Die lebensverändernde Kraft von Krisen

Verfasser der Kopiervorlage: Heiko

Klasse: TG 13.1

Schule: Technisches Gymnasium an der Gewerblichen Schule TBB

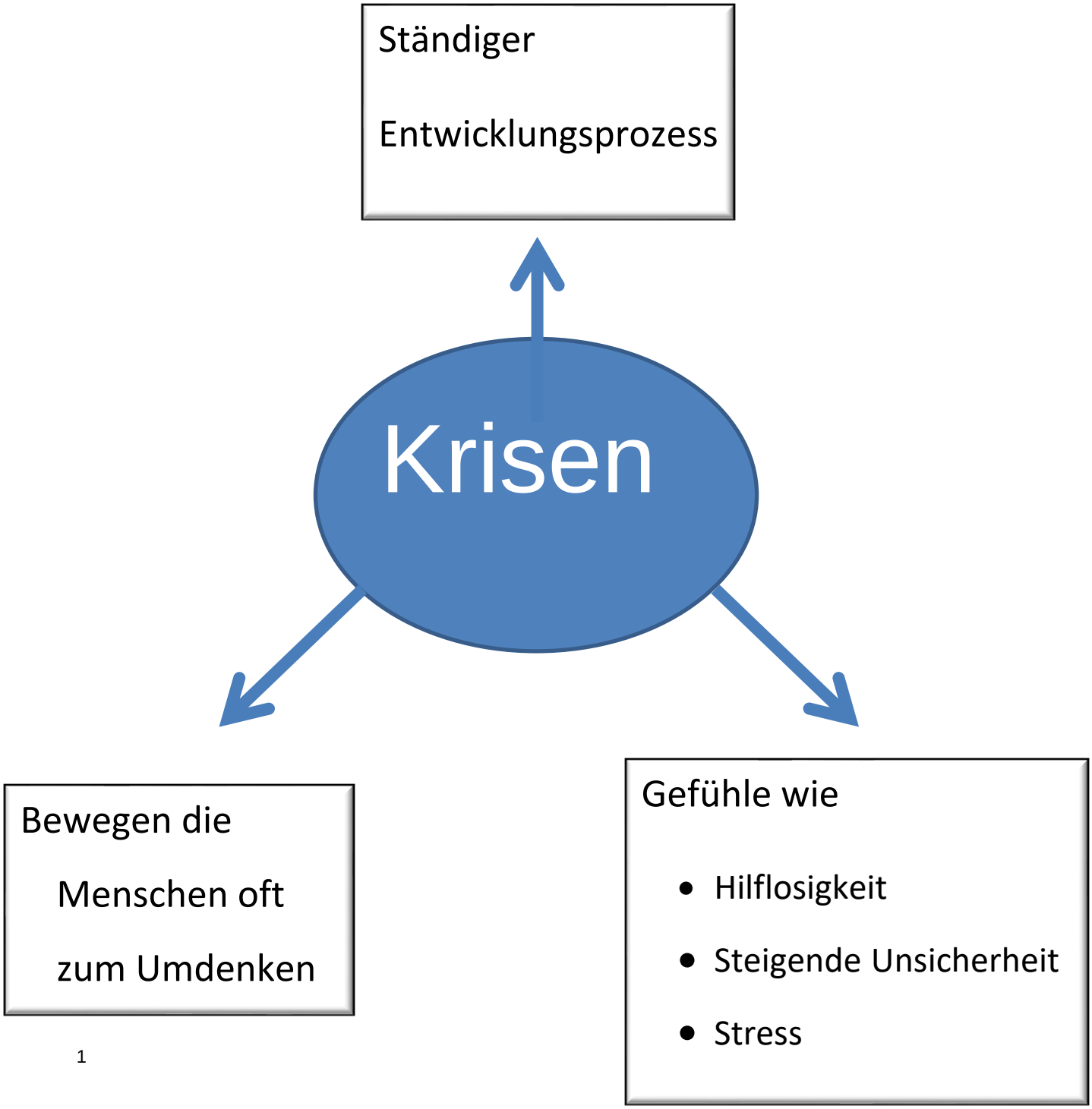
Fach: Psychologie

Abgabetermin: 26.11.2015

Inhaltsverzeichnis

1. Definition von Krise S.3
2. Arten von Krisen S.4
   2.1. Situationsbedingt S.4
   2.2. Entwicklungsbedingt S.4
3. Krisenphasen S.5
   3.1. Modell nach Caplan S.6
   3.2. Modell nach Cullberg S.7
   3.3. Modell nach Schuchart S.8
   3.4. Modell nach Verena Kast S.9
4. Auswirkungen S.10
   4.1. Physiologische S.10
   4.2. Psychologische S.10
5. Behandlung S.11-12
6. Nach der Krise S.13
7. Anhang S.14
   7.1. Fußnoten S.14
   7.2. Literaturverzeichnis S.15
   7.3. Eigenständigkeitserklärung S.16

1. Definition einer Krise:



1

2. Arten von Krisen:

2 Arten

situationsbedingt

- Scheidung
- Krankheit
- Tod

reifungsbedingte

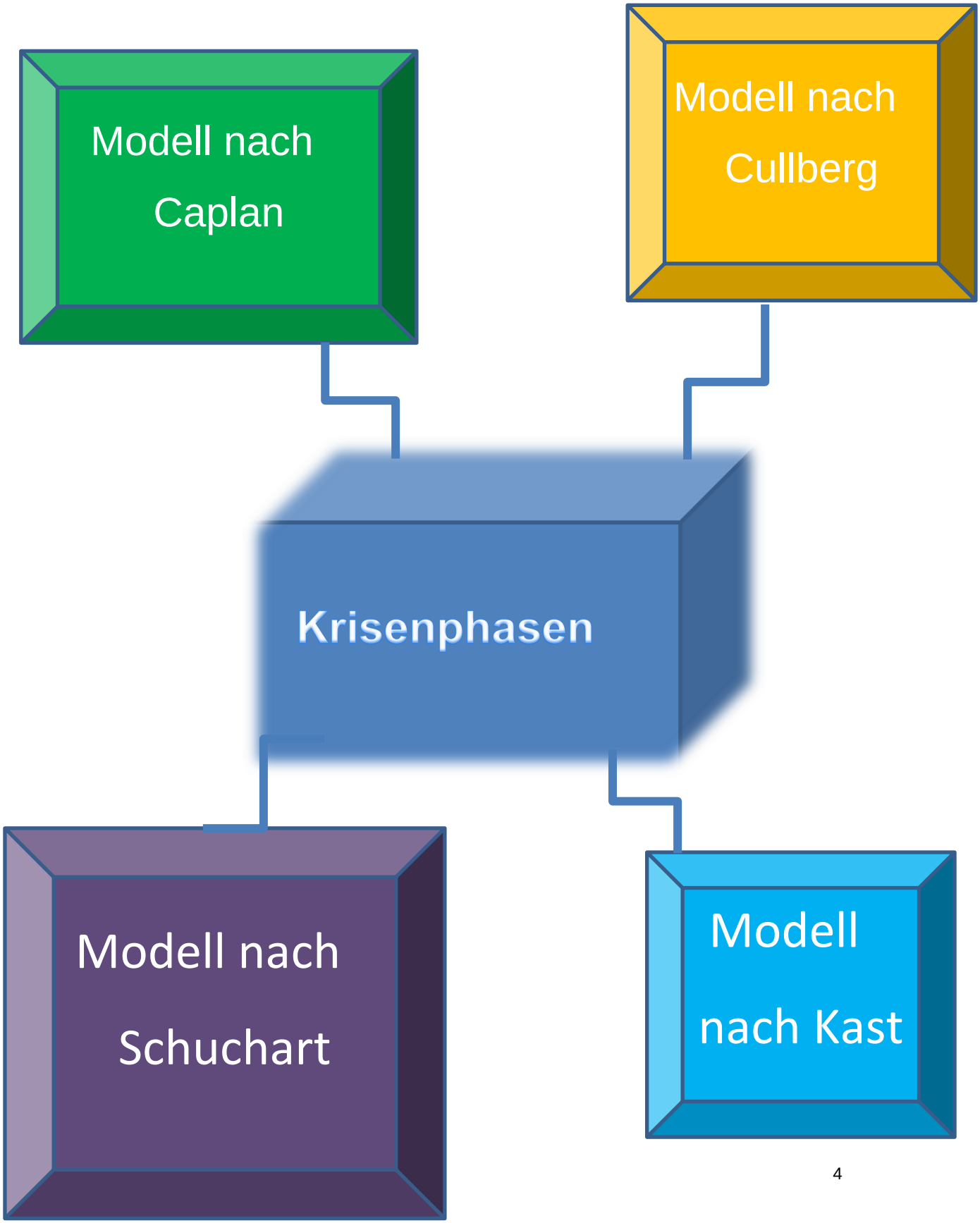
- Pubertät
- Rentenalter
- Midlife crisis

Folgen:

- Ständiger Entwicklungsprozess
- Eröffnung neuer Perspektiven
- Personen oft stärker als zuvor

2, 3

3. Krisenphasen:



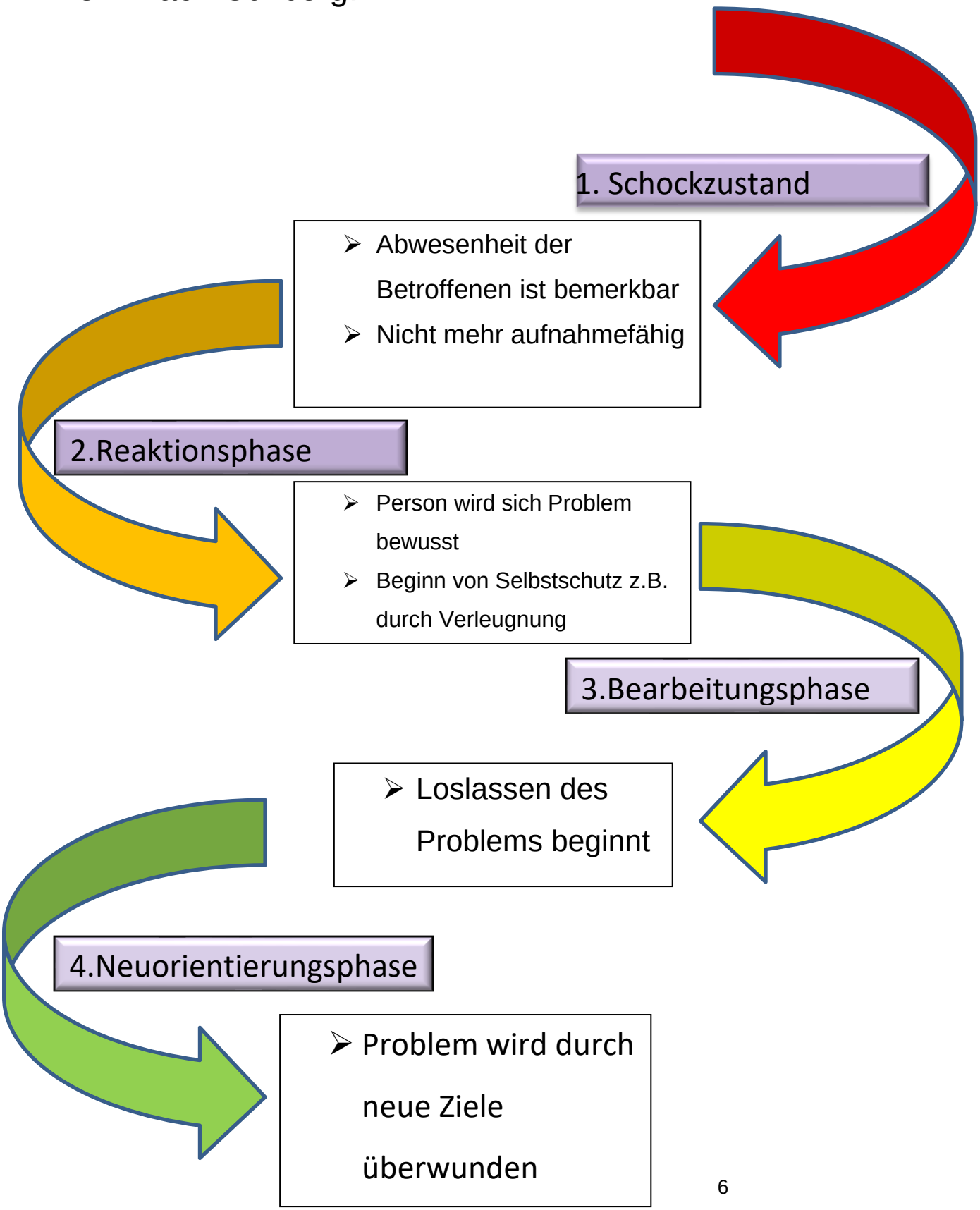
4

3.1 Nach Caplan:

1.Phase der angepassten und routinierten Reaktion:	➢ Problemlösungsstrategie wie gewohnt ➢ Belastung steigt mit jedem Fehlschlag ➢ Hoffnung auf Lösung sinkt
2.Phase der Unsicherheit und Überforderung:	➢ Person ist überfordert ➢ Starke emotionale Verunsicherung ➢ Gefühle des Versagens nimmt Oberhand
3.Phase der Abwehr durch den Einsatz aller verfügbaren Mittel:	➢ Großer Leidensdruck ➢ Ungewöhnliches Verhalten z.B. Verhandlungen mit Gott
4.Phase der Erschöpfung, der Rat- und Hilfslosigkeit:	➢ **Entscheidende Phase:** ➢ Entweder Problemlösung mit gestärktem Geist ➢ Oder Schädigung der seelischen und körperlichen Gesundheit

5

3.2 Nach Cullberg:



6

3.3 Nach Schuchart:

Ungewissheit
- Plötzlicher Schock
- Verleugnung

Gewissheit
- erkennt das Problem an/stoppt die Verleugnung
- glaubt, dass alles gut wird

Aggression
- Gefühlsausbruch-begleitet mit Zorn
- Erster Schritt zur Verarbeitung

Verhandlung
- Person versucht alles Mögliche zur Behebung
- Gottesdienste, Gespräche mit Gott

Depression
- Lage ist aussichtslos
- schwere Sinnkrise

Annahme
- Situation wird akzeptiert

Aktivität
- lernt mit der Situation umzugehen

Solidarität
- Krise überwunden
- neue Sichtweisen

7

Nach Kast:

Verleugnung
- Schockreaktion
- Empfindungslos

Aufbrechen
- Angst, Wut
- Wer ist schuld?

Suchen & Finden
- Reflexion des Lebens
- Akzeptanz

neuer Bezug
- loslassen
- umdenken

8

4. Auswirkung:

Körperlich

- Herzklopfen
- Schweißausbrüche
- Schlaflosigkeit
- destruktives Verhalten

Seelisch

- Anspannung,Unruhe
- Emotionen wie Angst, Wut, Zorn und Verzweiflung
- Unsicherheit
- Furcht

9

5.Behandlung:

10

helfen zu vermitteln
Verständnis zeigen
Helfer
Psychologen zu Rate ziehen
rücksichtsvoll sein

11

6. Nach einer Krise:

12, 13

7 Anhang:

7.1Fußnoten:

1. http://www.pflegewiki.de/wiki/Krise (15.08.2015)
2. https://de.wikipedia.org/wiki/Krise (15.08.2015)
3. http://www.krise-als-entwicklungschance.de/seite-3.html (18.08.2015)
4. http://www.pflegewiki.de/wiki/Krise (15.08.2015)
5. http://www.krise-als-entwicklungschance.de/seite-10.html (18.08.2015)
6. https://de.wikipedia.org/wiki/Krise (15.08.2015)
7. http://www.pflegewiki.de/wiki/Krise (15.08.2015)
8. http://www.krise-als-entwicklungschance.de/seite-10.html (18.08.2015)
9. http://www.studierendenberatung.at/persoenliche_probleme/krisenhafte_lebenssituationen/krisenhafte_lebenssituationen.html (24.08.2015)
10. http://www.gesundheit.de/medizin/psychologie/gesunde-seele/seelische-gesundheit-krisen-als-chancen (01.09.2015)
11. http://www.krise-als-entwicklungschance.de/seite-11.html (18.08.2015)
12. http://www.krise-als-entwicklungschance.de/ (14.09.2015)
13. http://www.zeitzuleben.de/22775-resilienz-wie-sie-krisen-besser-ueberstehen/ (01.09. 2015)

7.2Literaturverzeichnis

Internetadressen:

http://www.krise-als-entwicklungschance.de/ (14.09.2015)

http://www.pflegewiki.de/wiki/Krise (15.08.2015)

https://de.wikipedia.org/wiki/Krise (15.08.2015)

http://www.krise-als-entwicklungschance.de/seite-10.html (18.08.2015)

http://www.krise-als-entwicklungschance.de/seite-3.html (18.08.2015)

http://www.krise-als-entwicklungschance.de/seite-11.html

(18.08.2015)

http://www.studierendenberatung.at/persoenliche_probleme/krisenhafte_lebenssituationen/krisenhafte_lebenssituationen.html (24.08.2015)

http://www.zeitzuleben.de/22775-resilienz-wie-sie-krisen-besser-ueberstehen/ (01.09. 2015)

http://www.gesundheit.de/medizin/psychologie/gesunde-seele/seelische-gesundheit-krisen-als-chancen (01.09.2015)

7.3 Eigenständigkeitserklärung:

Eigenständigkeitserklärung

Die vorliegende Arbeit habe ich selbstständig angefertigt und nur die angegebenen Quellen benutzt. Ausdrucke aller Internet-Quellen können auf Anfrage zur Verfügung gestellt werden. Alle Stellen, die dem Wortlaut oder dem Sinn nach anderen Werken entnommen werden, sind als Entlehnung kenntlich gemacht.

Datum, Unterschrift des Schülers: