

Seele im Widerstand

| | |
|-----------------------------|--|
| <i>Verfasser:</i> | Kristina |
| <i>Fach:</i> | Psychologie |
| <i>Fachlehrer:</i> | OSR. Schenck |
| <i>Abgabetermin:</i> | 04.12.2015 |
| <i>Schule:</i> | Wirtschaftsgymnasium in Tauberbischofsheim |

3. Seele im Widerstand

Kristina

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:

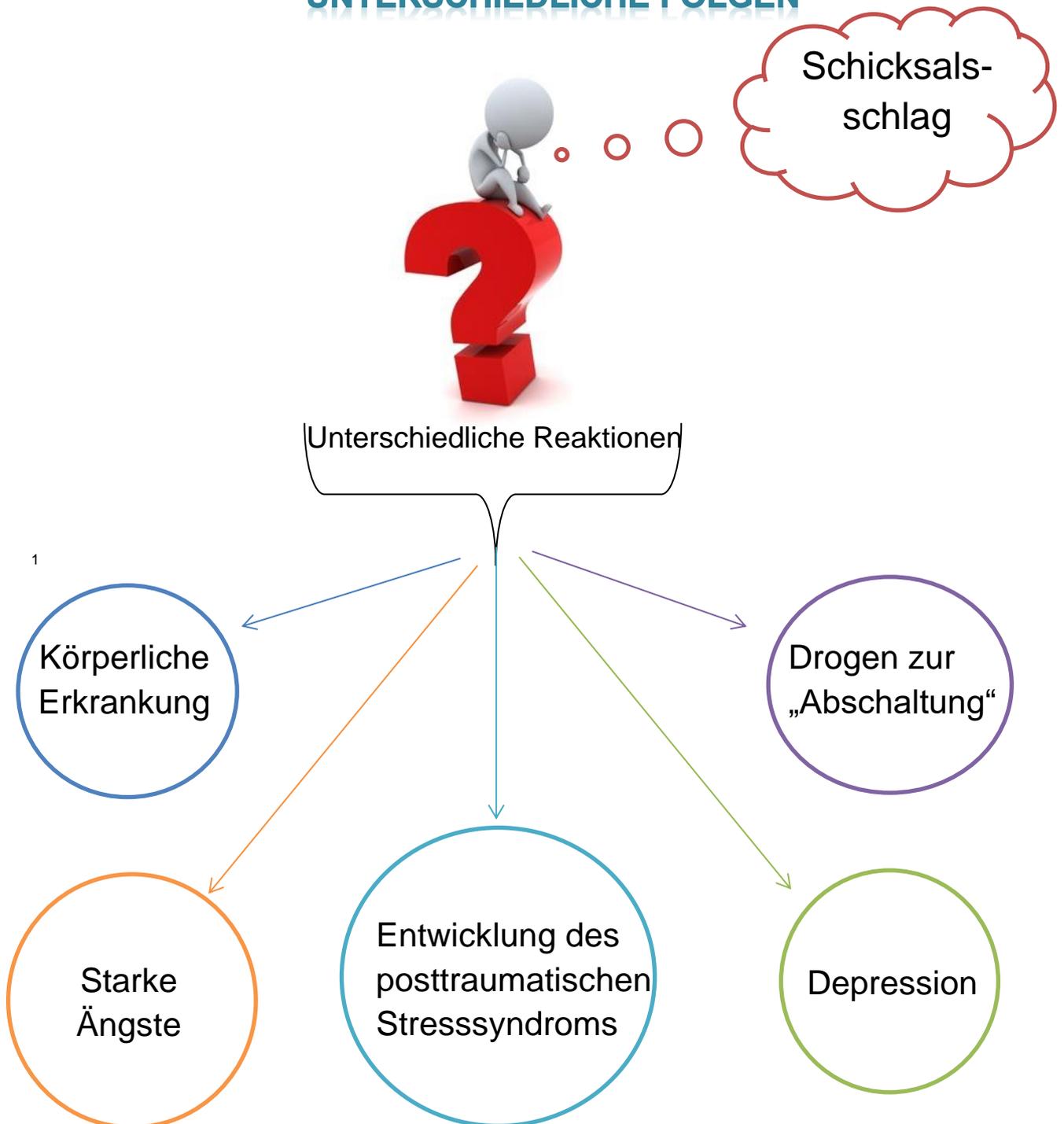
 Wichtig

 Zitat

 Hervorhebungen

1. TRAUMATISCHE ERFAHRUNGEN

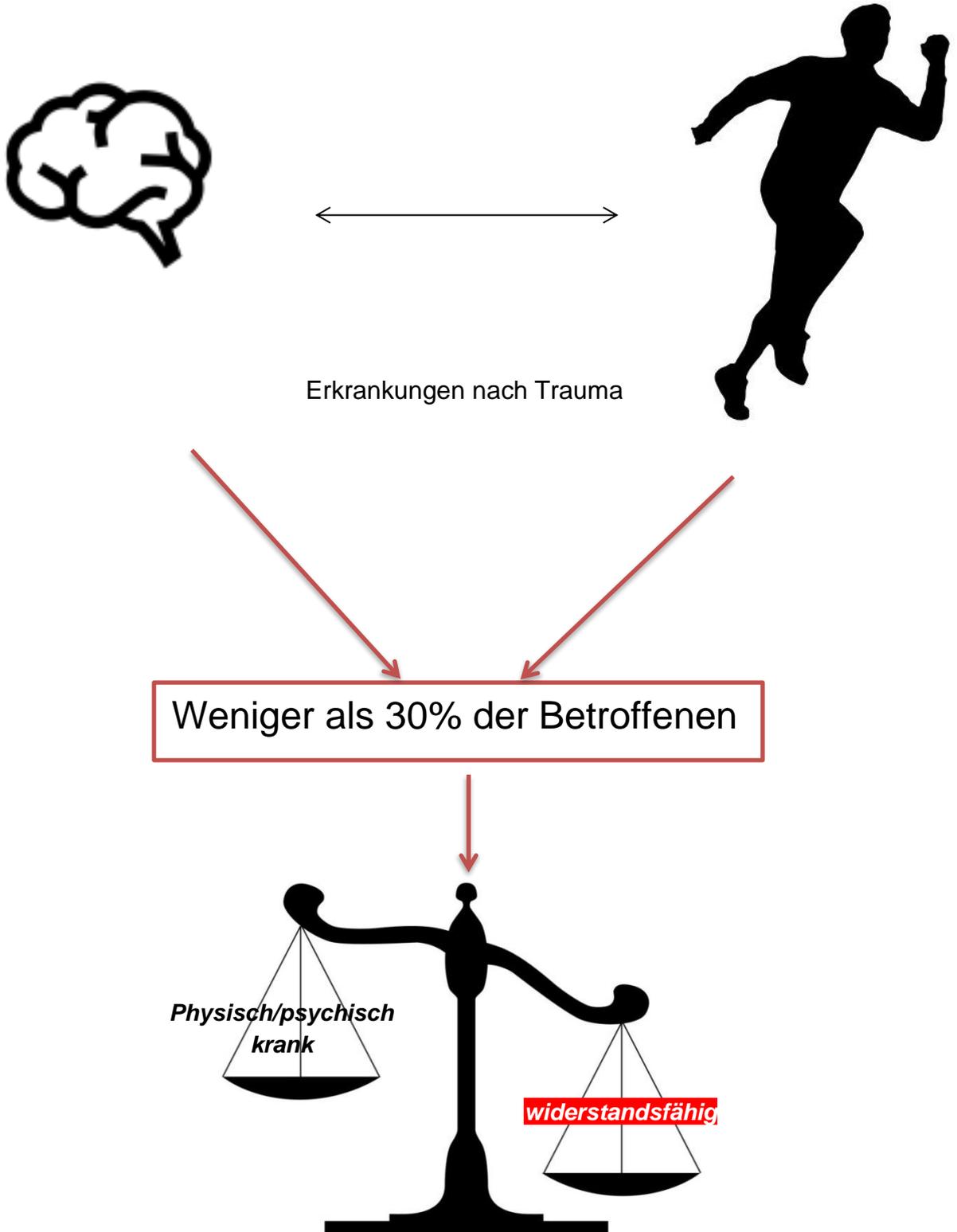
1.1 UNTERSCHIEDLICHE REAKTION – UNTERSCHIEDLICHE FOLGEN



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



2

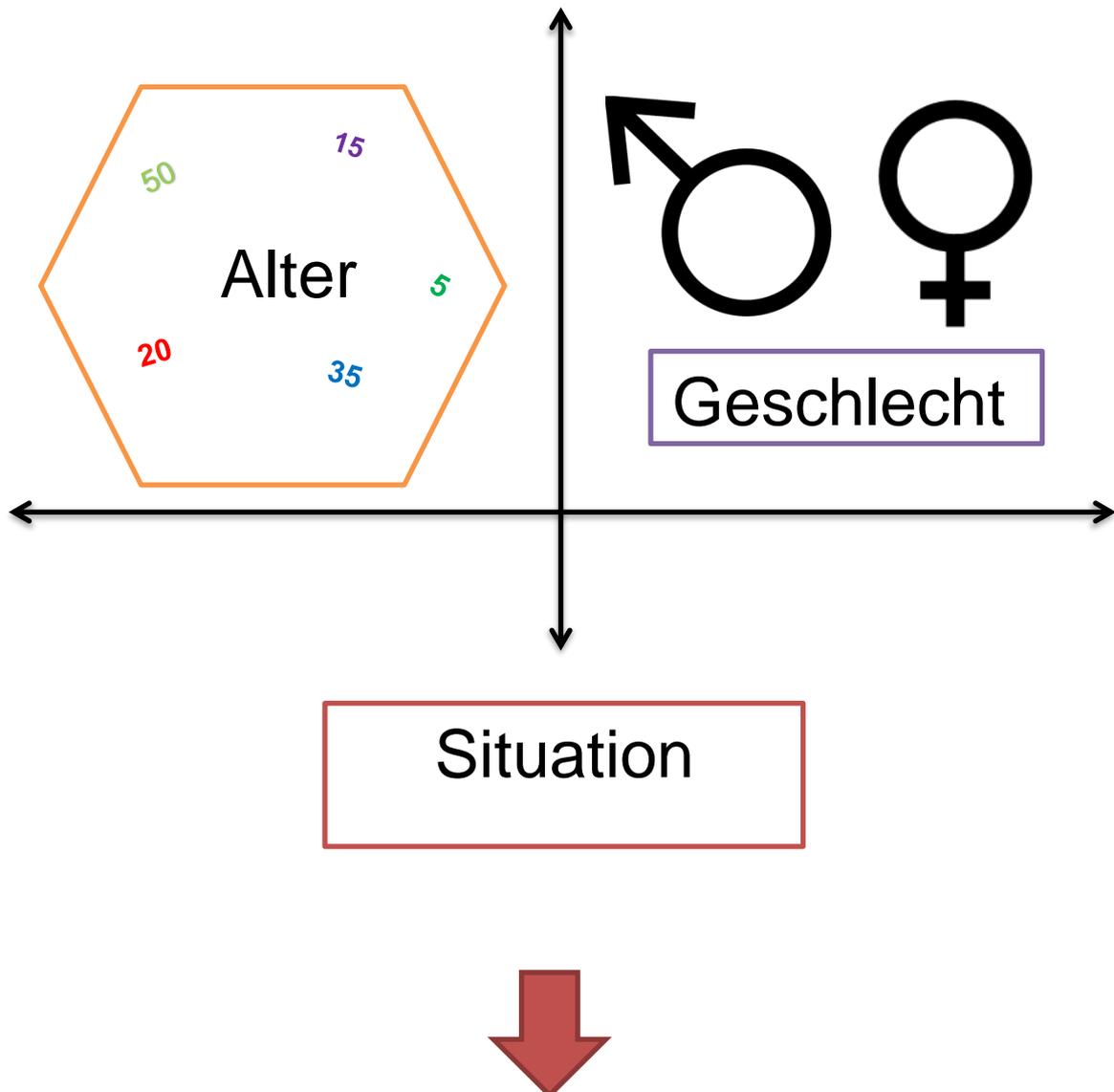
Widerstandsfähigkeit  Resilienz

² Vgl.: Nuber, a.a.O., S.23

3. Seele im Widerstand

Kristina

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



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**



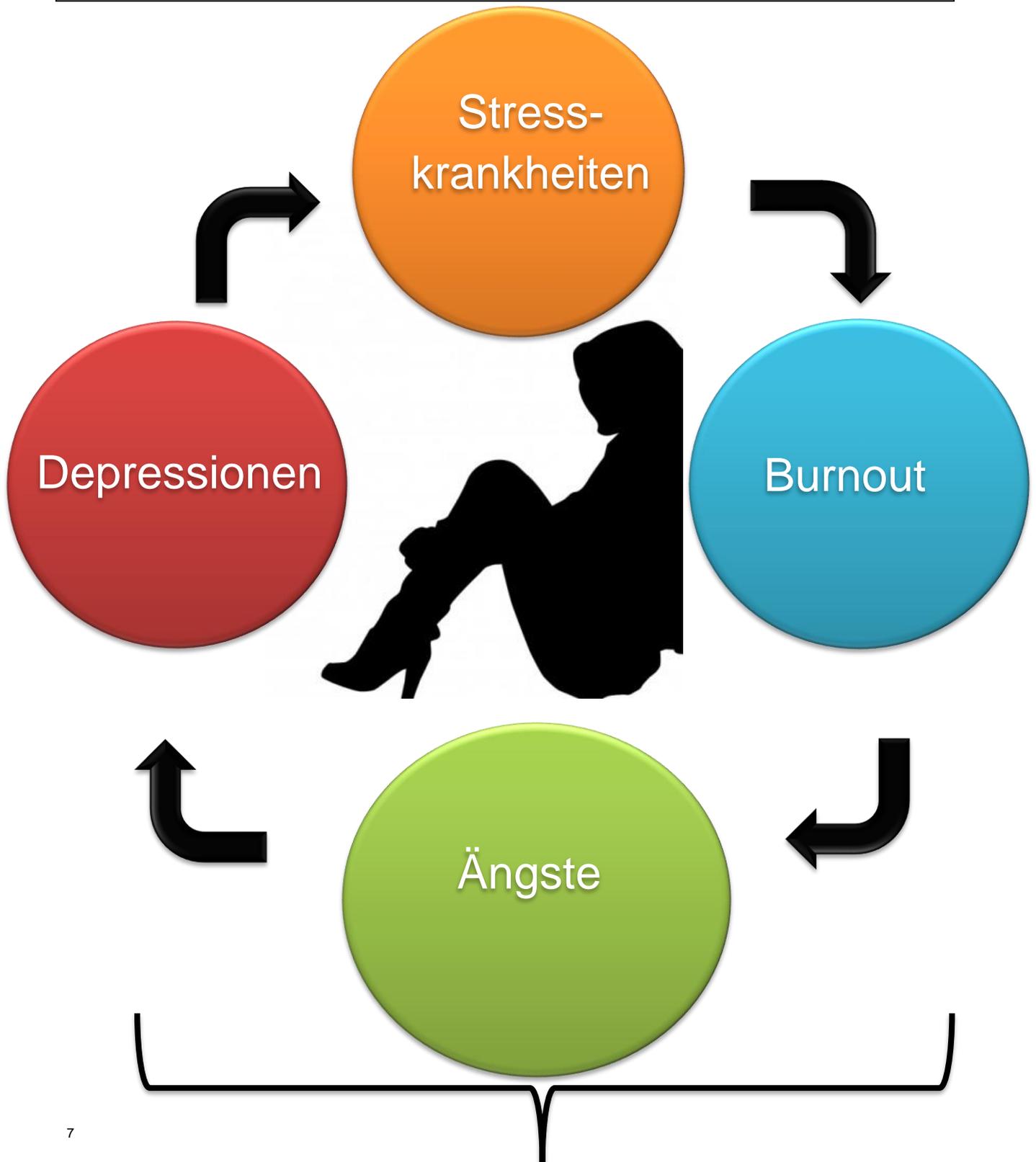
Viele kommen mit den **Alltagsproblemen** nicht mehr zurecht

⁵ Nuber, a.a.O., S.24

⁶ Vgl.: dies. S.24

3. Seele im Widerstand

Kristina



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

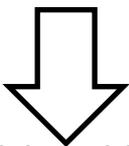
⁷ Vgl.: Nuber, a.a.O., S.24

3. Seele im Widerstand

Kristina

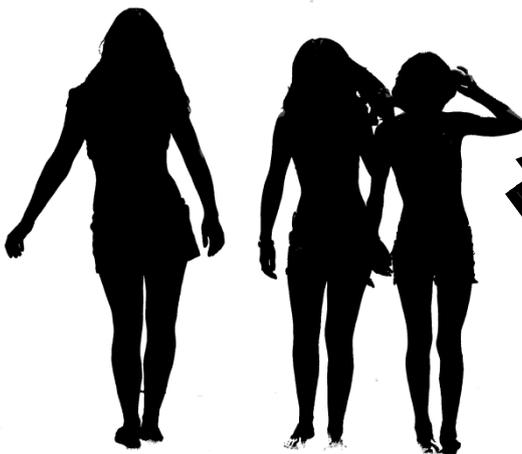
1.2 KEINE WIDERSTANDSFÄHIGKEIT – WAS JETZT?

Keine
Widerstandsfähigkeit
vorhanden?



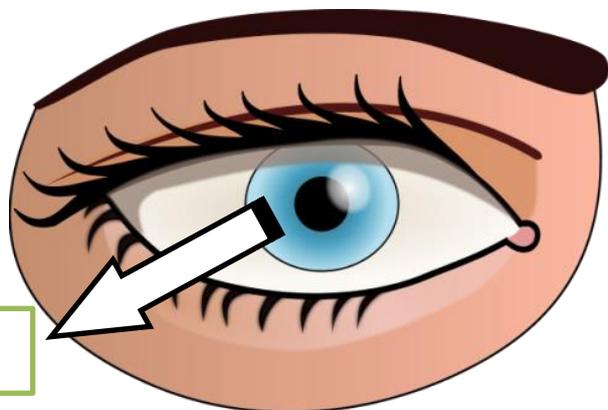
Nicht schlimm, denn...
wie:

“Resilienz ist nicht genetisch fixiert“⁸



Körpergröße

Augenfarbe



⁸ Nuber, a.a.O., S.24

3. Seele im Widerstand

Kristina



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



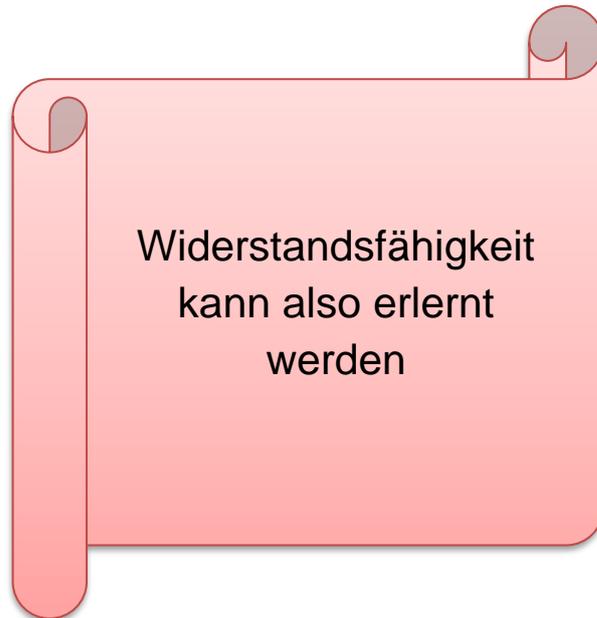
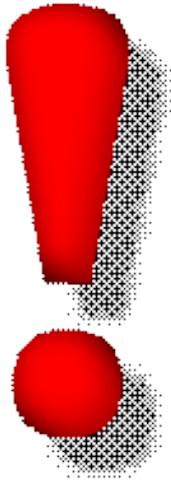
Steht für...

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

⁹ Nuber, a.a.O., S.24

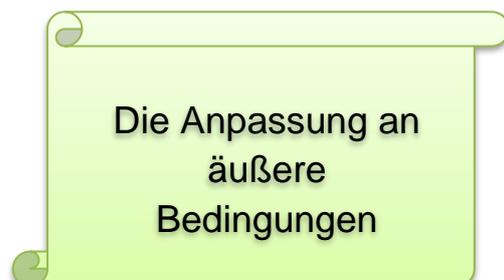
3. Seele im Widerstand

Kristina



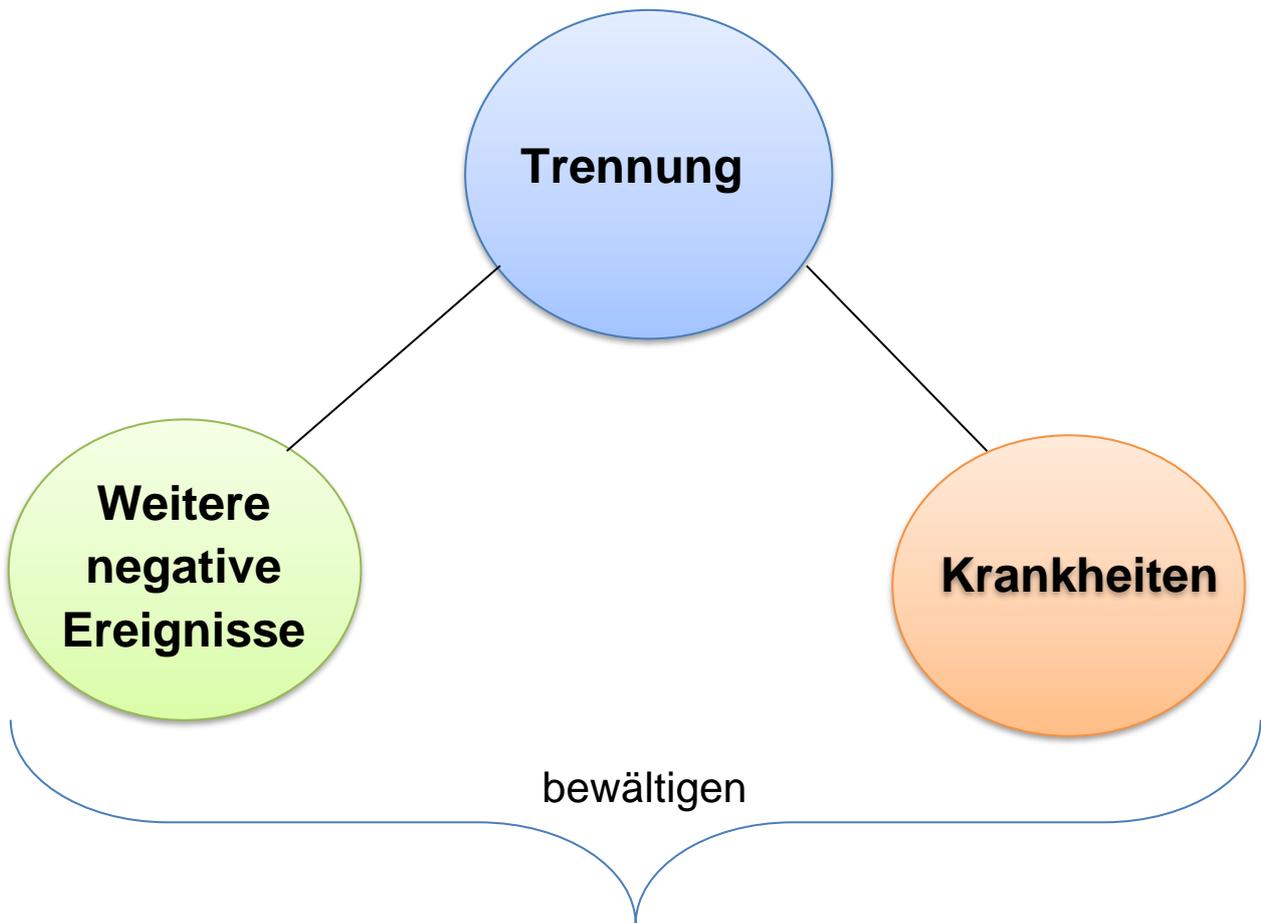
Was benötigt man, um sich vor Schicksalsschlägen **zu schützen**?

Man muss die Fähigkeit zur **Akkommodation** entwickeln



3. Seele im Widerstand

Kristina



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

3. Seele im Widerstand

Kristina

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**

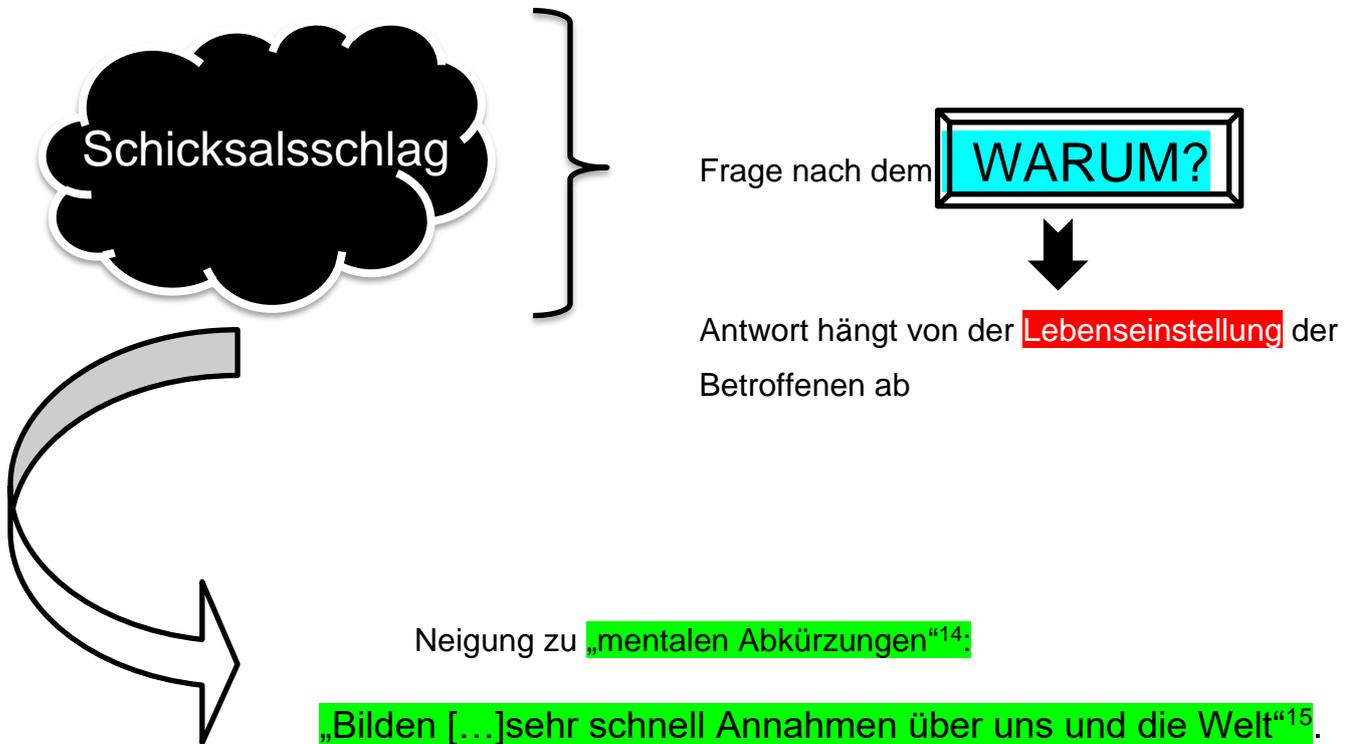
¹² Nuber, a.a.O., S.25

¹³ dies., S.25

3. Seele im Widerstand

Kristina

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

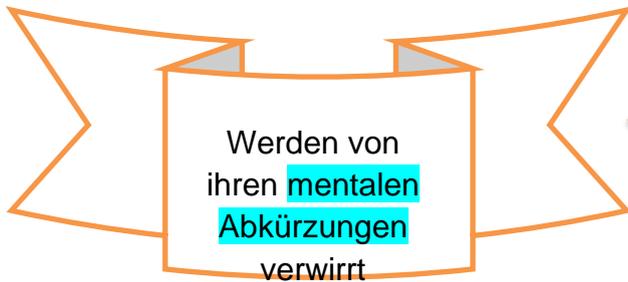
¹⁴ Nuber, a.a.O., S.25

¹⁵ dies., S.25

3. Seele im Widerstand

Kristina

Nichtresiliente Menschen



www.faccinefb.com

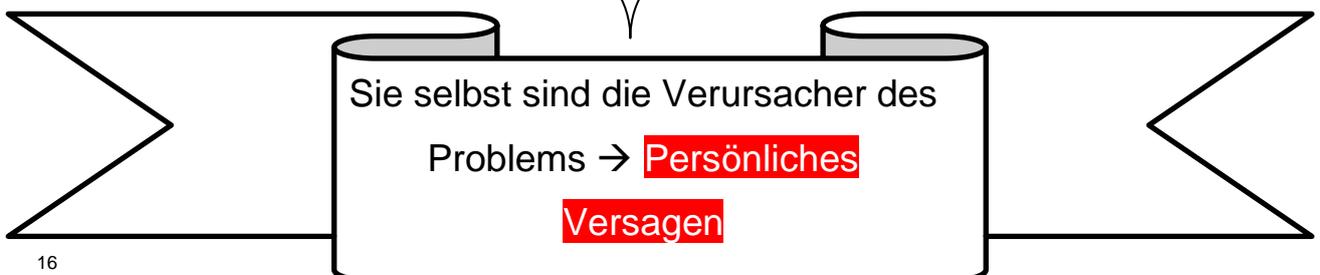


Denkstil

personalisieren
(= auf sich selbst gerichtet und nicht auf eine Sache)

generalisieren
(= verallgemeinern)

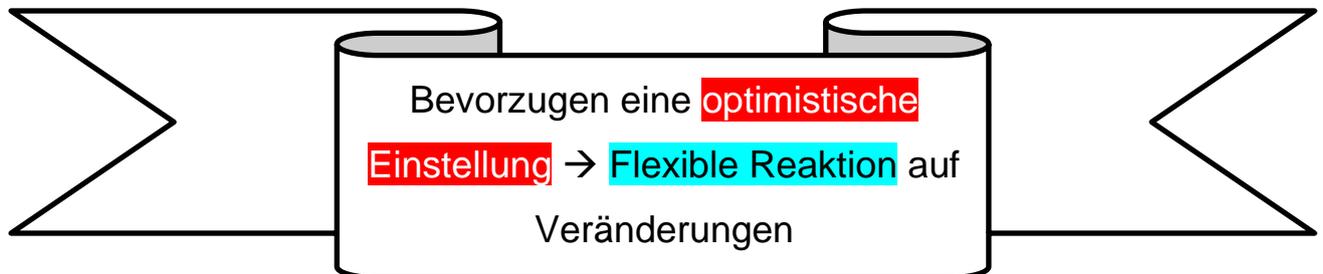
katastrophisieren
(= überschätzt bedrohliche Aspekte)



3. Seele im Widerstand

Kristina

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

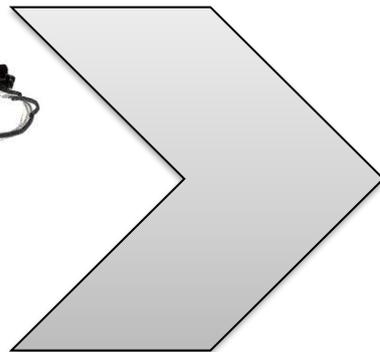
3. Seele im Widerstand

Kristina

„[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



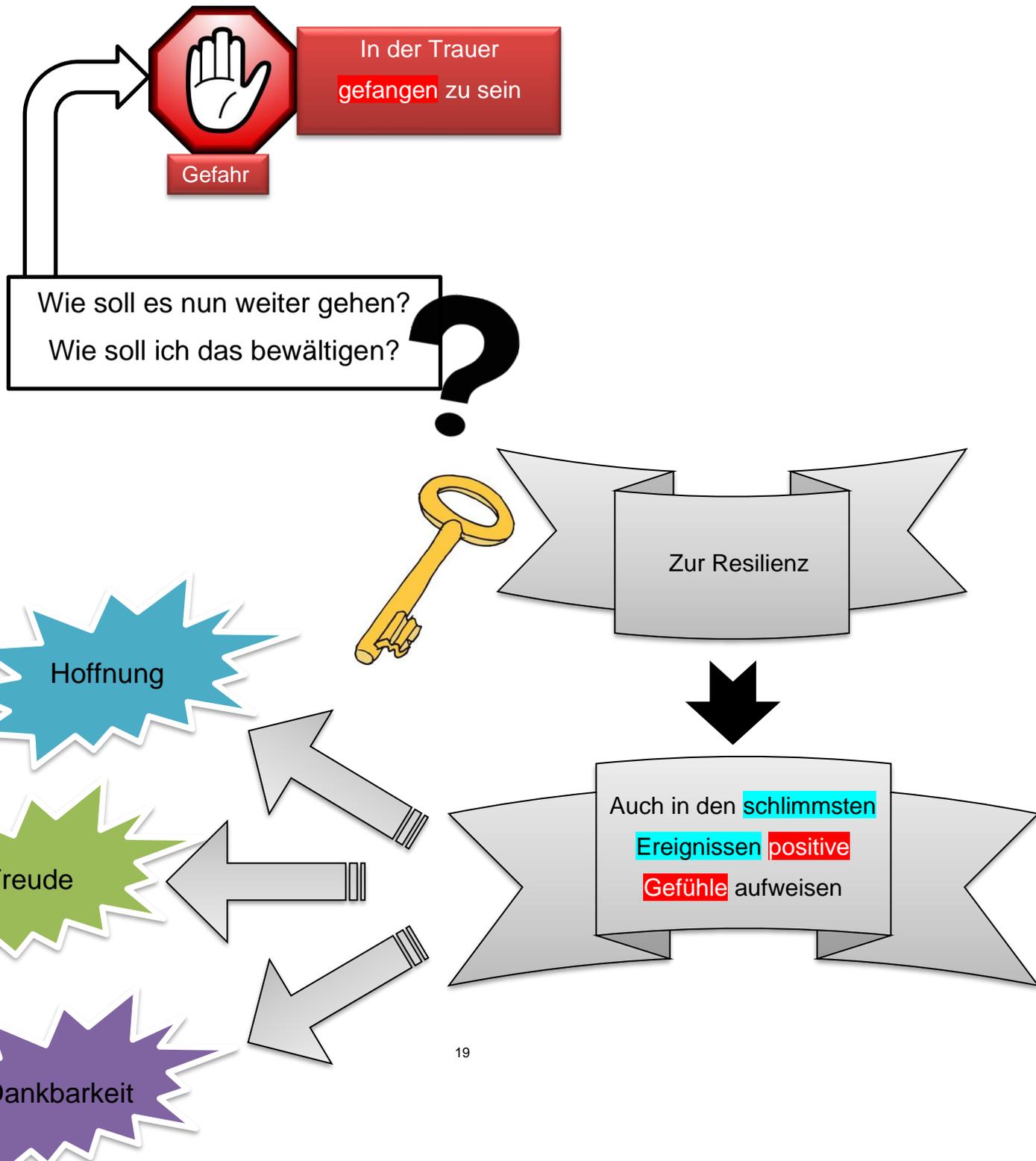
Dies ermöglicht uns anders auf das Geschehene zu blicken und uns das Weiterleben zu erleichtern

¹⁸ Nuber, a.a.O., S.26

3. Seele im Widerstand

Kristina

2.5 NICHT NUR „SCHWARZ“ SEHEN



3. Seele im Widerstand

Kristina

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

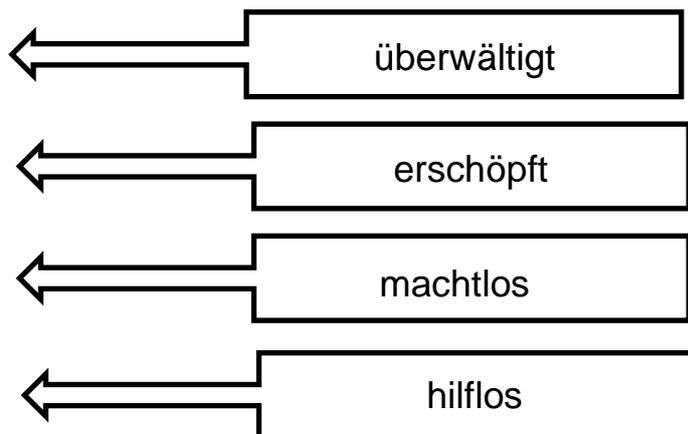
3. Seele im Widerstand

Kristina

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:



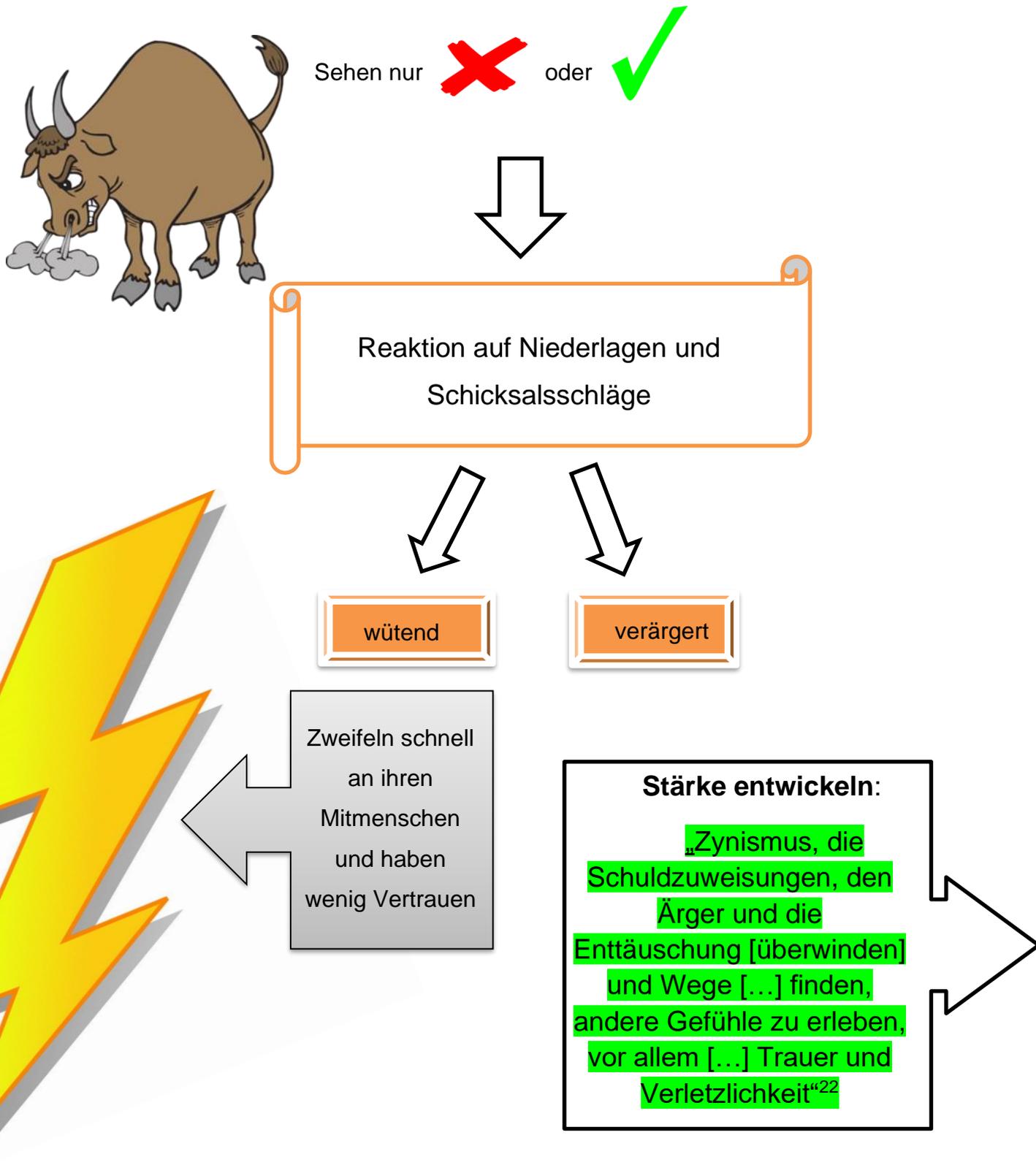
„entgegengesetztes Handeln und entgegengesetztes Denken“²¹

²¹ Vgl.: Nuber, a.a.O., S.28

3. Seele im Widerstand

Kristina

3.2 BULLE



3. Seele im Widerstand

Kristina

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

3.4 WOLF



Stärke entwickeln:

→ Vertrauen zu anderen aufbauen

→ einsehen, dass es menschlich ist Emotionen zu zeigen

3. Seele im Widerstand

Kristina

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

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

Kristina