Ursula: Wieder schätzen lernen, was man hat. In: Ziemlich stark! Psychologie heute compact, Nr.32, 2012, Beltz-Verlag. S. 42-46 (S.46)
 Vgl: Ders.



³⁶ Nuber, Ursula: Wieder schätzen lernen, was man hat. In: Ziemlich stark! Psychologie heute compact, Nr.32, 2012, Beltz-Verlag. S. 42-46 (S.43)

7. Dankbar werden

"Dankbarkeit schafft ein Kontrastleben"³⁷

Dankbarkeit ist erlernbar

Vierschrittemodell:

- Identifiziere nichtdankbare Gedanken
 - Formuliere dankbare Gedanken

1

3

4

- Ersetze die nichtdankbaren durch dankbare Gedanken
- Übertrage das innere Gefühl in Handlung

³⁷ Nuber, Ursula: Wieder schätzen lernen, was man hat. In: Ziemlich stark! Psychologie heute compact, Nr.32, 2012, Beltz-Verlag. S. 42-46 (S.46)

8. Fazit

"Wir haben die Wahl: Wollen wir unsere Aufmerksamkeit auf die Schattenseiten unseres Lebens richten, [oder wollen wir] trotz allem auch das Gute, das uns widerfährt, nicht aus den Augen [] verlieren?"



www.KlausSchenck.de / Psychologie / Eva / WG 13.1 / 2015/2016 5. Wieder schätzen lernen, was man hat S. 22 von 23

9. Anhang

9.1. Quellenverzeichnis

Deckblatt

Selbst erstellt

<u>Bücher</u>

Nuber, Ursula: Wieder schätzen lernen, was man hat. In: Ziemlich stark! Psychologie heute compact, Nr.32, 2012, Beltz-Verlag. S. 42-46

<u>Bilder</u>

Alle verwendeten Bilder entstammen Clip Art, sind selbst gezeichnet oder selbst aufgenommen.

<u>Internet</u>

Keine verwendeten Internetquellen

www.KlausSchenck.de / Psychologie / Eva / WG 13.1 / 2015/2016 5. Wieder schätzen lernen, was man hat S. 23 von 23

8.2. Selbständigkeitserklärung

Ich versichere, dass ich die vorliegende Arbeit ohne Hilfe Dritter und ohne
Benutzung anderer als der angegebenen Quellen und Hilfsmitteln angefertigt
und die den benutzten Quellen wörtlich und inhaltlich entnommenen Stellen als
solche kenntlich gemacht habe. Diese Arbeit hat in gleicher oder ähnlicher
Form noch keiner Prüfungsbehörde vorgelegen und findet sich so auch nicht im
Internet. Bei den eingefügten Fotos wurden die Urheberrechte gewahrt, also
nur freie ClipArt-Bilder benutzt, in Ausnahmefällen zur Wiederverwendung
gekennzeichnete Fotos (Portraits, Gemälde usw.) benutzt, alle anderen Fotos
stammen von mir.

Ort, Datum	Schüler	