

Die lebensverändernde Kraft von Krisen



Jessica Hümerberg
Psychologie, WG 13/1
OSR. Schenck

¹ <http://zensus11.de/wp-content/uploads/2011/03/verzweiflung.jpg>

2. Die lebensverändernde Kraft von Krisen

Jessica Hünerberg

Inhaltsverzeichnis

Exkurs: Was ist ein Trauma?.....	S. 3
1. Was ist posttraumatisches Wachstum?	S. 4
2. Bereiche des posttraumatischen Wachstums	S. 7
2.1 Intensivierung der Wertschätzung des Lebens	S. 7
2.2 Intensivierung der persönlichen Beziehungen	S. 8
2.3 Bewusstwerdung der eigenen Stärken	S. 8
2.4 Entdeckung von neuen Möglichkeiten im Leben	S. 9
2.5 Intensivierung des spirituellen Bewusstseins	S.10
3. Phasen des posttraumatischen Wachstums	S.11
4. Anhang	S.14
4.1 Literaturverzeichnis	S.14
4.2 Selbständigkeitserklärung	S.15

Legende

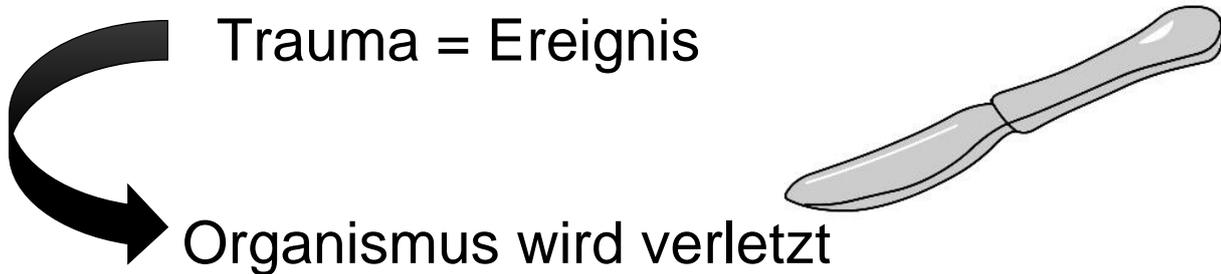
Wichtig

Beispiel

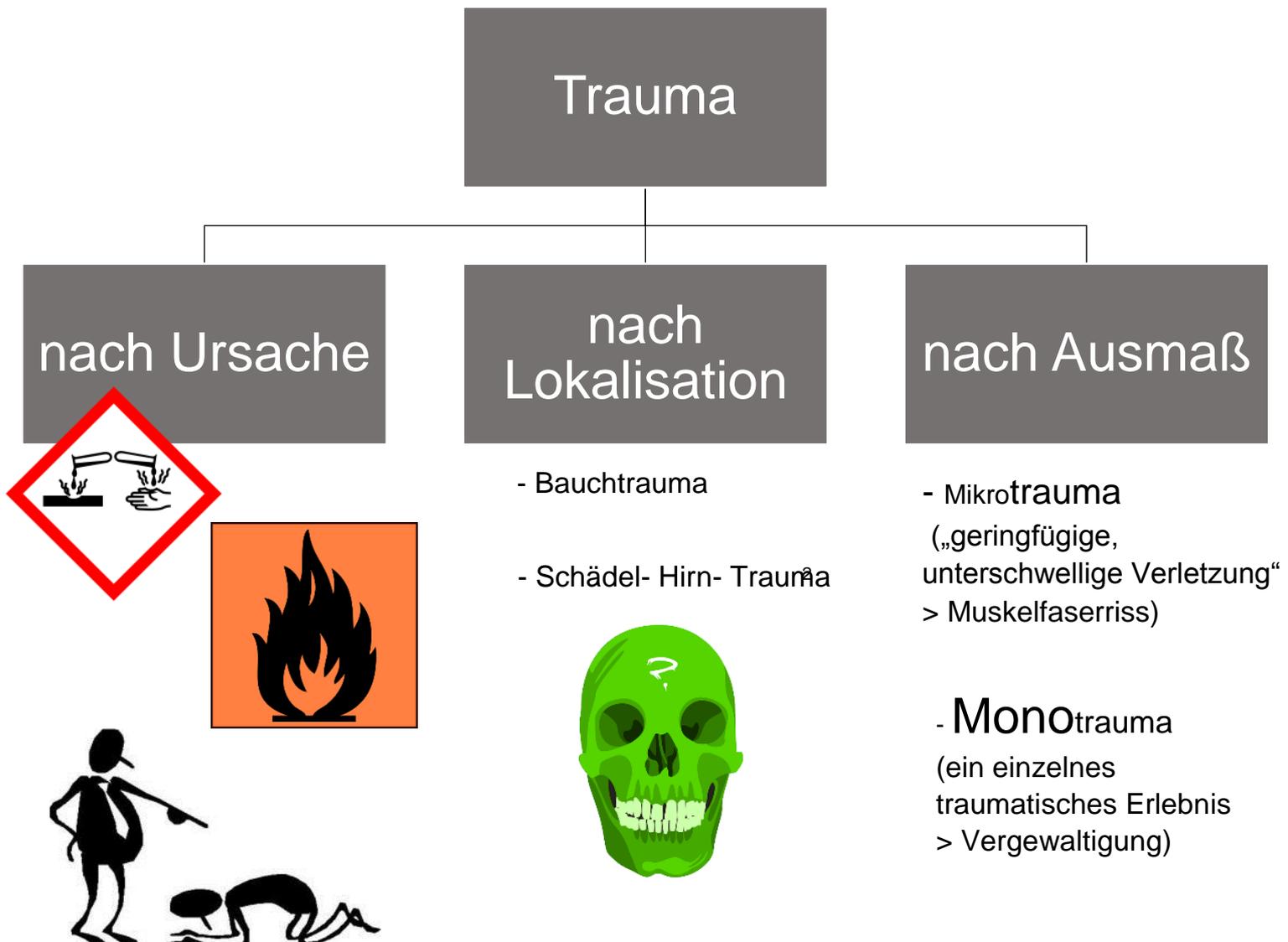
2. Die lebensverändernde Kraft von Krisen

Jessica Hünenberg

Exkurs: Was ist ein Trauma?



Einteilung:



² <http://flexikon.doccheck.com/de/Mikrotrauma> Stand: 01.11.2015

2. Die lebensverändernde Kraft von Krisen

Jessica Hünenberg

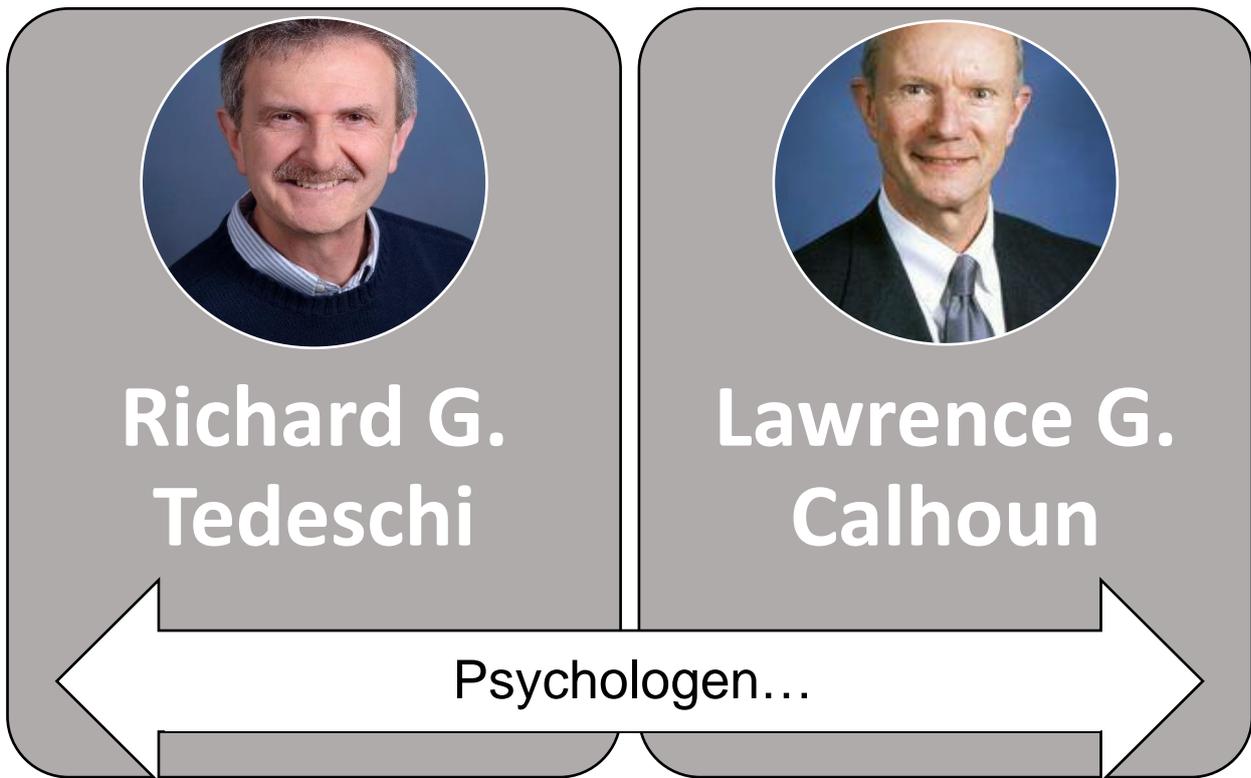
1. Was ist posttraumatisches Wachstum?

→ engl. posttraumatic growth



3

4



... untersuchten

Auswirkungen eines Traumas

Posttraumatisches Wachstum:

Gestärkt aus einem traumatisierenden Erlebnis hervorgehen
> Gewinn in 5 Bereichen möglich (siehe „2. Bereiche des PTW“)

³ <https://ptgi.uncc.edu/files/2013/01/tedeschi.jpg> Stand: 03.10.2015

⁴ <http://d.gr-assets.com/authors/1238771126p5/361349.jpg> Stand: 03.10.2015

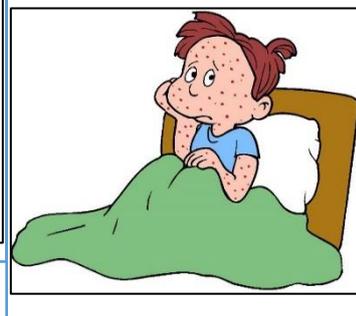
2. Die lebensverändernde Kraft von Krisen

Jessica Hünenberg

Autounfall



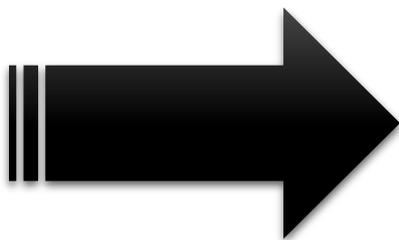
Krebs



Flugzeugabsturz



Belastende Ereignisse



Trauma...

Zum Beispiel durch
Therapie, Rückhalt
der Familie

...wird nicht
bewältigt

...wird
bewältigt

„Starke und positive
Reaktionen auf
zutiefst verstörende
Erfahrungen“

5

Alkohol

Depressionen

Persönlichkeits-
veränderung

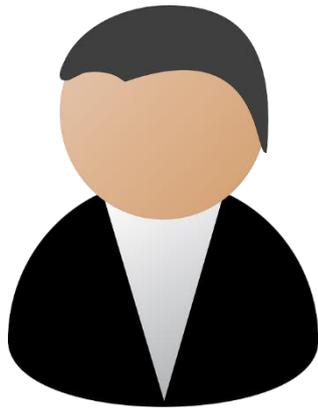
besserer und
stärkerer Mensch



⁵ McGowan Kathleen: „Die lebensverändernde Kraft von Krisen“. In: „Ziemlich stark!“. Psychologie Heute compact, Nr.32, 2012, Beltz Verlag. S.19

2. Die lebensverändernde Kraft von Krisen

Jessica Hüneberg



wenig Menschen

haben

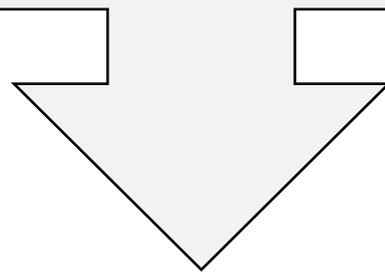


„negative chronische
Nachwirkungen“

6



Meiste Menschen...



...wachsen an der Erfahrung

⁶ McGowan Kathleen: „Die lebensverändernde Kraft von Krisen“. In: „Ziemlich stark!“. Psychologie Heute compact, Nr.32, 2012, Beltz Verlag. S.19

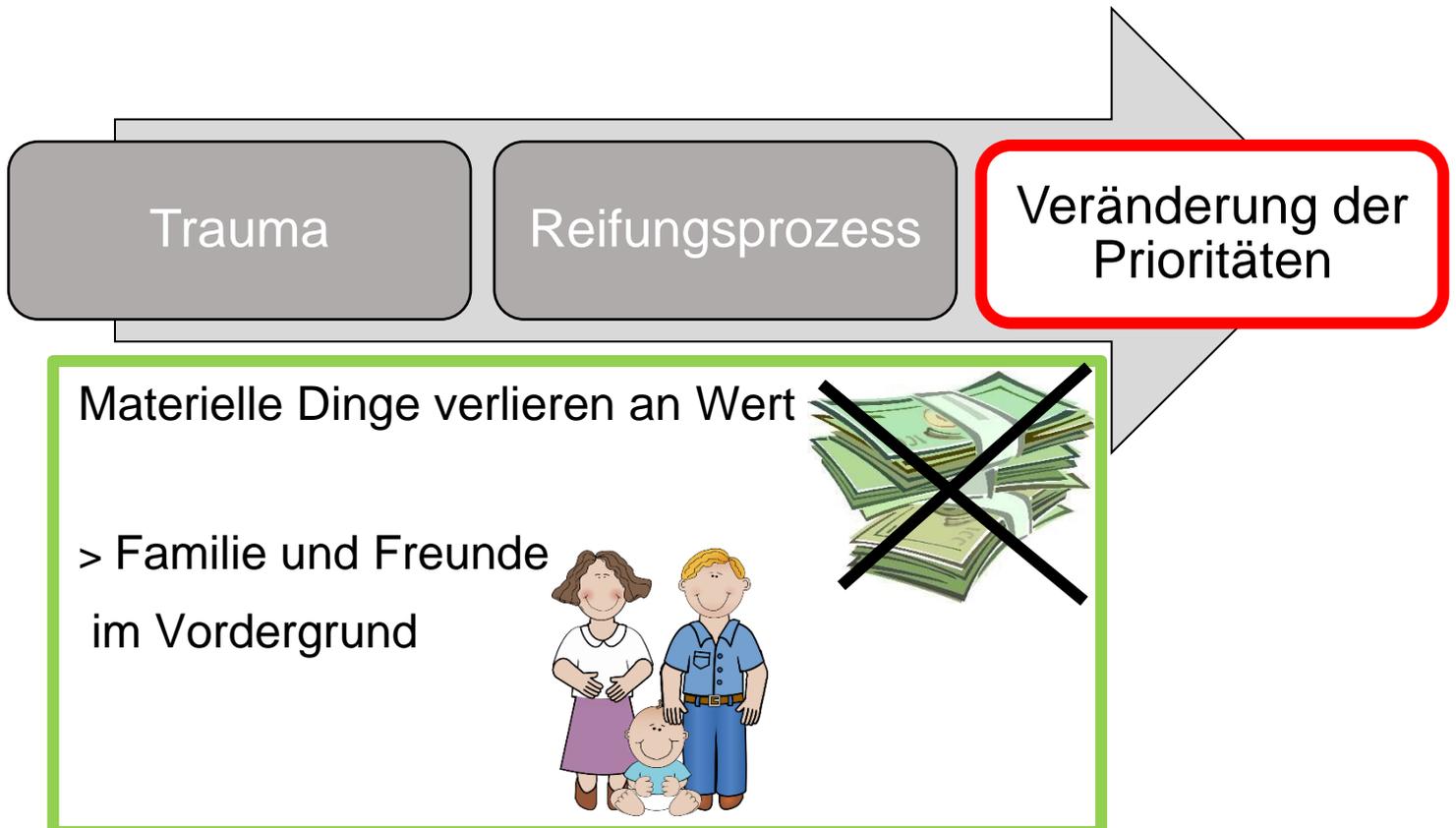
2. Die lebensverändernde Kraft von Krisen

Jessica Hünenberg

2. Bereiche des posttraumatischen Wachstums



2.1 Intensivierung der Wertschätzung des Lebens



⁷ vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Posttraumatisches_Wachstum#Kulturabh.C3.A4ngigkeit_oder_unabh.C3.A4ngigkeit_des_Ph.C3.A4nomens Stand: 03.10.2015

2. Die lebensverändernde Kraft von Krisen

Jessica Hünenberg

2.2 Intensivierung der persönlichen Beziehungen



Distanzierung und Ablehnung von früheren Freunden

- Erkennung und Intensivierung der wahren Freundschaften

Fähigkeit zur Empathie nimmt zu

- Empfinden mehr Mitgefühl



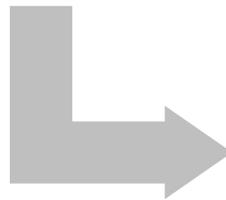
2.3 Bewusstwerdung der eigenen Stärken



"Bewusstwerden der eigenen Verletzlichkeit"

9

wächst



Innere Stärke



⁸ vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Posttraumatisches_Wachstum#Kulturabh.C3.A4ngigkeit_oder_unabh.C3.A4ngigkeit_des_Ph.C3.A4nomens Stand: 03.10.2015

⁹ https://de.wikipedia.org/wiki/Posttraumatisches_Wachstum#Kulturabh.C3.A4ngigkeit_oder_unabh.C3.A4ngigkeit_des_Ph.C3.A4nomens Stand: 03.10.2015

2. Die lebensverändernde Kraft von Krisen

Jessica Hünenberg

Wissen, dass Sie alle Schicksalsschläge meistern können

2.4 Entdeckung von neuen Möglichkeiten im Leben



- Neue Prioritäten



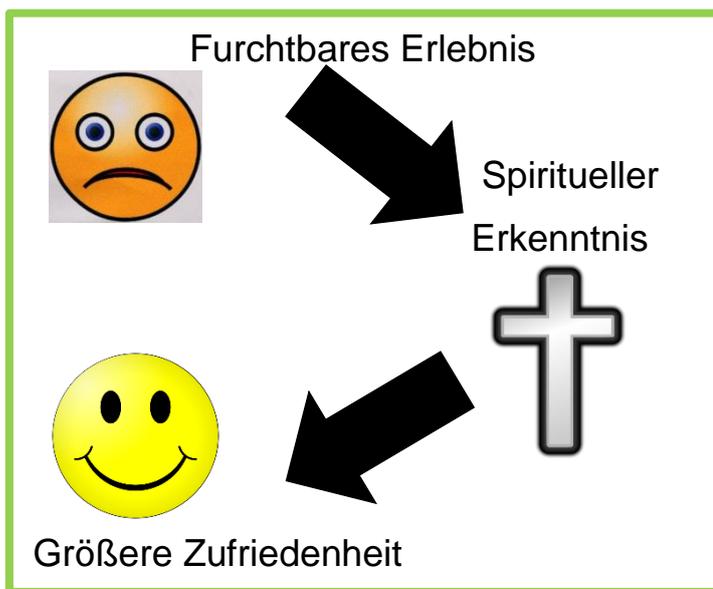
- Neue Hobbies



2. Die lebensverändernde Kraft von Krisen

Jessica Hümerberg

2.5 Intensivierung des spirituellen Bewusstseins



Aus Verlust entsteht Gewinn

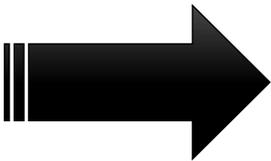


3. Phasen des posttraumatischen Wachstums



Drei Phasen:

1. Phase: Erleben eines Traumas



„massive[s] psychische[s] und emotionales Leid“¹⁰



2. Die lebensverändernde Kraft von Krisen

Jessica Hünenberg

2. Phase: Kognitive Bewältigung

Häufiges automatisches **Ruminieren**

Reduktion von emotionalem **Distress**

Verabschiedung von unerreichbaren Zielen

Reflektierendes Ruminieren

Veränderung der Grundannahmen

„**Ruminieren** (lat.), wiederkäuen; auch uneigentlich: im Geist wiederholt durchnehmen; durchdenken.“¹¹

Distress= Überforderung, negativer Stress

starkes Nachdenken bzw. grübeln (über das Erlebte)



Stress (Aufgaben) reduzieren



Unerreichbare Ziele (z.B. Millionär werden) verabschieden



Wieder drüber nachdenken



Veränderung der Grundannahmen
(Prinzipien)

¹¹ <http://www.enzyklo.de/Begriff/Ruminieren> Stand: 06.10.2015

2. Die lebensverändernde Kraft von Krisen

Jessica Hünenberg

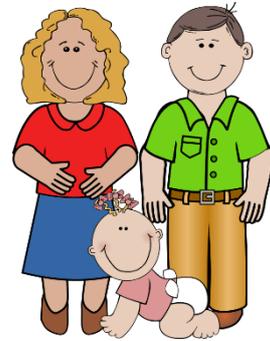
3. Phase: **Posttraumatisches Wachstum**

= Aus einem traumatisierenden Erlebnis stärker hervorgehen

➤ Gewinn in fünf Bereichen möglich

Einflussfaktoren: - Rückhalt durch Familie und Freunde

-Persönliche Eigenschaften (Offenheit, Extraversion)



2. Die lebensverändernde Kraft von Krisen

Jessica Hünenberg

4. Anhang

4.1 Literaturverzeichnis

Sekundärliteratur:

- McGowan Kathleen: „Die lebensverändernde Kraft von Krisen“. In: „Ziemlich stark!“. Psychologie Heute compact, Nr.32, 2012, Beltz Verlag. S.18-21

Internetquellen:

- <http://www.der-querschnitt.de/archive/18104> Stand: 04.10.2015
- http://www.sinnforschung.org/wp-content/uploads/2012/04/Diplomarbeit_Homepageversion.pdf Stand: 04.10.2015
- https://de.wikipedia.org/wiki/Posttraumatisches_Wachstum Stand: 04.10.2015
- <http://bilder.buecher.de/zusatz/20/20819/20819639 lese 1.pdf> Stand: 06.10.2015
- <http://flexikon.doccheck.com/de/Trauma> Stand: 06.10.2015
- <http://www.zeit.de/2015/36/psychologie-trauma-krieg-therapie> Stand: 06.10.2015
- http://www.linkfang.de/wiki/Posttraumatisches_Wachstum#Bereiche_des_traumatischen_Wachstums Stand: 06.10.2015
- <http://www.enzyklo.de/Begriff/Ruminieren> Stand: 07.10.2015

Bildverzeichnis:

- Deckblatt: <http://zensus11.de/wp-content/uploads/2011/03/verzweiflung.jpg>
Stand: 28.09.2015
 - http://www.diakonie.de/media/Troesten-Lebenshilfe-Bremen-300_rdax_100.jpg Stand: 03.10.2015
 - <http://d.gr-assets.com/authors/1238771126p5/361349.jpg> Stand: 03.10.2015
 - <https://ptgi.uncc.edu/files/2013/01/tedeschi.jpg> Stand: 03.10.2015
- Cliparts sind von Word 2013.

2. Die lebensverändernde Kraft von Krisen

Jessica Hünenberg

4.2 Selbständigkeitserklärung

Ich versichere, dass ich die vorliegende Arbeit ohne Hilfe Dritter und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Quellen und Hilfsmittel 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 (Porträts, Gemälde usw.) benutzt, alle anderen Fotos stammen von mir.

Ort, Datum

Schüler