

Seele im Widerstand

Verfasser: Kristina Herzog

Fach: Psychologie

Fachlehrer: OSR. Schenck

Abgabetermin: 04.12.2015

Schule: Wirtschaftsgymnasium in Tauberbischofsheim

3. Seele im Widerstand

Kristina Herzog

INHALTSVERZEICHNIS

1. Traumatische Erfahrungen

1.1 Unterschiedliche Reaktion - Unterschiedliche Folgen.....S.3

1.2 Keine Widerstandsfähigkeit – Was jetzt?.....S.8

2. Erleben und Bewältigen

2.1 Sich der Situation stellen.....S.12

2.2 Die Frage nach dem „Warum“.....S.13

2.3 Vertrauen in die eigene Kraft.....S.15

2.4 Das Geschehene von einer anderen Seite betrachten.....S.16

2.5 Nicht nur „schwarz“ sehen.....S.17

2.6 Dem Geschehenen einen Sinn geben.....S.18

3. Entwicklung der Widerstandskraft: Bewältigungstypen

3.1 Maus.....S.19

3.2 Bulle.....S.20

3.3 Biene.....S.21

3.4 Wolf.....S.22

4. Anhang

4.1 Literaturverzeichnis.....S.23

4.2 Selbstständigkeitserklärung.....S.24

Farblegende:

 Wichtig

 Zitat

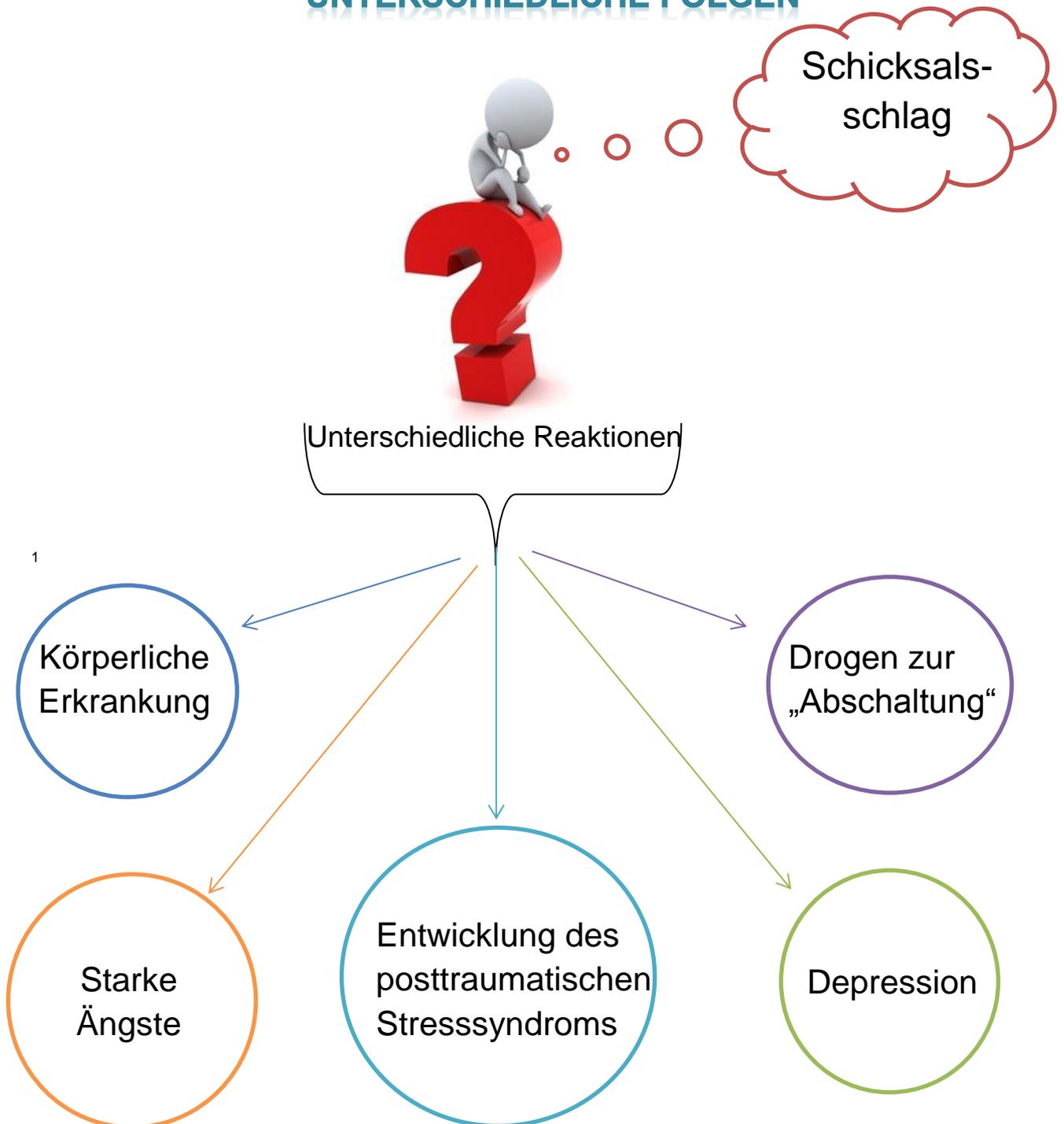
 Hervorhebungen

3. Seele im Widerstand

Kristina Herzog

1. TRAUMATISCHE ERFAHRUNGEN

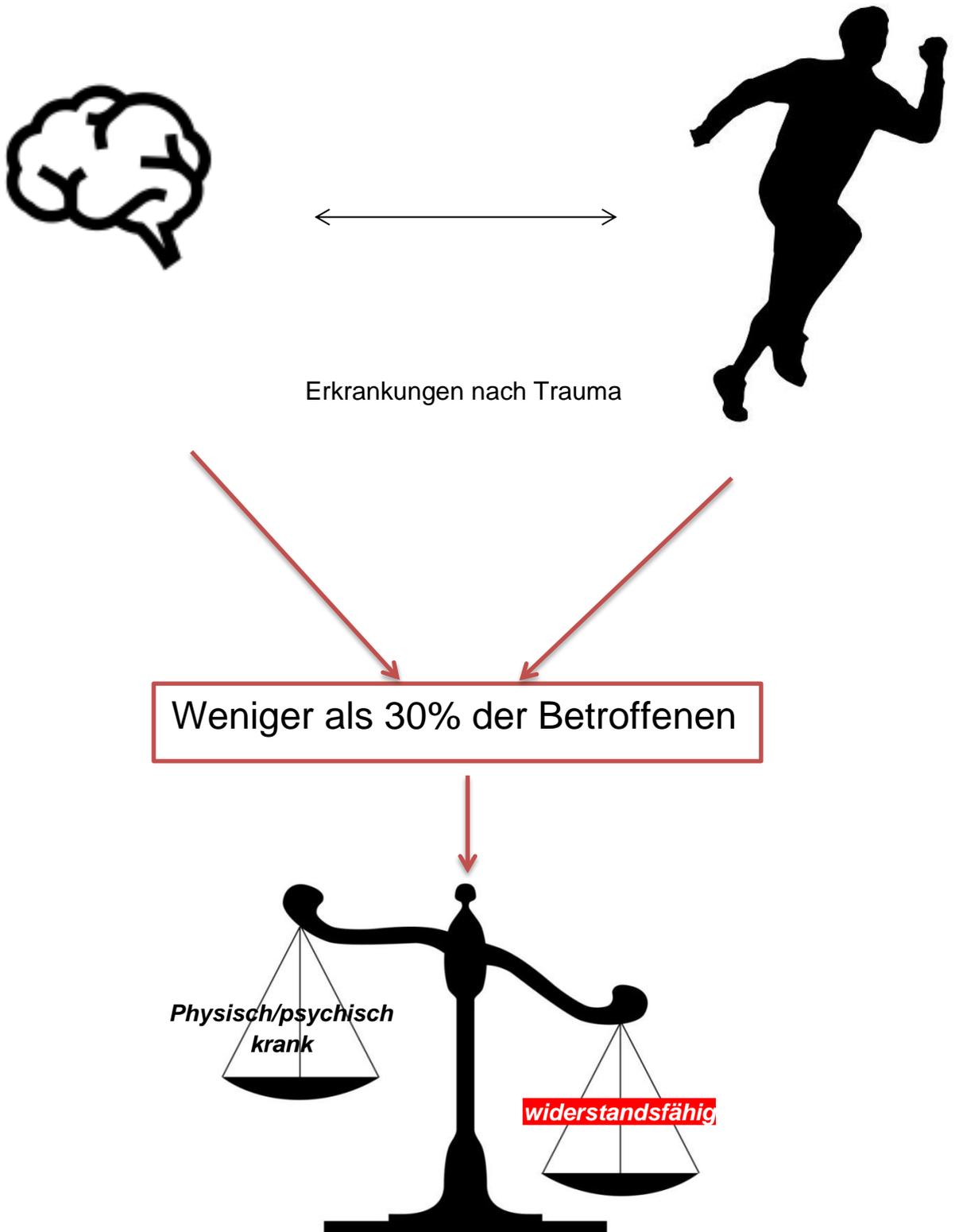
1.1 UNTERSCHIEDLICHE REAKTION – UNTERSCHIEDLICHE FOLGEN



¹ Vgl.: Nuber, U., Seele im Widerstand, in: „Wie wir Krisen, Schmerz und Leid bewältigen“, BELTZ/ Heft 32, S.23

3. Seele im Widerstand

Kristina Herzog



2

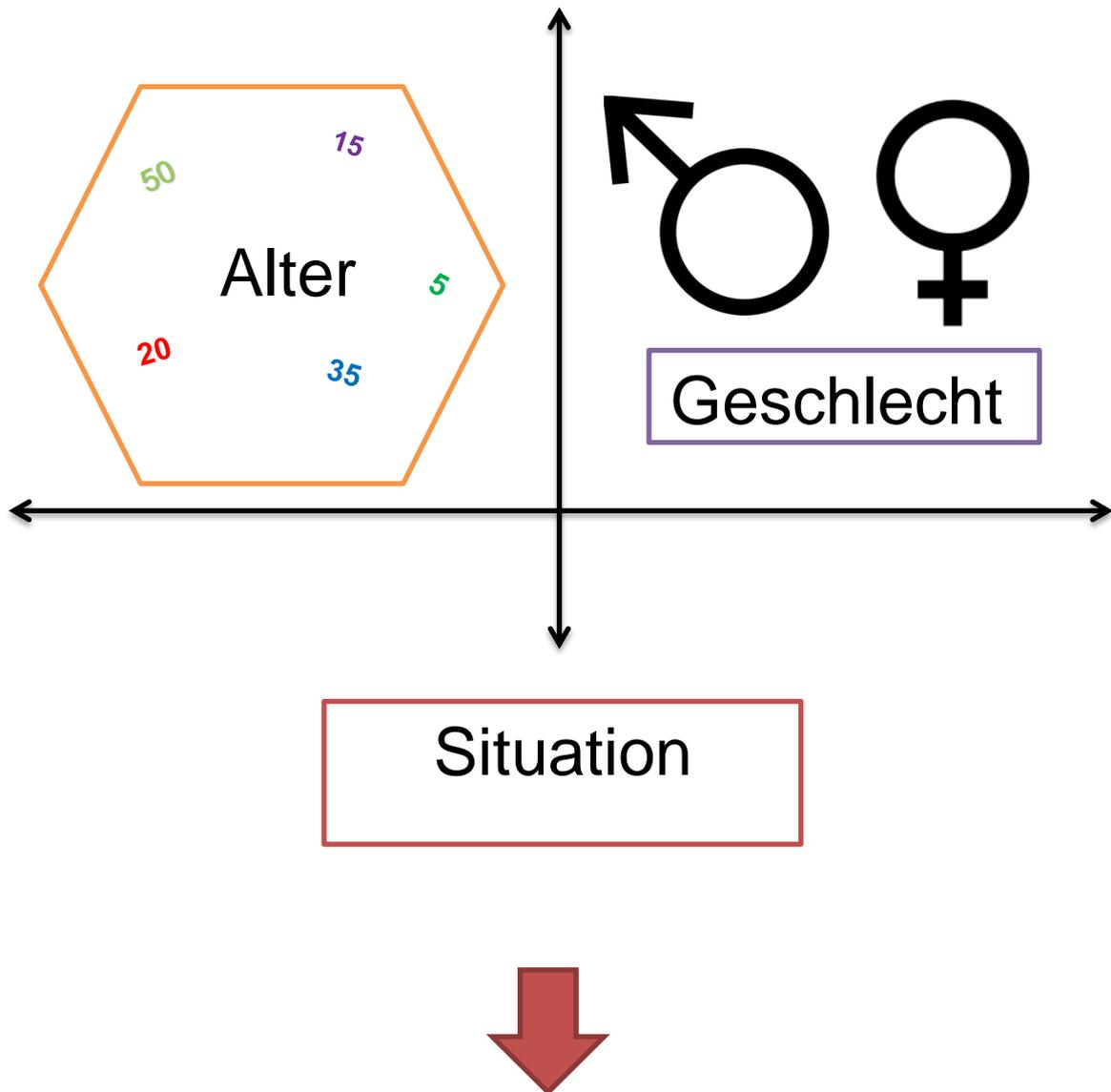
Widerstandsfähigkeit  Resilienz

² Vgl.: Nuber, a.a.O., S.23

3. Seele im Widerstand

Kristina Herzog

Ausprägung der Resilienz hängt von folgenden **Faktoren** ab:



„Handlungs- und Orientierungsmuster“³ der betroffenen Person
entscheidend

4

³ Nuber, a.a.O., S.23

⁴ Vgl.: dies. S.23

3. Seele im Widerstand

Kristina Herzog



Fehlzeiten seit 2000 stark angestiegen



überwiegender Grund



„Depressionen, Burnout, Belastungs- und Anpassungsstörungen“⁵

Immer mehr und mehr Menschen greifen bei jeglichen Problemen zu **Medikamenten gegen Depressionen**



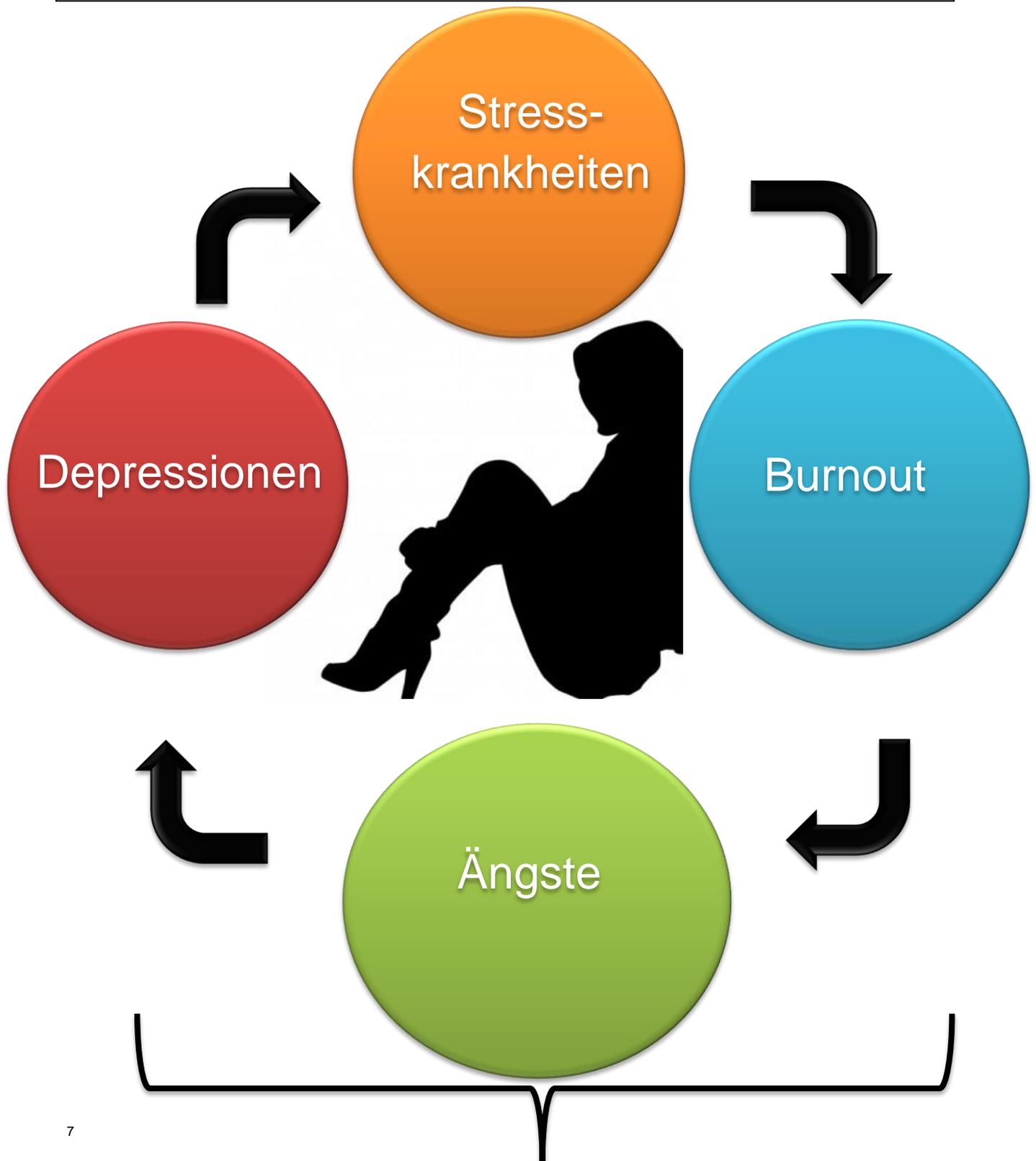
Viele kommen mit den **Alltagsproblemen** nicht mehr zurecht

⁵ Nuber, a.a.O., S.24

⁶ Vgl.: dies. S.24

3. Seele im Widerstand

Kristina Herzog



schwächen unser Immunsystem und führen zu **langfristigen Krankheiten**

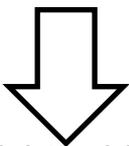
⁷ Vgl.: Nuber, a.a.O., S.24

3. Seele im Widerstand

Kristina Herzog

1.2 KEINE WIDERSTANDSFÄHIGKEIT – WAS JETZT?

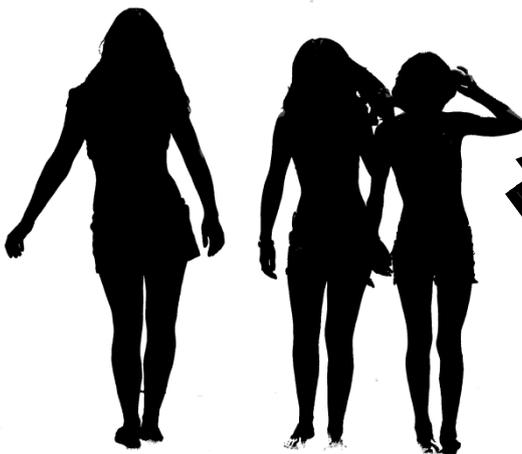
Keine
Widerstandsfähigkeit
vorhanden?



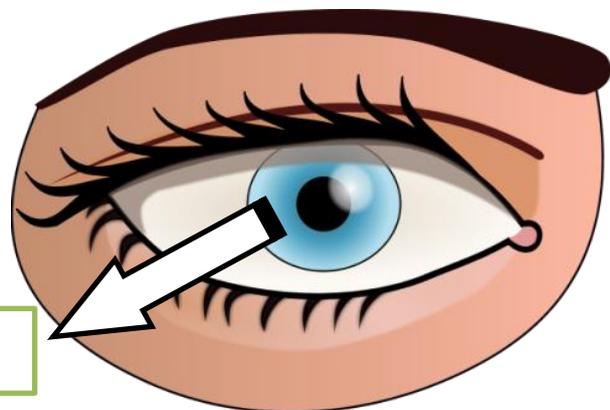
Nicht schlimm, denn...
wie:

“Resilienz ist nicht genetisch fixiert“⁸

Körpergröße



Augenfarbe



⁸ Nuber, a.a.O., S.24

3. Seele im Widerstand

Kristina Herzog



Kinder, denen die **Widerstandskraft** bereits ab einem **frühen Alter** **anerzogen** wird, werden als **Löwenzahn** bezeichnet



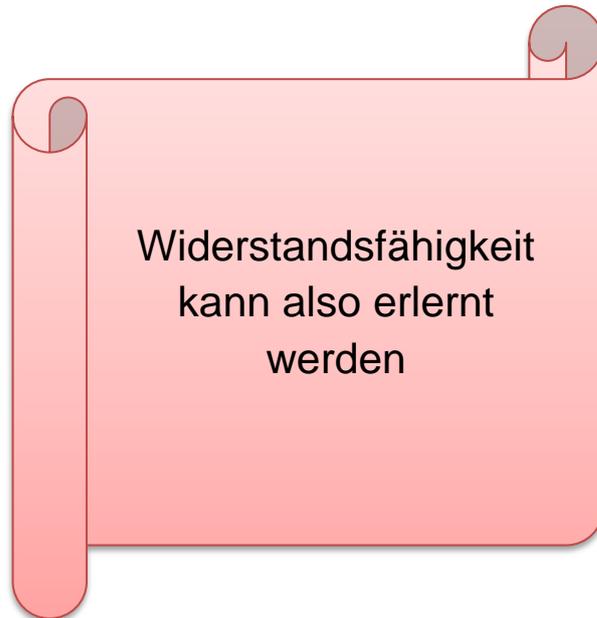
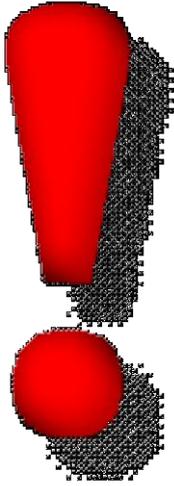
Steht für...

- ➡ **"[Wurzeln schlagen]"⁹**
- ➡ durchhalten
- ➡ überleben

⁹ Nuber, a.a.O., S.24

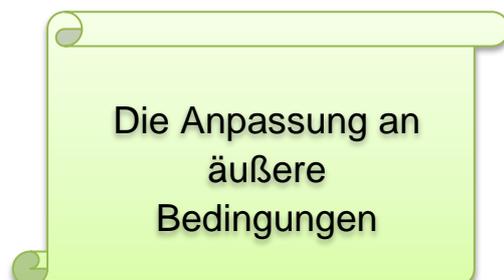
3. Seele im Widerstand

Kristina Herzog



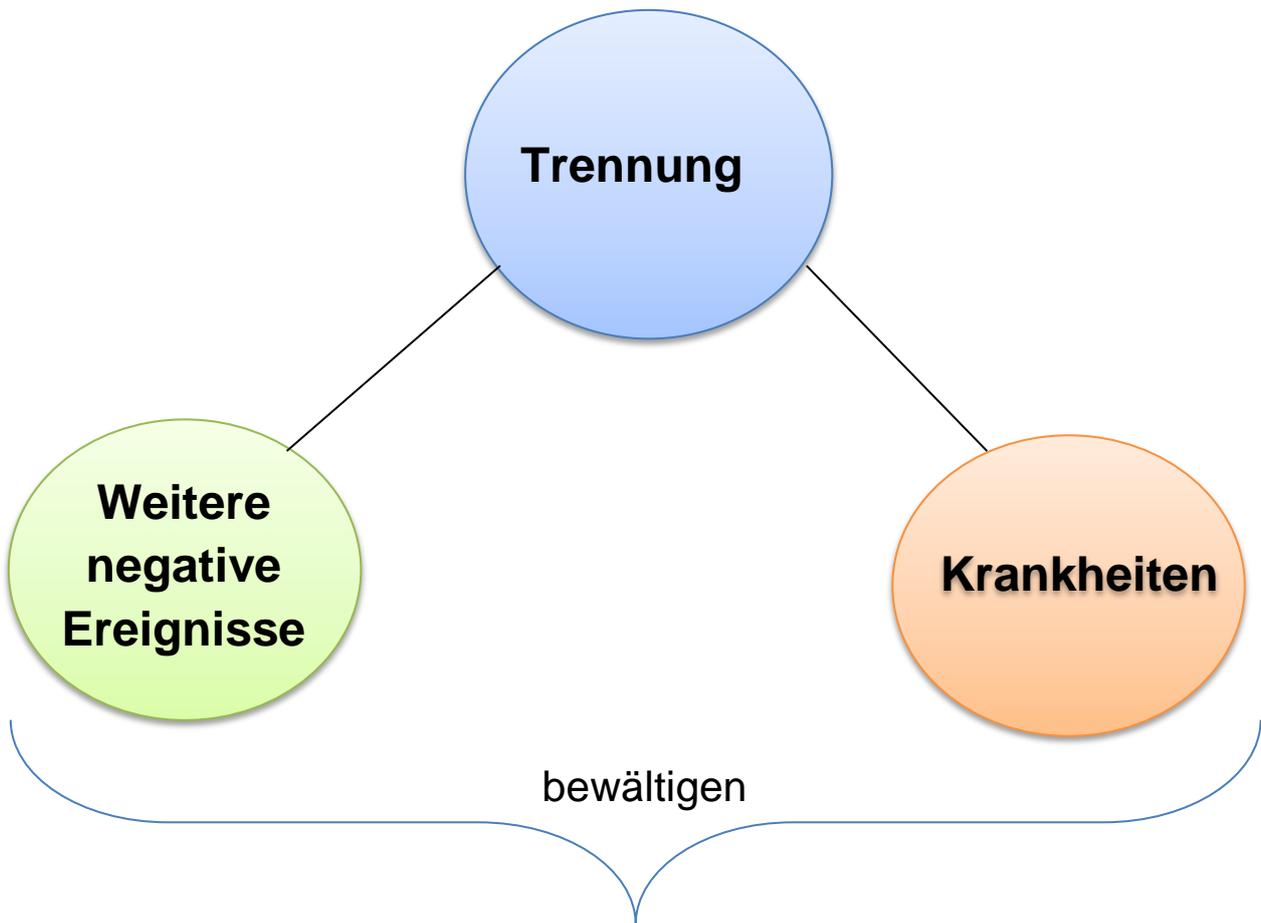
Was benötigt man, um sich vor Schicksalsschlägen **zu schützen**?

Man muss die Fähigkeit zur **Akkommodation** entwickeln



3. Seele im Widerstand

Kristina Herzog



Neue Weltsicht schaffen, in der man diese negativen Geschehnisse **einordnen** kann, **hinnehmen** muss

3. Seele im Widerstand

Kristina Herzog

2. ERLEBEN UND BEWÄLTIGEN

2.1 SICH DER SITUATION STELLEN

Resiliente Menschen

➔ Krise und die damit verbundene Veränderung wird realisiert



Gedanken: „Wozu soll das noch gut sein?“¹² trotzdem vorhanden

ABER



Keine Verdrängung der negativen Gefühle



Sind nötig, um das Geschehene zu verarbeiten und sich damit auseinander zu setzen

„Resiliente Menschen haben keine Angst vor der Angst. Sie nutzen sie als Hinweis auf das Ausmaß der Bedrohung und um neue Strategien dagegen zu entwickeln.“¹³

Bei **Verdrängungen** der Gefühle → **Verstärktes Leiden unter Stress**

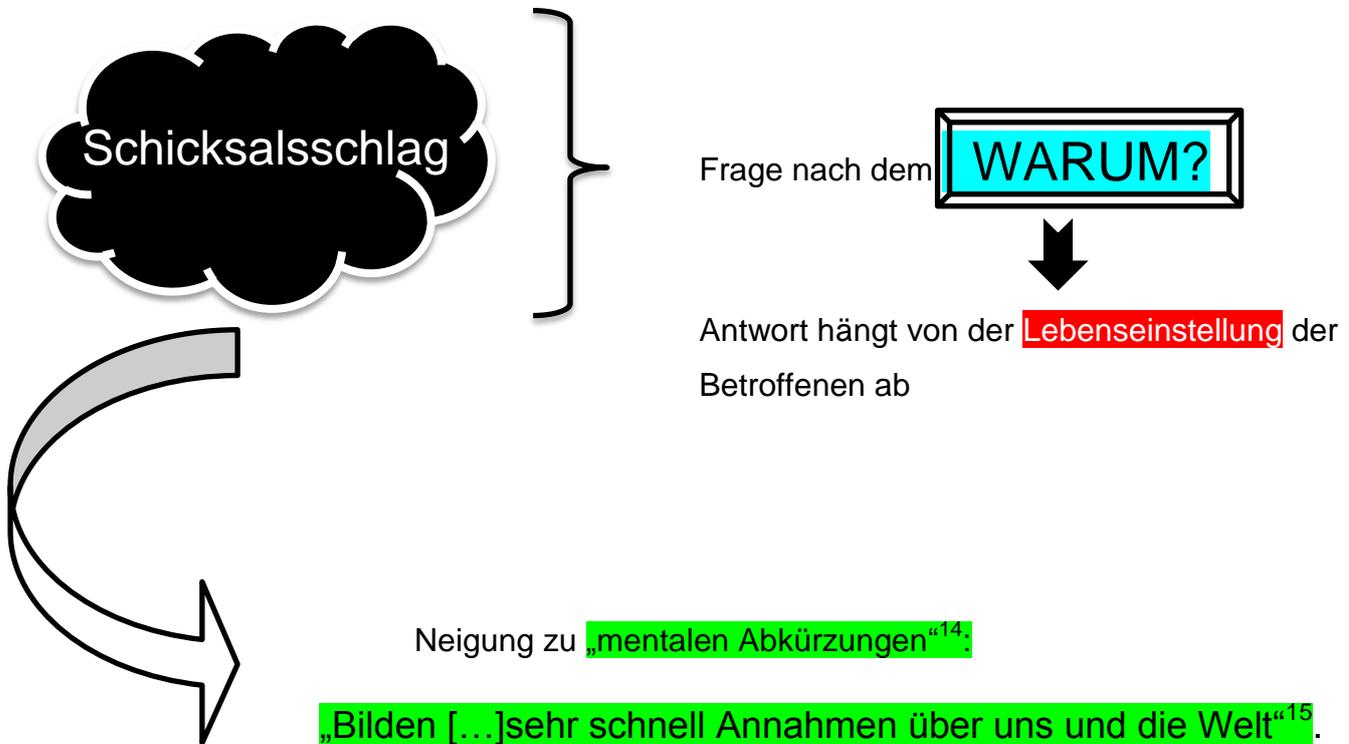
¹² Nuber, a.a.O., S.25

¹³ dies., S.25

3. Seele im Widerstand

Kristina Herzog

2.2 DIE FRAGE NACH DEM „WARUM“



Für die **Entwicklung der Resilienz** ist es wichtig, was **wir von uns** selber **halten** und wo wir uns in **der Welt** sehen

¹⁴ Nuber, a.a.O., S.25

¹⁵ dies., S.25

3. Seele im Widerstand

Kristina Herzog

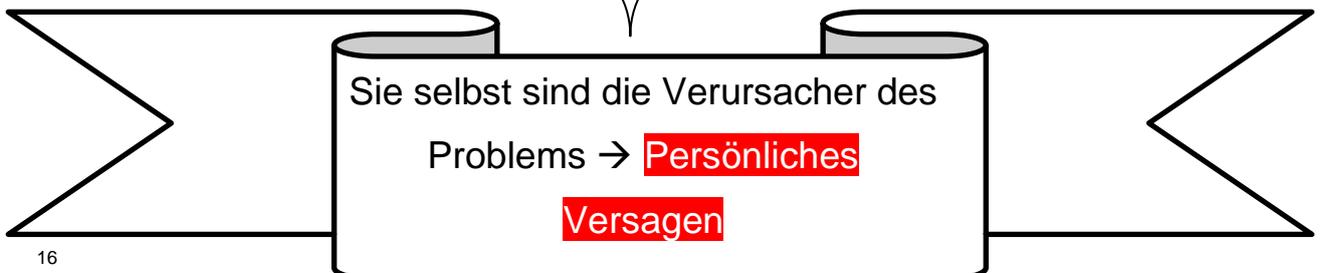
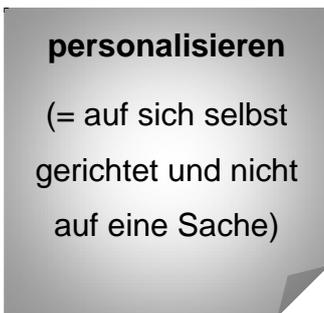
Nichtresiliente Menschen



www.faccinefb.com



Denkstil

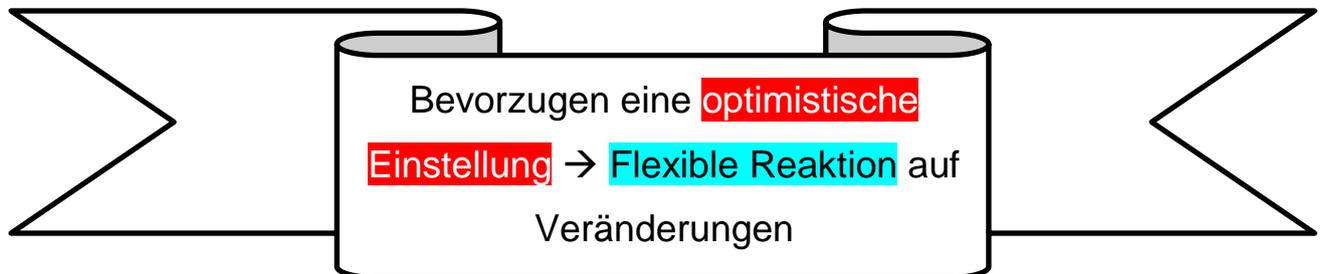


¹⁶ Vgl.: Nuber, a.a.O., S.25

3. Seele im Widerstand

Kristina Herzog

Resiliente Menschen



2.3 VERTRAUEN IN DIE EIGENE KRAFT

Selbstwirksamkeit = Beherrschbarkeit

Wichtig!

- **Sicher** durch das Leben gehen
- **Herausforderungen durch Glaube** an sich selbst meistern

Menschen glauben:

- Sie können ihre Ziele und Träume aus eigener Kraft erreichen
- Sie sind in der Lage mit ihrem Handeln bestimmte Situationen zu verändern

Umfang der **Selbstwirksamkeit** wirkt sich auf die **Motivation und Überzeugung** unsere Ziele und Träume anzugehen

3. Seele im Widerstand

Kristina Herzog

„[A]llzu ausgeprägter Glaube an die Beherrschbarkeit [kann] unter Umständen kontraproduktiv sein“¹⁸



Über bestimmte Ereignisse kann man nicht hinweggekommen, man muss lernen mit diesen zu leben

2.4 DAS GESCHEHENE VON EINER ANDEREN SEITE BETRACHTEN



Wir sind in der Lage das, was passiert ist, von einer anderen Seite zu sehen



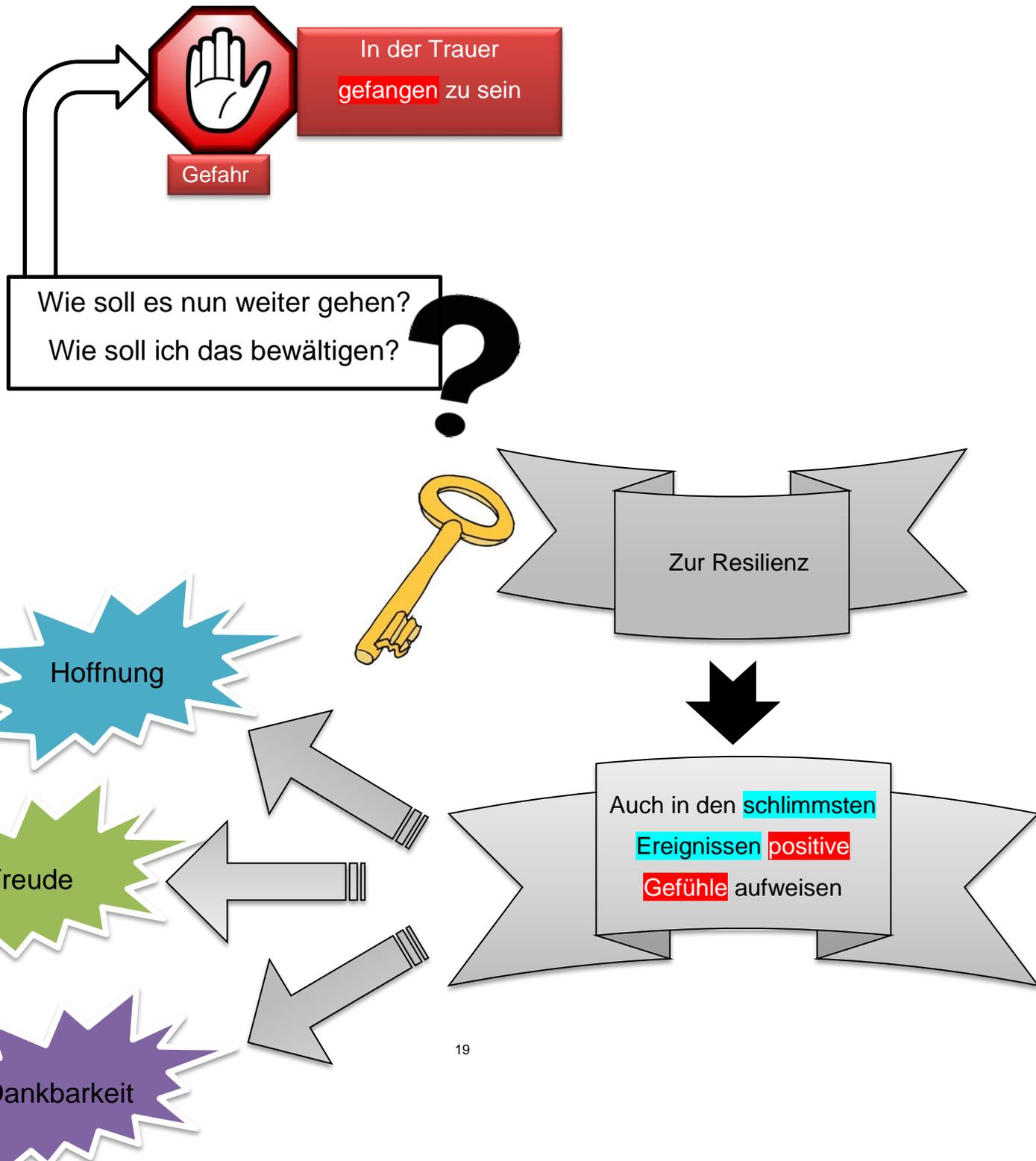
Dies ermöglicht uns anders auf das Geschehene zu blicken und uns das Weiterleben zu erleichtern

¹⁸ Nuber, a.a.O., S.26

3. Seele im Widerstand

Kristina Herzog

2.5 NICHT NUR „SCHWARZ“ SEHEN



¹⁹ Vgl.: Nuber, a.a.O., S.27

3. Seele im Widerstand

Kristina Herzog

2.6 DEM GESCHEHENEN EINEN SINN GEBEN

Die **Angleichung an das Gute und Böse** im Leben ist eine **Herausforderung**, die **jeder** von uns eines Tages **annehmen muss**

Drei Straßen, die auf der Suche nach dem Sinn in der Krise behilflich sind



Jeden Tag als ein **Geschenk** sehen



Eine **Lebensaufgabe** finden, an der man festhält



Schicksalsschlag **annehmen**, denn es bleibt unveränderbar

20

²⁰ Vgl.: Nuber, a.a.O., S. 27

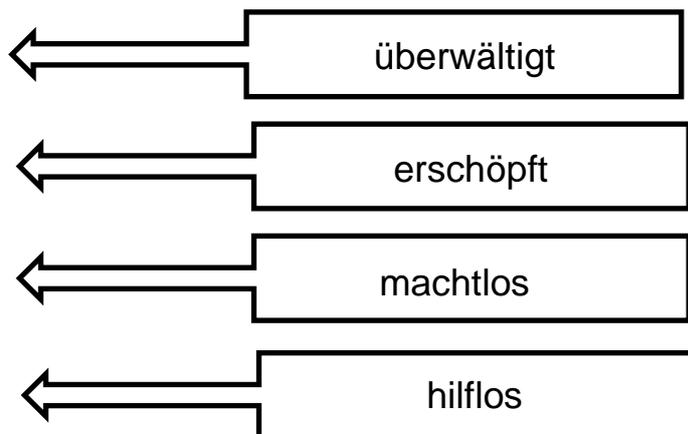
3. Seele im Widerstand

Kristina Herzog

3. ENTWICKLUNG DER WIDERSTANDSKRAFT: BEWÄLTIGUNGSTYPEN

Opfer

3.1 MAUS



Verfangen sich in ihren **negativen Gedanken** und **verschließen sich**

Stärke entwickeln:

- Negative Gedanken **stoppen**
- Gesellschaft suchen

Sobald Gefahr:



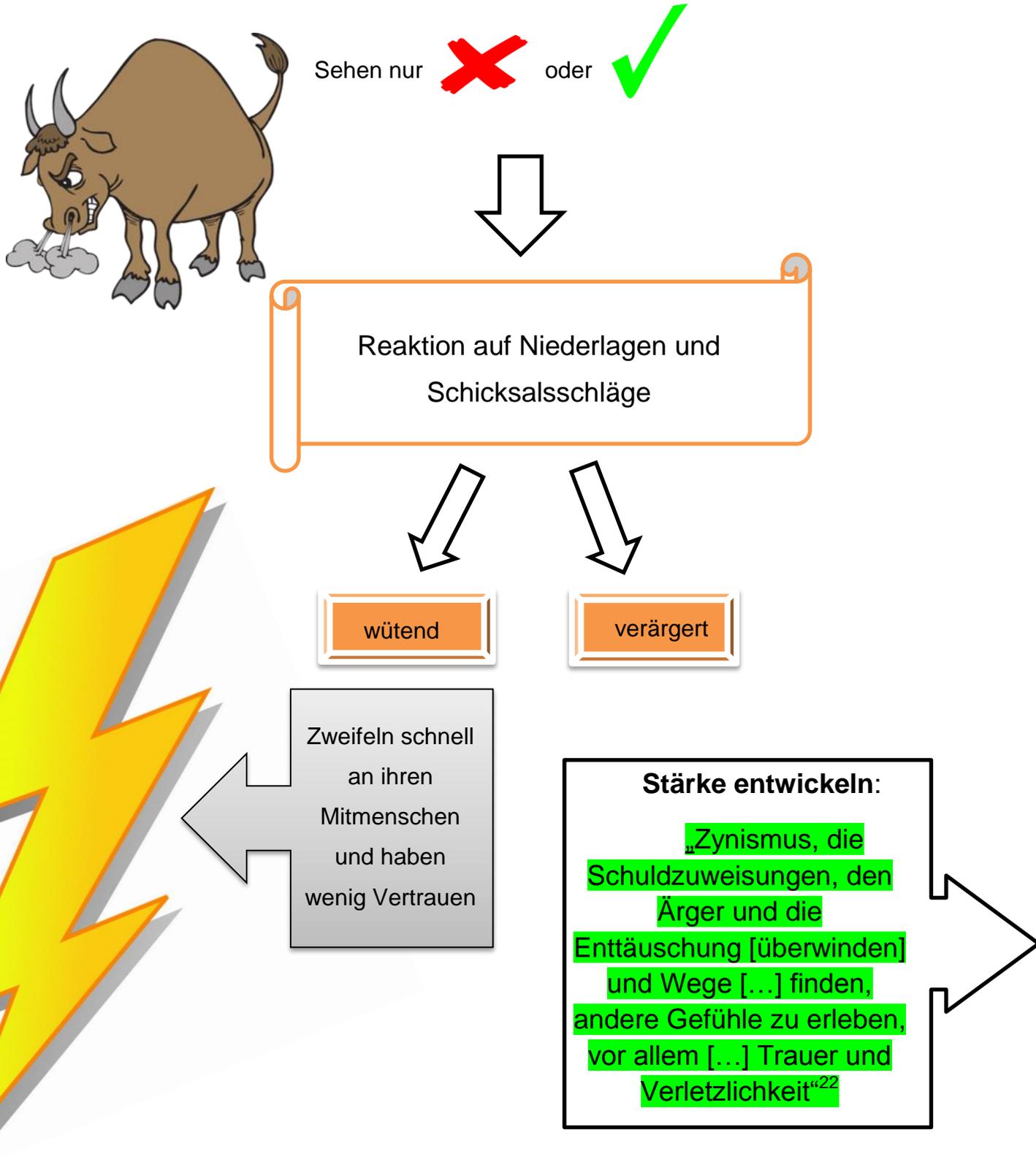
„entgegengesetztes Handeln und entgegengesetztes Denken“²¹

²¹ Vgl.: Nuber, a.a.O., S.28

3. Seele im Widerstand

Kristina Herzog

3.2 BULLE



3. Seele im Widerstand

Kristina Herzog

3.3 BIENE

„Ständiges Aktivsein [als]
Puffer gegen Trauer und
Hoffnungslosigkeit“²³



Beschäftigen sich, um nicht mit der Situation konfrontiert zu werden und die Kontrolle über ihre Gefühle zu verlieren

Stärke entwickeln:

- Zur Ruhe kommen → überschüssige Energie viel lieber in sportliche Aktivitäten umsetzen
- Lernen, dass die Angst und der Verlust der Kontrolle zu unserem Leben dazu gehören

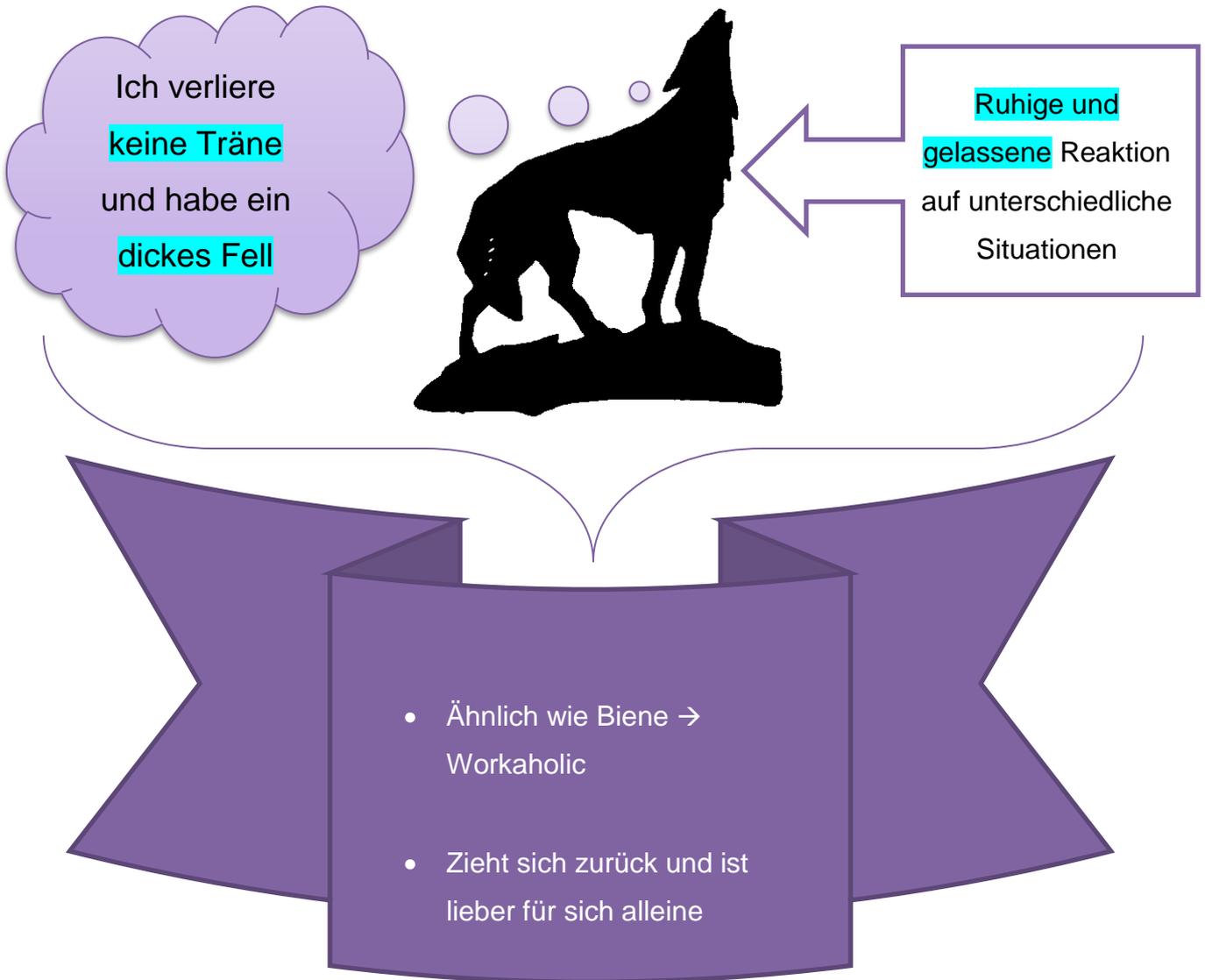


²³ Nuber, a.a.O., S.29

3. Seele im Widerstand

Kristina Herzog

3.4 WOLF



Stärke entwickeln:

→ Vertrauen zu anderen aufbauen

→ einsehen, dass es menschlich ist Emotionen zu zeigen

3. Seele im Widerstand

Kristina Herzog

4. AHANG

4.1 LITATURVERZEICHNIS

Literatur:

→ Nuber, U., Seele im Widerstand, in: „Wie wir Krisen, Schmerz und Leid bewältigen“, BELTZ/Heft32

Die von mir angefertigte Arbeit wurde vollständig auf der Grundlage der oben genannten Quelle erarbeitet. Deshalb sind manche Wortlaute oder Satzgefüge leicht abgewandelt oder übernommen.

Bilder:

→ <http://www.hoax-slayer.com/images/dating-scam-trauma.jpg>, 21.7.2015

→ <http://cdn01.masterstudies.com/gfx/image/listing-page/194/main/Psychologie.jpg>, 21.7.2015

Deckblatt:

→ http://www.abendblatt-berlin.de/wp-content/uploads/2014/10/SP_03_Boxen.jpg, 12.07.2015

Alle nicht nachgewiesenen Bilder wurden selbst erstellt oder sind Clip Arts!

3. Seele im Widerstand

Kristina Herzog

4.2 SELBSTSTÄNDIGKEITSERKLÄRUNG

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 Widerverwendung gekennzeichnete Fotos (Porträts, Gemälde, usw.) benutzt, alle anderen Fotos stammen von mir.

Kristina Herzog

Kristina-Herzog@gmx.de

