

Wieder Schätzen lernen, was man hat



Verfasser: Eva Barta

Klasse: WG 13/1

Schule: Wirtschaftsgymnasium
an der Kaufmännischen Schule in TBB

Fach: Psychologie

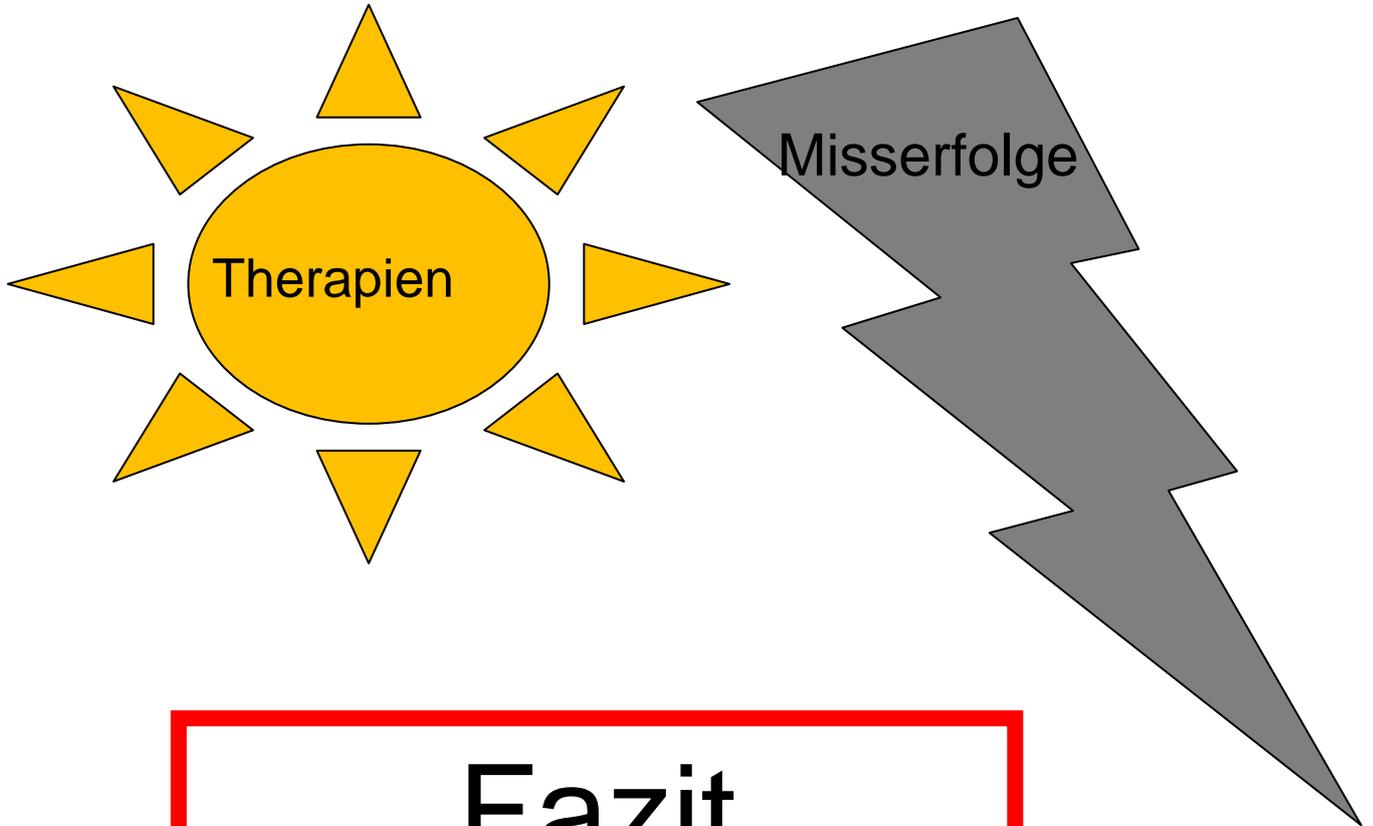
Fachlehrer: OSR. Schenck



Inhaltsverzeichnis

1. Farblegende	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. Dankbare Menschen	10
4. Narzisstische Persönlichkeiten	12
5. Studie	13
6. Posttraumatische Verbitterungsstörung	
6.1. Definition.....	15
6.2. Mögliche Behandlung.....	18
6.3. Beispiele.....	19
7. Dankbar werden	20
8. Fazit	21
9. Anhang	
8.1. Quellenverzeichnis.....	22
8.2. Selbständigkeitserklärung.....	23

1. Farblegende



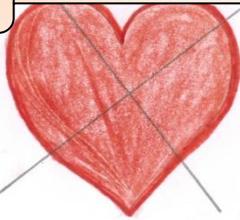
Fazit

kurze Erläuterungen

2. Dankbarkeit

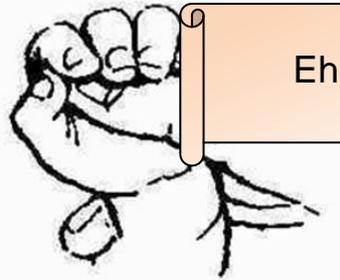
2.1. Dankbarkeitsbekundungen

Kommen häufig nicht
von Herzen

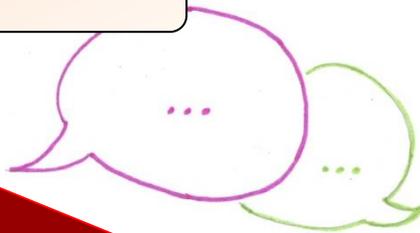


Man dankt automatisch

Eher ein Reflex



lediglich eine höfliche
Konversation



Dankbarkeitsbekundung ist
oft kein tief empfundenenes
Gefühl

2.2. Echte Dankbarkeit

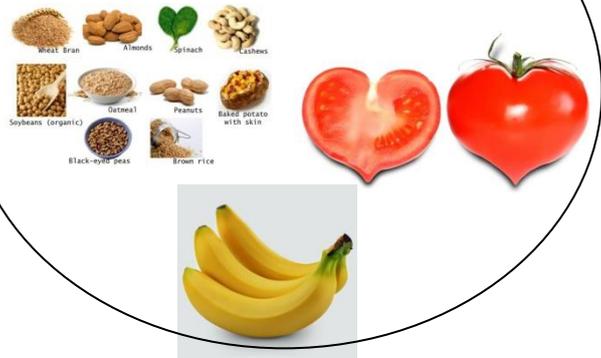
„Bisher nur von den Religionen [...] gepriesen“¹



unterstützt
das Miteinander



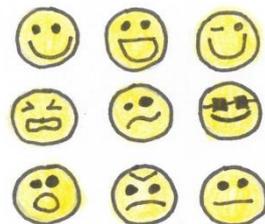
Erhält Mensch gesund



Inneres Bedürfnis

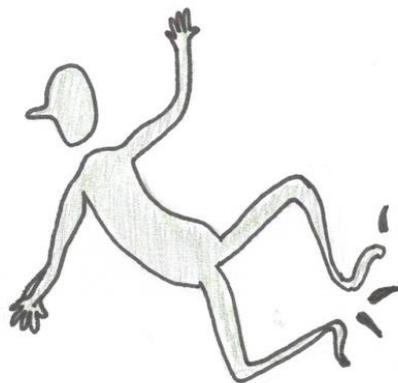
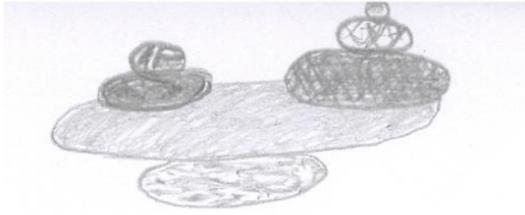
Schätzen von Liebe,
Freundschaft, Hilfe, die
mir jemand selbstlos
schenkt

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)

2.3. Wichtige psychologische Ressource



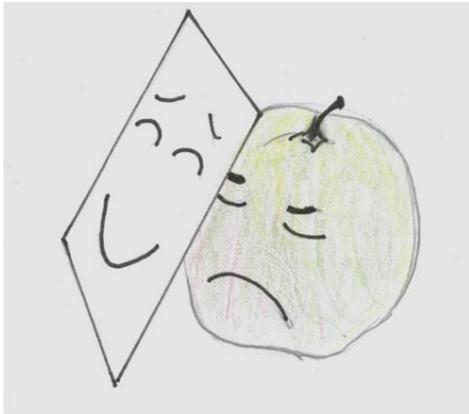
„[S]chützende und stabilisierende Funktion“²

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

Erleichtert Leben

² Nuber, Ursula: Wieder schätzen lernen, was man hat. In: Ziemlich stark! Psychologie heute compact, Nr.32, 2012, Beltz-Verlag. S. 42-46 (S.43)

³ Ders.



„Gefühl,
tief empfunden,
schützt vor
Enttäuschungen“⁴



Dankbare
Menschen
sind „zufriedener,
glücklicher und
sozialer“⁵

„Wichtige Ressource [] für
das seelische Gleichgewicht“

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)

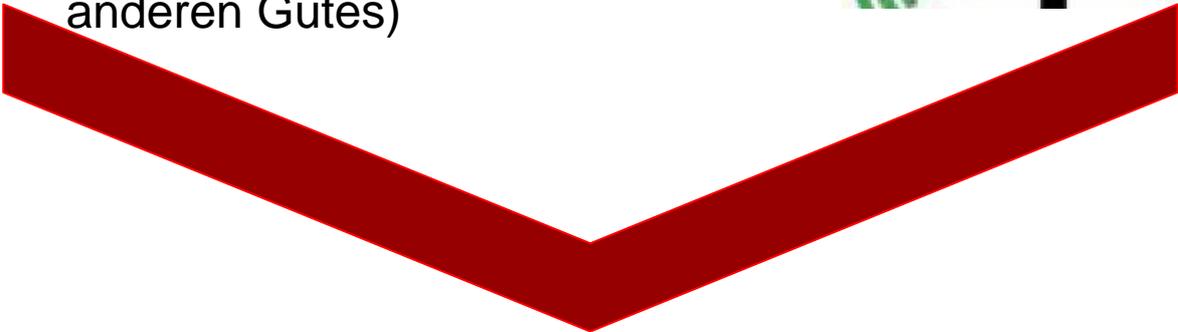
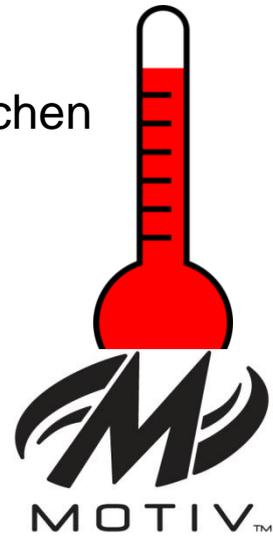
⁶ Ders. (S.43)

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“

8

⁷ Nuber, Ursula: Wieder schätzen lernen, was man hat. In: Ziemlich stark! Psychologie heute compact, Nr.32, 2012, Beltz-Verlag. S. 42-46 (S.45)

⁸ 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



⁹ Nuber, Ursula: Wieder schätzen lernen, was man hat. In: Ziemlich stark! Psychologie heute compact, Nr.32, 2012, Beltz-Verlag. S. 42-46 (S.44)

¹⁰ Ders.

Ihr Verhalten

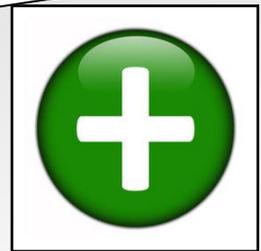
„fördert die körperliche wie die seelische
Gesundheit“¹¹



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

Danke!

Positive Auswirkungen auf Einzelne und auf
das Miteinander



Wichtiges Schmiermittel für Gesellschaft,
wenn nicht, wäre Zusammenhalt
gefährdet

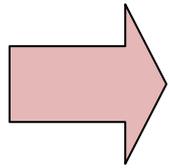


**Ohne Dankbarkeit könnte
Gesellschaft nicht
funktionieren**

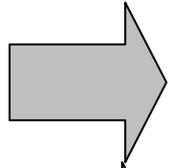
¹¹ Nuber, Ursula: Wieder schätzen lernen, was man hat. In: Ziemlich stark! Psychologie heute compact, Nr.32, 2012, Beltz-Verlag. S. 42-46 (S.44)

¹² Ders.

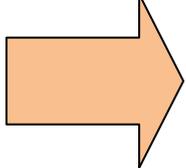
4. Narzisstische Persönlichkeiten



sind „egozentrische, selbstgefällige und ausbeuterische Menschen, die dazu neigen, sich selbst zu überschätzen, sehr stolz sind und eine hohe Anspruchshaltung haben.“¹³



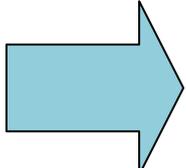
Neigen zu Neidgefühlen



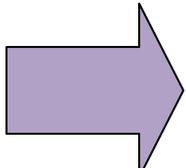
Nur wenig Wertschätzung gegenüber Anderen



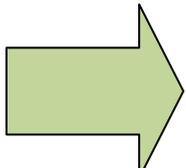
lumaxart



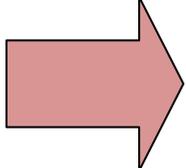
„Starkes Bedürfnis nach Anerkennung und Bewunderung“¹⁴



„Kreisen zu sehr um sich selbst“¹⁵



Verärgert



„Konzentriert auf das, was er nicht hat“¹⁶

**Narzisstische Persönlichkeiten
erschweren ihr Leben, weil sie keine
Dankbarkeit empfinden**

¹³ <http://www.hardtvaldklinik2.de/narzisstische-persoeneichkeitsstoerung.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.

5. Studie



Studenten führten Studie über:

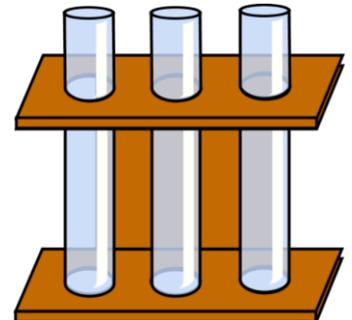
- ✓ „emotionales Befinden“¹⁷
- ✓ „körperliche Beschwerden“¹⁸
- ✓ „Gesundheitszustand“¹⁹

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)



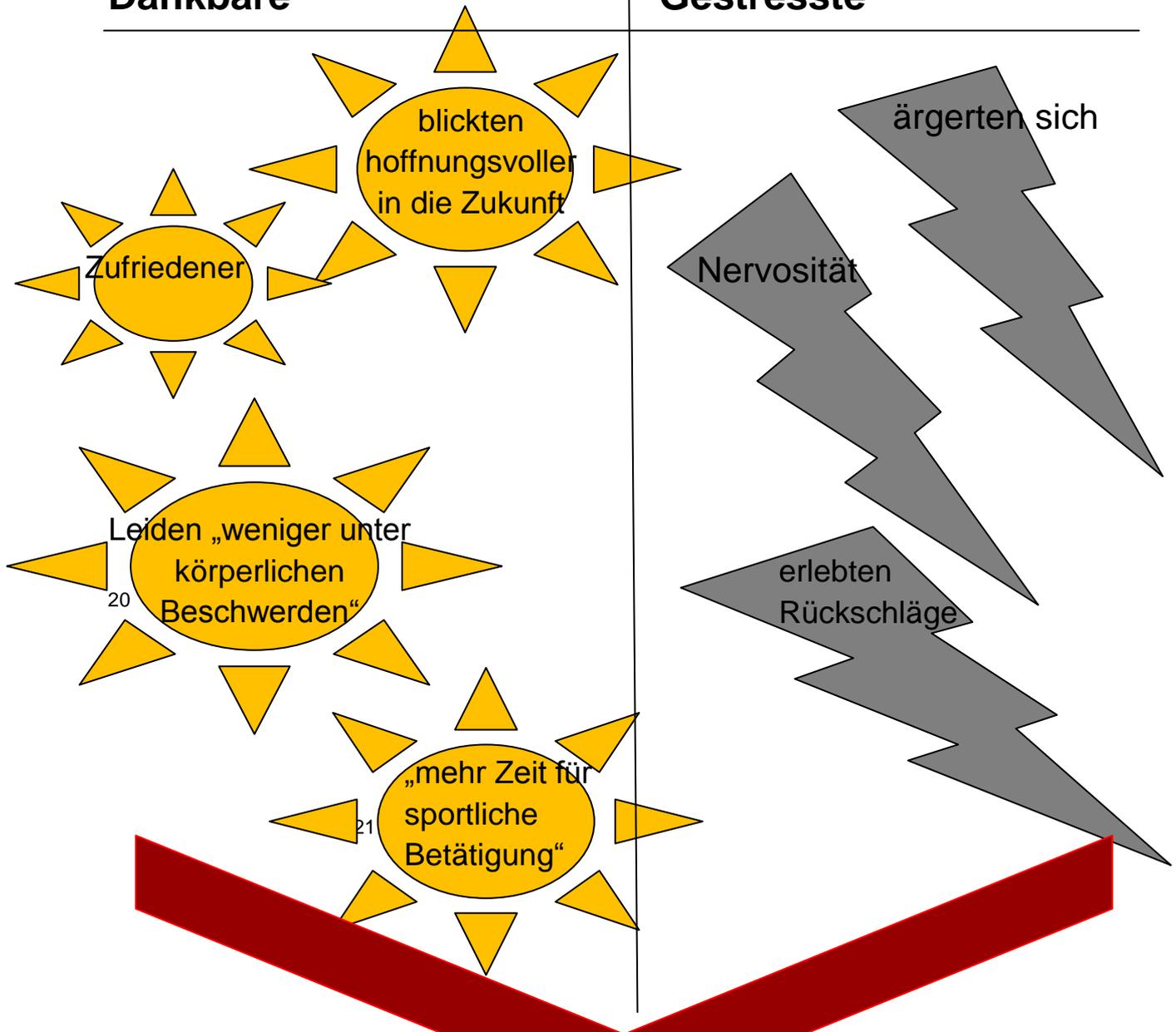
¹⁷ Nuber, Ursula: Wieder schätzen lernen, was man hat. In: Ziemlich stark! Psychologie heute compact, Nr.32, 2012, Beltz-Verlag. S. 42-46 (S.44)

¹⁸ Ders.

¹⁹ Ders.

Dankbare

Gestresste



Obwohl auch die Dankbaren unter „Irritationen und Nervosität litten und sich über andere oder sich selbst ärgerten“, blickten diese hoffnungsvoller in die Zukunft

22

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 Selbst- oder 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

²³ Vgl.: 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)

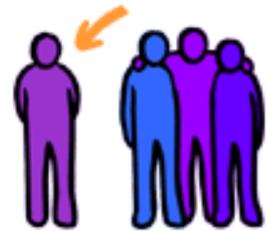
²⁶ Ders.

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

²⁸ Ders.

Menschen mit der posttraumatischen Verbitterungsstörung:

Fühlen sich fallengelassen/ ins Abseits manövriert²⁹



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“³⁰



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

Sie haben keine Selbstverwirklichung



Besonders „Menschen mit einem starren Korsett Normen und Werten“³² sind betroffen

Normen

Werte

Diese Menschen „reagieren mit
Verbitterung auf diese
Erfahrung“

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)

6.2. Mögliche Behandlungen



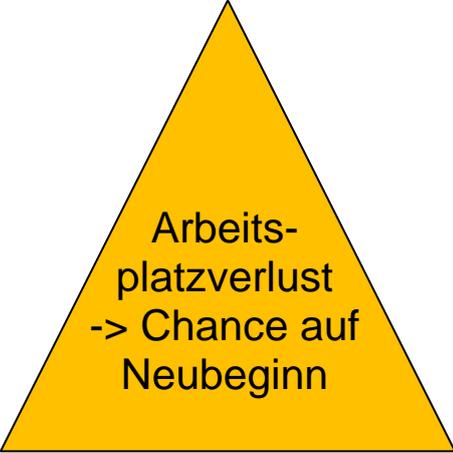
34

35

³⁴ 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)

³⁵ Vgl: Ders.

5.3. Beispiele



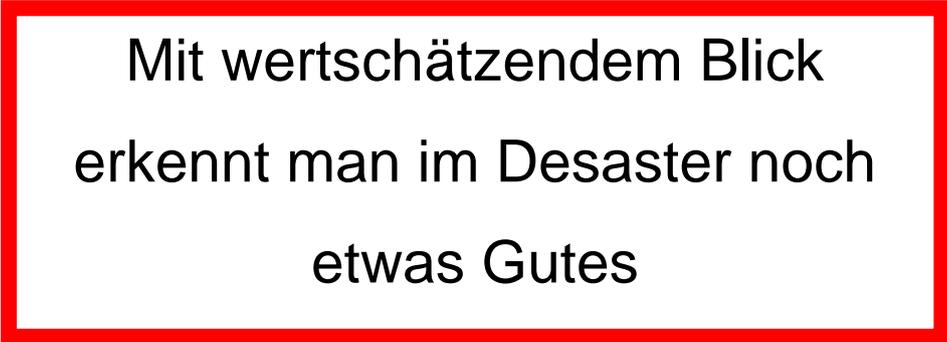
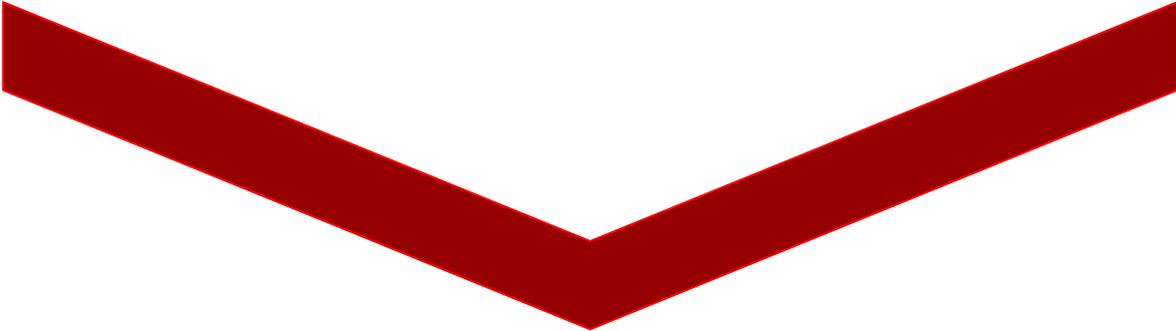
Arbeits-
platzverlust
-> Chance auf
Neubeginn



Hurrikanopfer
-> Gefühl der
Dankbarkeit für
Hilfe, Gesundheit,
Leben, Kinder



Trauer um
geliebten
Menschen
-> Dankbar für
die Zuwendung
von Freunden



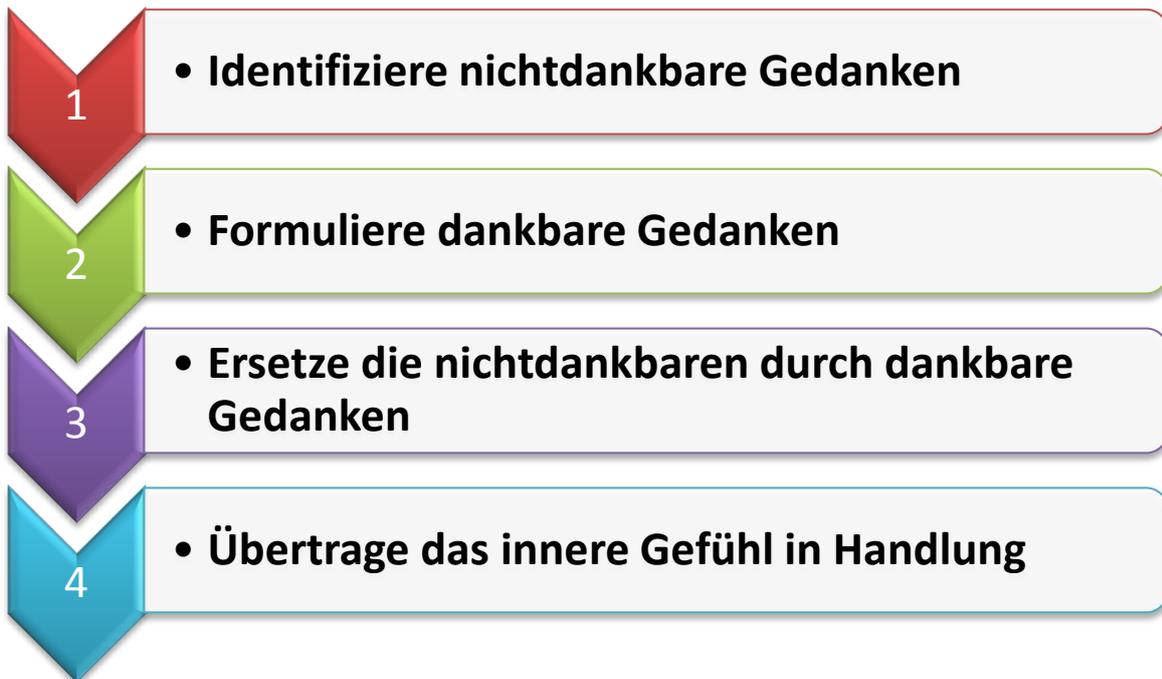
Mit wertschätzendem Blick
erkennt man im Desaster noch
etwas Gutes

7. Dankbar werden

„Dankbarkeit schafft ein Kontrastleben“³⁷

Dankbarkeit ist erlernbar

Vierschrittemodell:

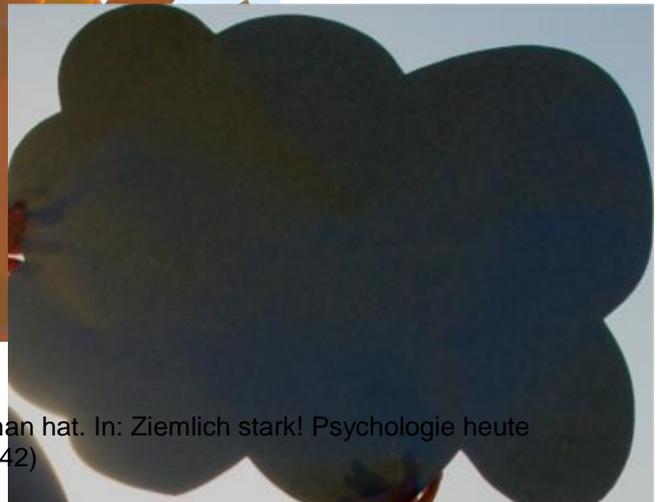
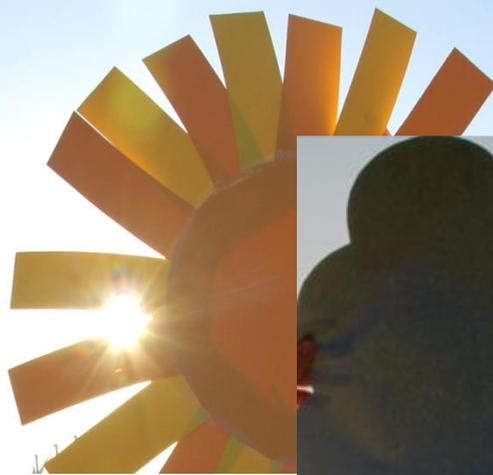


³⁷ Nuber, Ursula: Wieder schätzen lernen, was man hat. In: Ziemlich stark! Psychologie heute compact, Nr.32, 2012, Beltz-Verlag. S. 42-46 (S.46)

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?“

38



³⁸ Nuber, Ursula: Wieder schätzen lernen, was man hat. In: Ziemlich stark! Psychologie heute compact, Nr.32, 2012, Beltz-Verlag. S. 42-46 (S.42)

9. Anhang

9.1. Quellenverzeichnis

Deckblatt

Selbst erstellt

Bücher

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

Bilder

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

Internet

Keine verwendeten Internetquellen

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

Eva Barta
evabarta96@gmx.de

