

Die unterschätzte Macht der Sekundärtugenden



Verfasser der KA: Mediha Sen

Klasse: WG 13/4

Schule: Wirtschaftsgymnasium TBB

Fach: Psychologie

Lehrer: OSR. Schenck

Abgabetermin: 20.12.2016

Die unterschätzte Macht der Sekundärtugenden -

Gewissenhaftigkeit

Mediha Sen

Inhaltsverzeichnis

1. Thema: Einführung	3
2. Big Five	4-5
3. Gewissenhaftigkeit	6-20
3.1 Die sechs Facetten	6-7
3.2 Schlechter Ruf	8
3.3 Schule/Job	9-11
3.4 Hohe Lebenserwartung	12-14
3.5 Beziehungen/Ehen	15
3.6 Einflussfaktoren	16-20
3.6.1 Die Familie	16-17
3.6.2 Die Freunde	18-20
4. Abitipps mit Grit	21-22
5. Gewissenhaftigkeit- persönlicher Rückblick	23-25
6. Literaturverzeichnis	26
7. Anhang	27
8. Selbstständigkeitserklärung	28

Die unterschätzte Macht der Sekundärtugenden -

Gewissenhaftigkeit

Mediha Sen

1. Thema: Einführung

Hey Leute, in meiner Kopiervorlage lernt ihr die Persönlichkeitseigenschaft "Gewissenhaftigkeit" kennen. Ihr erfahrt, was man unter Gewissenhaftigkeit versteht und in welchen Lebensbereichen sie eine große Bedeutung hat.

Themenbereiche, auf die ich besonders eingehe, sind:

Liebe:



Schule/Beruf:



Gesundheit:

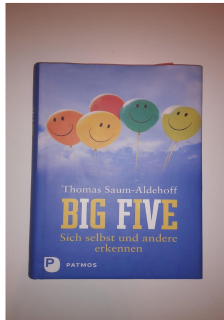


Die unterschätzte Macht der Sekundärtugenden -

Gewissenhaftigkeit

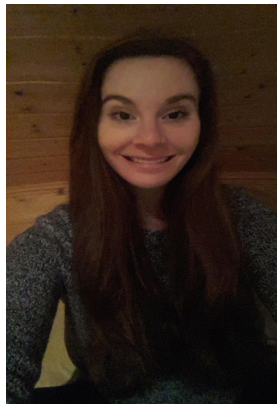
Mediha Sen

2. Big Five



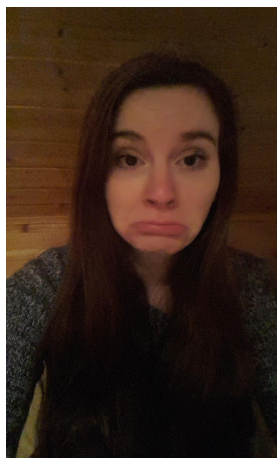
Gewissenhaftigkeit ist eine der fünf Persönlichkeitsgruppen des Big Five Modells.¹

Die anderen 4 Gruppen heißen



Extraversion:

- Talent zum Glücklichein
 - Herzlichkeit/Geselligkeit, Durchsetzungsfähigkeit
- zeichnen diese Gruppe aus



Neurotizismus:

- Talent zum Unglücklichsein
 - Ängstlichkeit, Reizbarkeit, Verletzlichkeit
- zeichnen diese Gruppe aus

¹

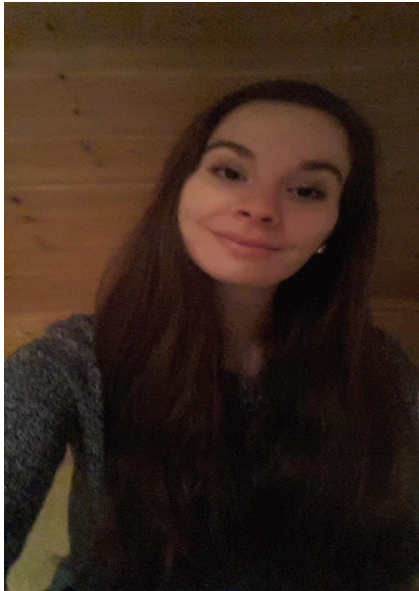
Thomas Saum-Aldehoff: Big Five, Patmos, S. 49-53

Die unterschätzte Macht der Sekundärtugenden -

Gewissenhaftigkeit

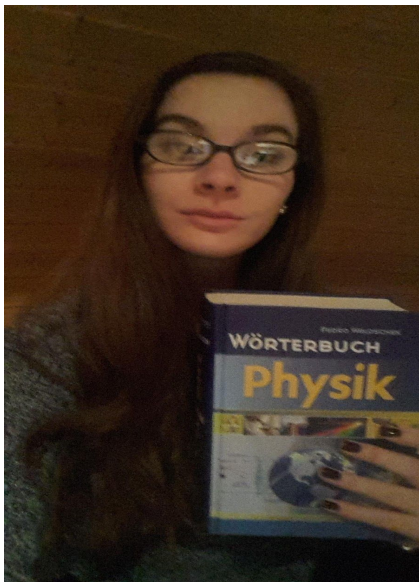
Mediha Sen

2. Big Five



Verträglichkeit

- Vertrauen, Freimütigkeit, Gütherzigkeit zeichnen diese Gruppe aus.



Offenheit

- für neue Erfahrungen
- Offenheit für Gefühle, Fantasie, Ideen.

Merke: Gewissenhaftigkeit, Verträglichkeit, Offenheit für neue Erfahrungen, Extraversion und Neurotizismus sind die fünf Persönlichkeitsgruppen des Big Five Modells.²

Die unterschätzte Macht der Sekundärtugenden -

Gewissenhaftigkeit

Mediha Sen

3. Gewissenhaftigkeit

3.1 Die 6 Facetten (Unter kategorien)³



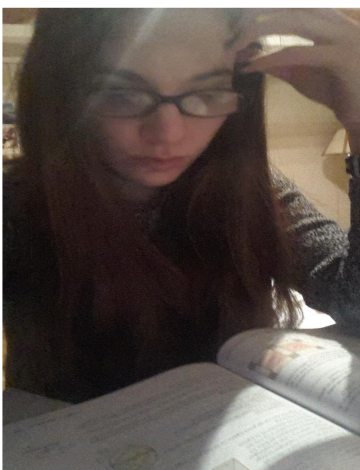
Kompetenz:

- wenig Zweifel an sich selbst
- Selbstüberzeugung



Ordnungsliebe:

- Alles hat seinen Platz



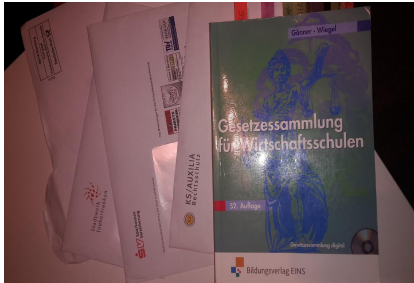
Leistungsstreben:

- Setzen sich hohe Ziele
- Klare Vorstellung vom Leben
- Ackern kräftig für ihre Ziele

Die unterschätzte Macht der Sekundärtugenden -

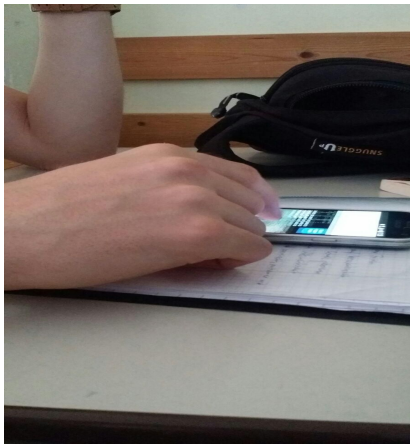
Gewissenhaftigkeit

Mediha Sen



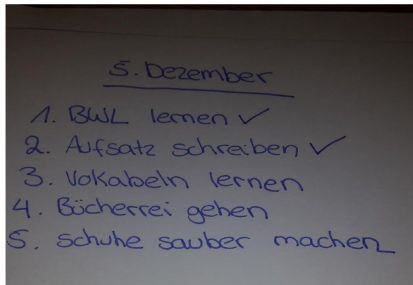
Pflichtbewusstsein:

- halten sich an Regeln
- nichts wird aufgeschoben, z.B. Rechnung bezahlen



Selbstdisziplin:

- Aufgaben werden bis zum Ende durchgezogen
- keine Ablenkung



Besonnenheit:

- alles wird geplant ,z.B. Urlaub ,Hausbau
- Konsequenzen werden bedacht⁴

Merke: Kompetenz, Ordnungsliebe, Leistungsstreben, Pflichtbewusstsein, Selbstdisziplin, Besonnenheit sind die 6 Facetten der Gewissenhaftigkeit.

Die unterschätzte Macht der Sekundärtugenden -

Gewissenhaftigkeit

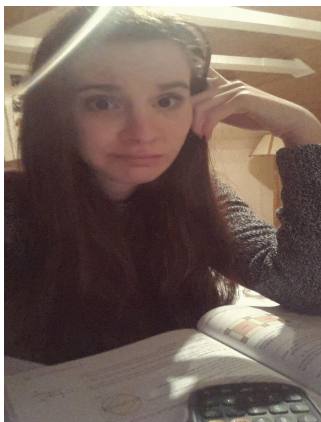
Mediha Sen

3.2 Schlechter Ruf

Gewissenhafte Personen gelten als:



- Langweilig



- Nicht kreativ



FALSCH

31 von 31 Befragten Personen auf dem WG der Stufe 13 schätzen alle Gewissenhaftigkeit.^{5,6}

⁵ Thomas Saum-Aldehoff: Big Five, Patmos, S. 112

⁶ Interview am 18.11.2016

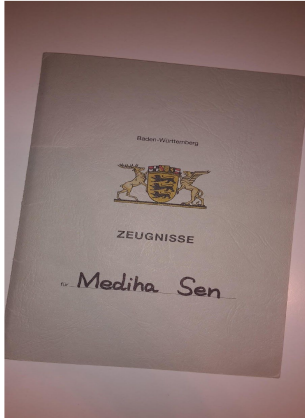
Die unterschätzte Macht der Sekundärtugenden -

Gewissenhaftigkeit

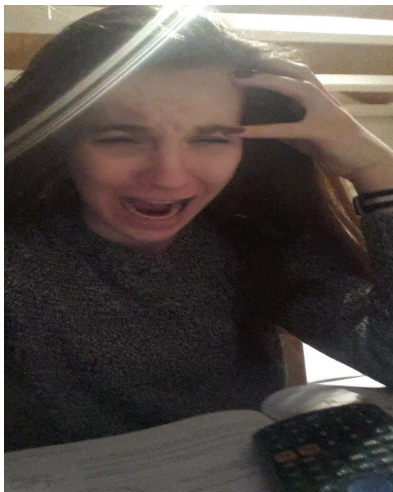
Mediha Sen

3.3 Schule/Job

Gewissenhafte Personen sind erfolgreicher.

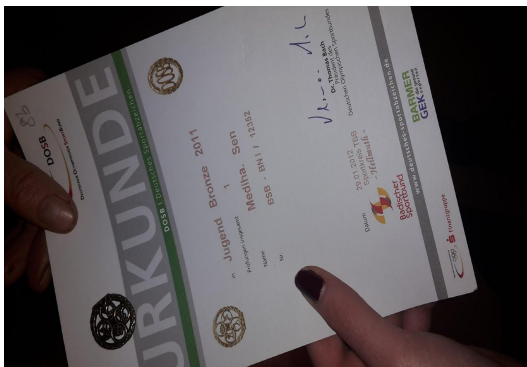


- Selbstdisziplin und Pflichtbewusstsein sorgen für bessere Noten, trotz keiner hohen Intelligenz.



- Durch die Besonnenheit wird alles geplant.

Resultat: Rechtzeitig mit Projekten fertig, kein Stress.



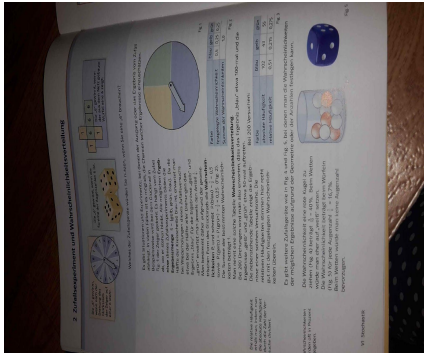
- Durch ihr Leistungsstreben arbeiten sich gewissenhafte Menschen hoch.⁷

Die unterschätzte Macht der Sekundärtugenden -

Gewissenhaftigkeit

Mediha Sen

Die Stufe 13 WG TBB



19 von 31 befragten machen nicht ihre Hausaufgaben.



18 von 31 befragten sind spontan und planen nicht.



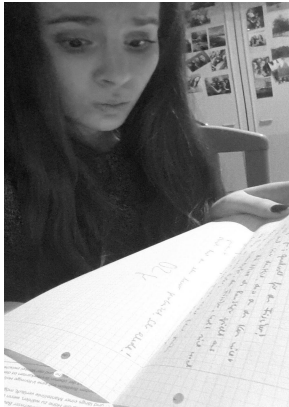
14 von 31 Befragten sind nicht ordentlich.⁸

Die unterschätzte Macht der Sekundärtugenden -

Gewissenhaftigkeit

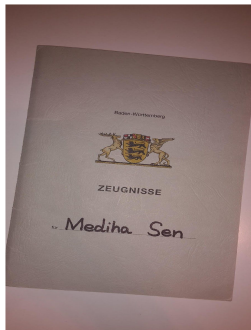
Mediha Sen

Mangelndes Pflichtbewusstsein oder geringe Ordnungsliebe und Besonnenheit führen zu:



- Schlechten Noten

Resultat:



Schlechtes Abi und damit schlechte Chancen auf einen großen Erfolg.

Merke: Pflichtbewusstsein, Leistungsstreben, Selbstdisziplin, Besonnenheit sind Eigenschaften, die im Beruf sowie Schule hoch angesehen sind.⁹

⁹ Interview am 18.11.2016

Die unterschätzte Macht der Sekundärtugenden -

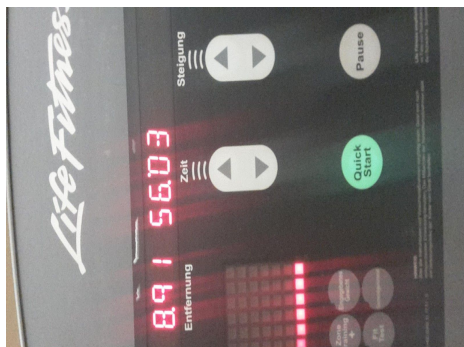
Gewissenhaftigkeit

Mediha Sen

3.4 Hohe Lebenserwartung

Laut einer großen Studie von Alexander Weiss und Paul Costa heißt es, gewissenhafte Personen haben im Durchschnitt eine höhere Lebenserwartung.¹⁰

Gründe:



- Sie treiben regelmäßiger Sport.

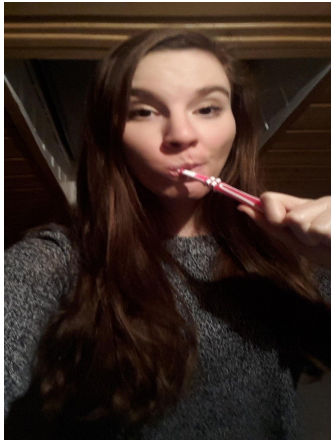


- Achten mehr auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

Die unterschätzte Macht der Sekundärtugenden -

Gewissenhaftigkeit

Mediha Sen



- Legen mehr Wert auf Hygiene.



- Gehen regelmäßiger zum Arzt und lassen sich öfters untersuchen.



- Konsumieren weniger Alkohol und rauchen weniger, da sie weniger gestresst sind aufgrund ihrer guten Planung.



- Durch ihre gute Organisation und Planung haben sie weniger Stress und eine reine Psyche.¹¹

Die unterschätzte Macht der Sekundärtugenden -

Gewissenhaftigkeit

Mediha Sen

3. Gewissenhaftigkeit

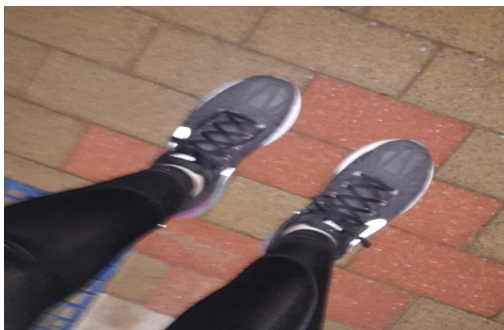
Die Stufe 13 WG TBB



17 von 31 Befragten achten nicht auf ihre Ernährung.



14 von 31 Befragten greifen in Stresssituationen gerne zu Alkohol oder etwas Süßem.



19 von 31 Befragten treiben regelmäßig Sport.¹²

¹² Interview am 18.11.2016

Die unterschätzte Macht der Sekundärtugenden -

Gewissenhaftigkeit

Mediha Sen

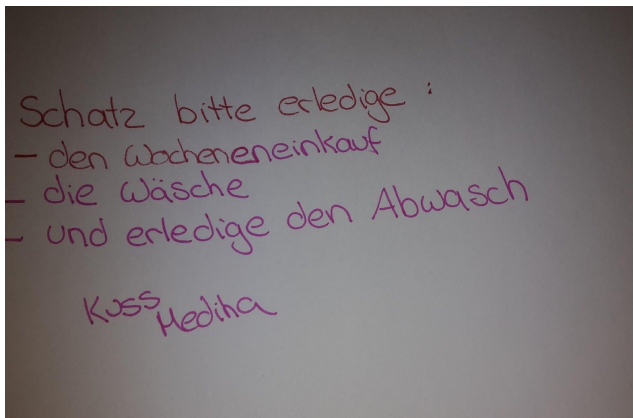
3.5 Beziehungen und Ehen

Ehen und Beziehungen mit gewissenhaften Partnern sind stabiler.

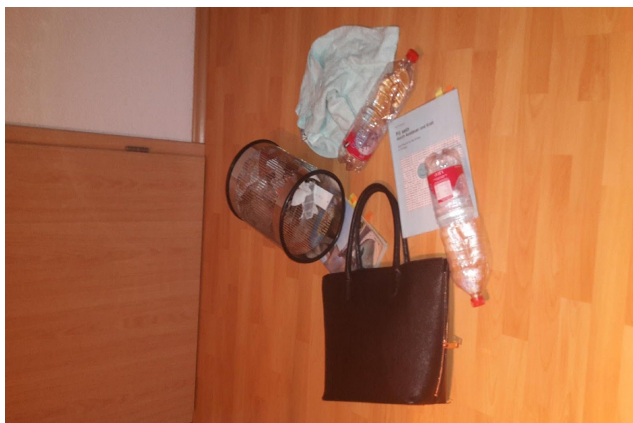
Gründe:



- Höhere Wertschätzung gegenüber dem Partner.



- Sind treuer und zuverlässiger



- Haben mehr Ordnungsbewusstsein und haben bessere Hygiene.¹³

Die unterschätzte Macht der Sekundärtugenden -

Gewissenhaftigkeit

Mediha Sen

3. Gewissenhaftigkeit

3.6 Einflussfaktoren

3.5.1 Die Eltern

Eltern können ihre Kinder vor allem in jungen Jahren beeinflussen.

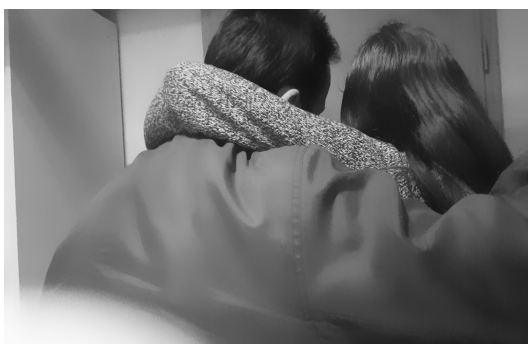
→ Positive Einflüsse



- z.B. : Verbote, wenn Hausaufgaben nicht gemacht werden.



- Lernen von Gutem und Schlechten.



- Unterstützung bei Problemen.¹⁴

¹⁴ Interview am 18.11.2016

Die unterschätzte Macht der Sekundärtugenden -

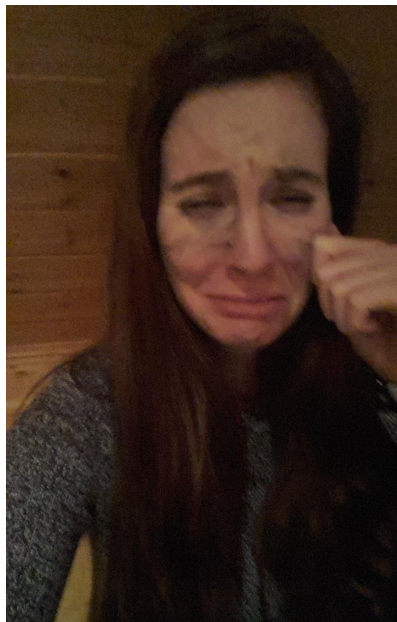
Gewissenhaftigkeit

Mediha Sen

→ Negative Einflüsse



- Eltern rauchen oder trinken in Anwesenheit des Kindes.



- Eltern streiten sich oft und vernachlässigen das Kind.

Merke: Eltern können ihre Kinder sowohl positiv als auch negativ beeinflussen.¹⁵

¹⁵ Interview am 18.11.2016

Die unterschätzte Macht der Sekundärtugenden -

Gewissenhaftigkeit

Mediha Sen

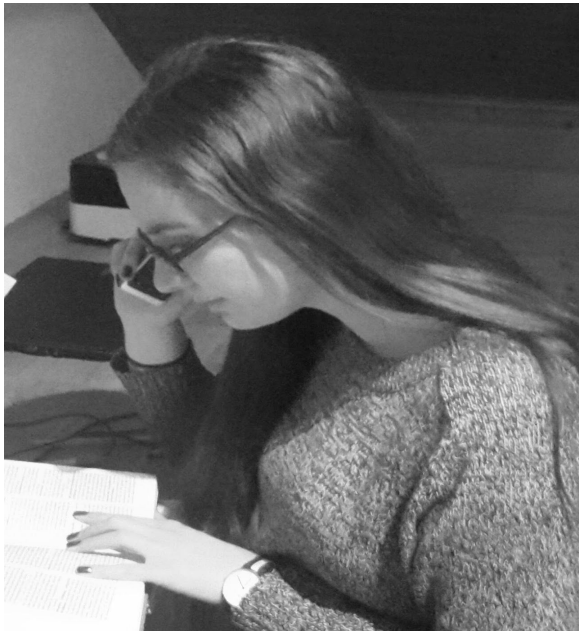
3.5.2 Die Freunde

Auch Freunde können einen beeinflussen vor allem, wenn man älter ist.

→ Positive Einflüsse



- Vom Rauchen und Trinken abhalten.



- Gemeinsam lernen und Unterstützung bei schlechten Zeiten.¹⁶

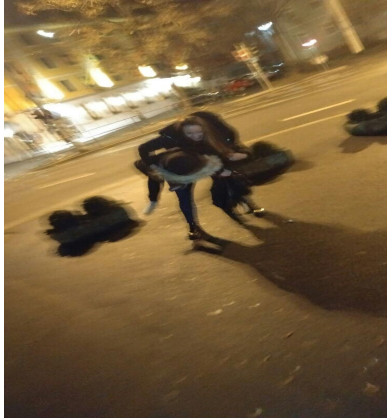
¹⁶ Interview am 18.11.2016

Die unterschätzte Macht der Sekundärtugenden -

Gewissenhaftigkeit

Mediha Sen

→ Negative Einflüsse



- Lieber Spaß haben statt lernen.



- Zum Rauchen und Trinken verleiten.



- Lieber auf krank machen und schwänzen.¹⁷

¹⁷ Interview am 18.11.2016

Die unterschätzte Macht der Sekundärtugenden -

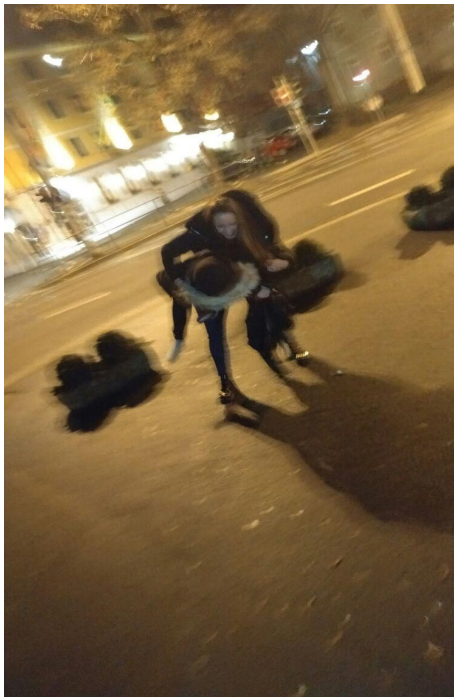
Gewissenhaftigkeit

Mediha Sen

Die Stufe 13 WG TBB



26 von 31 Befragten meinten, ihre Eltern haben schon früh Regeln gesetzt.



16 von 31 Befragten lassen sich gerne von ihren Freunden zum Feiern oder anderem überreden.¹⁸

¹⁸ Interview am 18.11.2016

Die unterschätzte Macht der Sekundärtugenden -

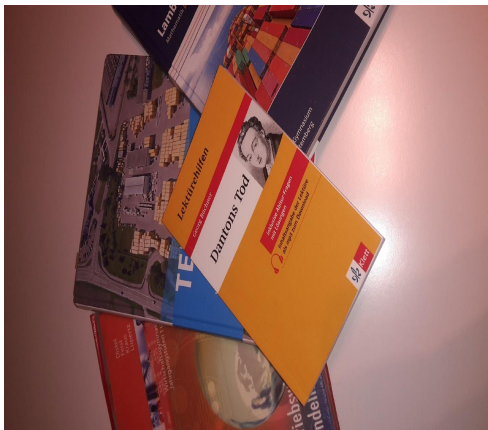
Gewissenhaftigkeit

Mediha Sen

4. Abitipps mit Grit

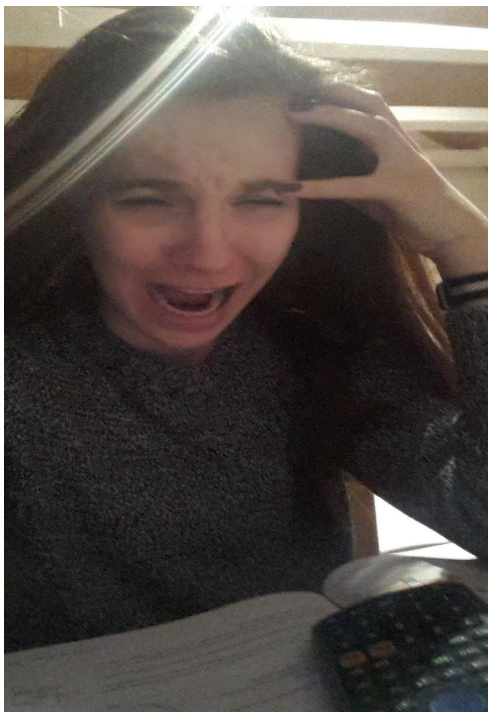
Merke: Grit ist eine Kombination aus zwei Elementen. 1. Beharrlichkeit, ein Ziel dauerhaft zu verfolgen. 2. Mit Leidenschaft das Ziel anstreben.

4 Schritte zum Grit¹⁹



1. Interesse pflegen

- sich immer Zeit lassen und herausfinden, ob einem etwas Spaß macht.



2. Richtig üben

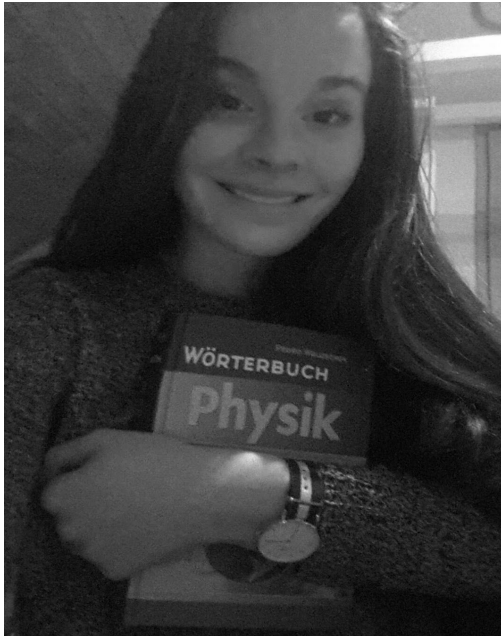
- herausfinden, wo der Fehler beim Lernen ist, neue Lernmethoden ausprobieren.

¹⁹ "Psychologie Heute": „Begabung ist nicht alles“, Beltz, S.41-44

Die unterschätzte Macht der Sekundärtugenden -

Gewissenhaftigkeit

Mediha Sen



3. Einen tiefen Sinn sehen

- Die Arbeit, die man vollendet, sollte eine Bedeutung haben. Wir machen Abi für eine besser Zukunft.



4. Hoffnung haben

- Immer am Ball bleiben optimistisch sein bei Problemen reden und Hilfe suchen.

Merke: Grit sagt aus , manche Menschen können die Gabe bzw. Fähigkeit z.B. für ein Fach haben wie Mathe, aber mit einem gewissenhaften Verhalten und den Tipps von Grit kann auch ein Mathe unfähiger Mensch, gute Leistungen erzielen, obgleich er vielleicht keine Fähigkeit für Mathe hat.²⁰

²⁰ "Psychologie Heute": „Begabung ist nicht alles“, Beltz, S.41-44

Die unterschätzte Macht der Sekundärtugenden -

Gewissenhaftigkeit

Mediha Sen

5. Gewissenhaftigkeit - ein persönlicher Rückblick

Bald habe ich mein Abi geschafft und der ganze Stress ist vorbei, die ganzen Nachtschichten, wo ich bis früh drei Uhr morgens gelernt habe.

Bald ist es vorbei und ich werde ein ganz neues Kapitel anfangen wie so ziemlich jeder in meiner Stufe.

Viele von uns ziehen weg oder fliegen ins Ausland, wir alle werden wieder ein Stück erwachsener, obwohl ich sagen muss, dass ich es kaum glauben kann, dass meine drei Jahre auf dem WG dem Ende nahen. Das WG war mit seinen drei Jahren eine Zeit, welche ich niemals vergessen werde. In den letzten Wochen schweifen meine Gedanken immer wieder ab in die Vergangenheit. Ich denke oft über Enttäuschungen, aber auch über gesammelte Erfahrungen nach.

Manchmal denke ich, wenn ich die Gabe hätte, die Zeit zurück zu drehen, hätte ich einiges anders gemacht. Vor allem in der 12. Klasse gab es Erlebnisse, die ich so schnell nicht vergessen werde.

Die 12. Klasse war für mich ein ziemlich schreckliches Jahr, schlechte Noten wäre schön ausgedrückt, ich hatte den schlechtesten Schnitt in meinen gesamten Schuljahren - zumindest im ersten Halbjahr war es der Fall.

Der Auslöser wäre in meinem Fall untertrieben, es gab ein ganzes Bündel an Problemen, angefangen mit Stress in der Familie, ein unausstehlicher Lehrer, der mich die gesamte 12. Klasse begleitete, des Weiteren Probleme im Bereich der Freundschaft, alles kam wie ein Asteroid und ich hatte das Gefühl, ich bin allem nicht gewachsen, ich kam mir sehr hilflos vor. Dabei bedeutet das Abi so viel für mich, es war schon immer mein Wunsch es zu bestehen und auch immer eines meiner größten Ziele seit meiner Kindheit.

Doch Probleme ließen mir keine Konzentration und so etwas wie Selbstdisziplin und Pflichtbewusstsein existierten nicht mehr in meiner Persönlichkeit.

Gut, wenn ich ganz ehrlich bin, ich war noch nie wirklich der gewissenhafte Mensch, bis zur 12. Klasse kam ich mit Glück und Wunder durch und hatte nicht wirklich akzeptieren wollen, dass ohne Fleiß, Disziplin und ohne ein gewisses Maß an Ordnung nichts funktioniert, doch in der 12. Klasse lernte ich es und auch, dass Wunder nicht immer geschehen. Es lief alles schief und ich hatte überhaupt kein Selbstbewusstsein mehr und wollte nur noch, dass alles vorbei ist. Es war eine Qual, eine Arbeit nach der anderen zu verhauen, dazu lief dann privat auch nicht alles nach Plan.

Die unterschätzte Macht der Sekundärtugenden -

Gewissenhaftigkeit

Mediha Sen

Es gab ab und zu eine Stimme in mir, welche mir sagte, lass' dein Ziel nicht aus den Augen, diese Stimme war meine gute Freundin, die Gewissenhaftigkeit, die ich nie wertgeschätzt habe.

Sie hatte mich von klein an begleitet, oft hörte ich auf sie, aber oft auch nicht und in der 12. Klasse, da war sie mir fremd, bis ich mein Halbjahreszeugnis in der Hand hatte und den Schock meines Lebens, mir war in diesem Moment bewusst, was ich mir alles kaputt gemacht habe.

Eines war klar, es musste sich was ändern und das schnell, aber ich hatte weder die Motivation noch die Energie etwas in Bewegung zu setzen.

Ich hätte auch nichts in Bewegung gebracht, wäre meine gute Freundin, die Gewissenhaftigkeit, nicht da.

Ich fing langsam an Selbstdisziplin und Pflichtbewusstsein zu entwickeln.

Ich merkte kleine Veränderungen bzw. Besserungen in der Schule, welche mich motivierten weiter am Ball zu bleiben.

Jedoch war das ziemlich schmerzlich zu wissen, egal wie gewissenhaft ich auch jetzt werden sollte, meine schlechten Noten von der 12. Klasse kann ich nicht ändern, dazu ist jetzt in der 13. Klasse der Druck auch nicht weniger.

Was mich am meisten verletzt, ist, dass meine Meinung nicht wertgeschätzt wird, zum Beispiel letzte Woche hat mich in der Klasse jemand etwas gefragt und ich wusste die Antwort und kaum zwei Minuten später hat die Person eine andere Mitschülerin dieselbe Frage nochmal gestellt. Den Grund weiß ich, die andere gefragte Mitschülerin ist gewissenhaft mit super Noten und in diesem Moment habe ich gemerkt, auf was für einer Position ich bin und, ehrlich gesagt, war es ein dummes Gefühl, weil ich weiß, in mir steckt viel und ich habe durch mein Gehenlassen in der 12. Klasse jeglichen Respekt anscheinend verloren. Der verlorene Respekt bezieht sich natürlich nur auf die Schulfragen und nicht auf das Allgemeine.

Manchmal denke ich mir, ich bin auch froh, dass mir diese Erlebnisse in der 12. Klasse widerfahren sind, denn ohne diese Erfahrungen hätte ich nie meinen Charakter geändert. Früher hatte ich mir vorgenommen mich zu ändern, aber nie tat ich es, doch durch die 12. Klasse habe ich solche Momente gehabt, dass ich mich ändern wollte.

Ich wollte allen beweisen, dass in mir viel mehr steckt, mich packte der Ehrgeiz und ich fing an in der 13. Klasse mehr Zeit und Energie in die Schule zu stecken, ich ging bis an meine Grenzen und innerhalb von wenigen Wochen konnte ich es kaum glauben, was ich alles geschafft hatte.

Die Gewissenhaftigkeit brachte mich wieder in die Höhe.

Die unterschätzte Macht der Sekundärtugenden -

Gewissenhaftigkeit

Mediha Sen

Zum Beispiel im Deutschunterricht werde ich gelobt, weil ich im Unterricht mich gut beteilige. Ich kann mich deshalb so gut beteiligen, weil ich die Disziplin hatte und in den Ferien mich mit „Dantons Tod“ beschäftigt habe. Oder in Wirtschaftsgeographie ist meine Sitznachbarin schockiert, wie viel ich über ein Thema weiß, sie schaut mich erstaunt an - und das nur, weil ich immer meine Hausaufgaben so ausführlich gemacht habe und deshalb bestens im Unterricht mitmachen kann.

Dazu tut Gewissenhaftigkeit meiner Psyche gut. Ich besitze seit der 13. Klasse das Pflichtbewusstsein und die Selbstdisziplin für die Schule mehr Zeit zu investieren und mehr Leistung zu bringen. Ich muss gestehen, es ist nicht einfach, weil ich ziemlich viele Lücken von der 12. Klasse habe, aber ich merke selber durch mein gewissenhaftes Verhalten erziele ich immer größere Fortschritte, und das tut meiner Psyche sehr gut, weil ich ein Selbstbewusstsein entwickle und dazu liebe ich das Gefühl, dass mich Mitschüler fragen, wie zum Beispiel eine Aufgabe geht, und das zeigt mir, dass meine Meinung bezüglich der Schule wieder wertgeschätzt wird.

Abgesehen von der Schule ist Gewissenhaftigkeit auch ein toller Begleiter in Sport, seit der 13. Klasse vor allem bin ich so diszipliniert und gehe regelmäßig ins Fitnessstudio. Das Resultat ist, ich fühle mich in meiner Haut viel wohler und mein Selbstbewusstsein steigt.

Im Allgemeinen kann ich sagen, ich bin jetzt im Moment glücklich und zufrieden und das fällt jedem auf, meinen Eltern, meinen Freunden, selbst meinen Lehrern, und das verdanke ich der Gewissenhaftigkeit, weil ich durch es gelernt habe, für meine Ziele, egal ob in der Schule oder im Sport, Disziplin zu zeigen. Probleme können immer vorkommen und vielleicht habe ich, als ich meine Probleme der 12. Klasse geschildert habe, den Eindruck erweckt, es wäre alles so schrecklich gewesen, gut, besonders angenehm war es auch nicht, aber ich habe vieles akzeptiert und mit vielem abgeschlossen.

Darüber hinaus habe ich aus diesen Erfahrungen einiges gelernt, ich lasse mir zum Beispiel seit der 13. Klasse nichts mehr nah gehen und achte auf mich mehr - und das nur, weil ich durch ein diszipliniertes Verhalten das Wesentliche und Wichtige in meinem Leben nicht aus den Augen verliere.

Zum Abschluss möchte ich noch loswerden, dass jeder sich bewusst sein sollte, wie sehr manchmal auch alles nicht nach einem gewünschten Plan funktioniert, Probleme werden immer wieder auftauchen, aber egal was für Probleme einen in der Zukunft erwarten sollten, sollte man wissen, durch ein gewissenhaftes Verhalten kann man jedes Problem lösen und wird nicht von der Bahn abkommen.

Die unterschätzte Macht der Sekundärtugenden -

Gewissenhaftigkeit

Mediha Sen

6. Literaturverzeichnis

Bücher:

Thomas Saum-Aldehoff: Big Five, Patmos, 3. Auflage, 2015

Artikel:

Psychologie Heute „Begabung ist nicht alles“, Betz

Duckworth, Angela: “Begabung ist nicht alles” In: “Psychologie Heute”,
11/2016 (gesamter Artikel)

Interview selbstgeführt am 18.11.2016, siehe Anhang

Die unterschätzte Macht der Sekundärtugenden -

Gewissenhaftigkeit

Mediha Sen

7. Anhang

Interview mit der Stufe 13 WG TBB am 18.11.2016 . Teilnahme 31 Personen.

Ja/ Nein

1. Machst du oft deine Hausaufgaben? 12/19
2. Schwänzt du oft? 4/27
3. Achtest du auf deine Ernährung? 14/17
4. Treibst du Sport? 19/12
5. Planst du oft? 13/18
6. Beeinflussen dich deine Freunde? 16/15
7. Haben deine Eltern Regeln gesetzt? 26/5
8. Bist du ordentlich? 16/15
9. Anfällig für Alkohol oder Süßigkeiten in Stresssituationen? 14/17

Die unterschätzte Macht der Sekundärtugenden -

Gewissenhaftigkeit

Mediha Sen

8. Selbstständigkeitserklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich die Facharbeit ohne fremde Hilfe angefertigt und nur die im Literaturverzeichnis angeführten Quellen und Hilfsmittel benutzt habe.

Datum: 20.12.2016 _____ Mediha Sen _____