

# Die lebensverändernde Kraft von Krisen

Jessica

Psychologie, WG 13/1

OSR. Schenck

## 2. Die lebensverändernde Kraft von Krisen

Jessica

### Inhaltsverzeichnis

---

Exkurs: Was ist ein Trauma?.....	S. 3
1. Was ist posttraumatisches Wachstum? .....	S. 4
2. Bereiche des posttraumatischen Wachstums .....	S. 7
2.1 Intensivierung der Wertschätzung des Lebens .....	S. 7
2.2 Intensivierung der persönlichen Beziehungen .....	S. 8
2.3 Bewusstwerdung der eigenen Stärken .....	S. 8
2.4 Entdeckung von neuen Möglichkeiten im Leben .....	S. 9
2.5 Intensivierung des spirituellen Bewusstseins .....	S.10
3. Phasen des posttraumatischen Wachstums .....	S.11
4. Anhang .....	S.14
4.1 Literaturverzeichnis .....	S.14
4.2 Selbständigkeitserklärung .....	S.15

### Legende

---

**Wichtig**

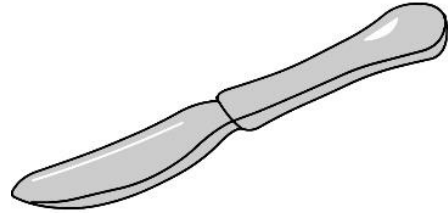
**Beispiel**

## 2. Die lebensverändernde Kraft von Krisen

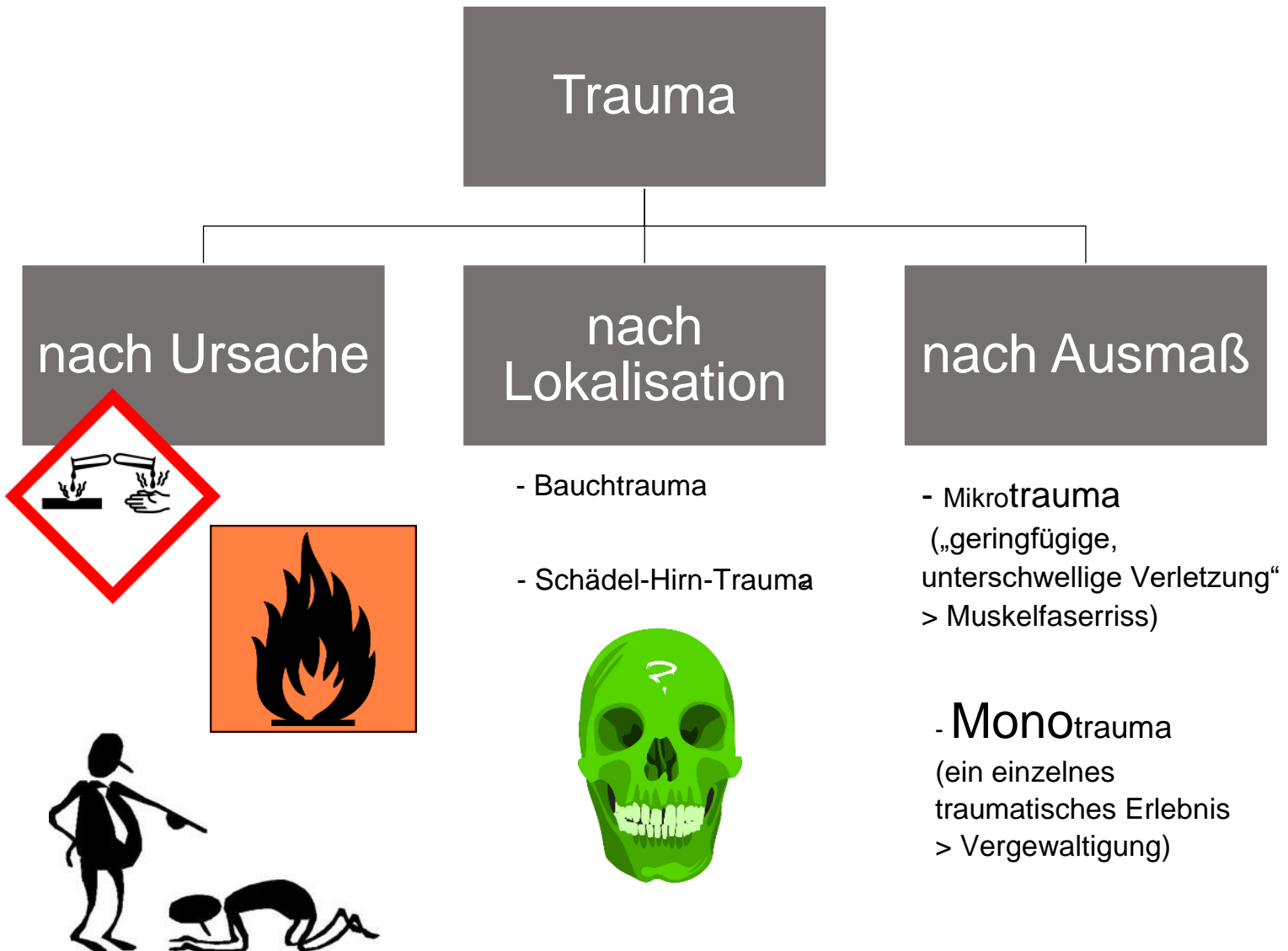
Jessica

### Exkurs: Was ist ein Trauma?

Trauma = Ereignis  
Organismus wird verletzt



### Einteilung:



<sup>2</sup> <http://flexikon.doccheck.com/de/Mikrotrauma> Stand: 01.11.2015

## 2. Die lebensverändernde Kraft von Krisen

Jessica

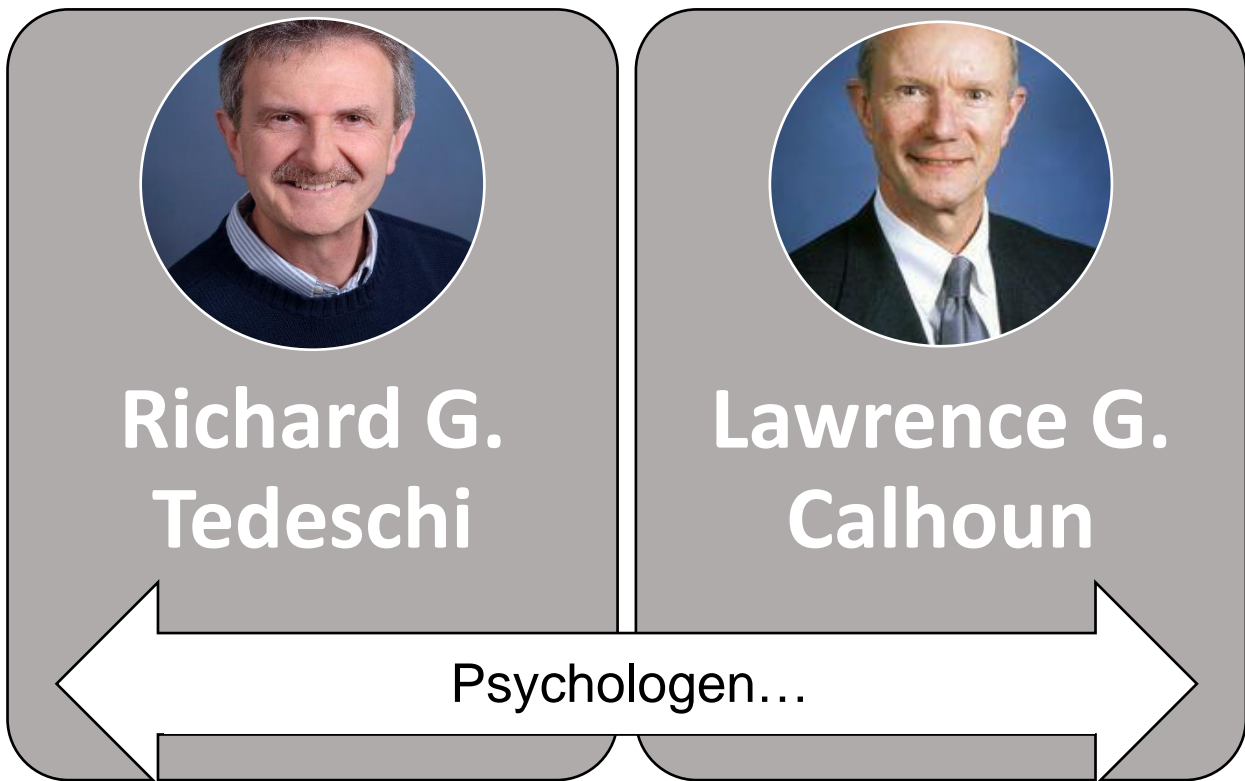
### 1. Was ist posttraumatisches Wachstum?

→ engl. posttraumatic growth



3

4



... untersuchten

Auswirkungen eines Traumas

#### **Posttraumatisches Wachstum:**

Gestärkt aus einem traumatisierenden Erlebnis hervorgehen  
> Gewinn in 5 Bereichen möglich (siehe „2. Bereiche des PTW“)

<sup>3</sup> <https://ptgi.uncc.edu/files/2013/01/tedeschi.jpg> Stand: 03.10.2015

<sup>4</sup> <http://d.gr-assets.com/authors/1238771126p5/361349.jpg> Stand: 03.10.2015

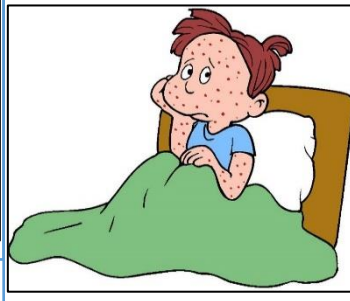
## 2. Die lebensverändernde Kraft von Krisen

Jessica

Autounfall



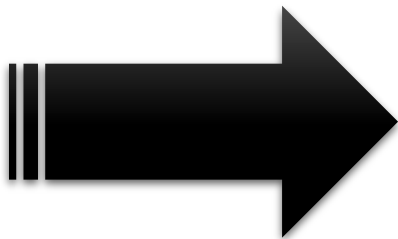
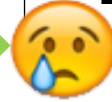
Krebs



Flugzeugabsturz



Belastende Ereignisse



Trauma...

Zum Beispiel durch  
Therapie, Rückhalt  
der Familie

...wird nicht  
bewältigt

...wird  
bewältigt

„Starke und positive  
Reaktionen auf  
zutiefst verstörende  
Erfahrungen“

Alkohol

Depressionen

Persönlichkeits-  
veränderung

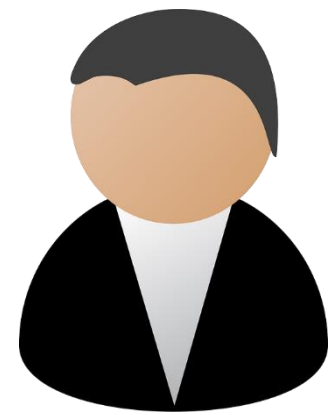
besserer und  
stärkerer Mensch

5



## 2. Die lebensverändernde Kraft von Krisen

Jessica



wenig Menschen

haben



„negative chronische  
Nachwirkungen“

6



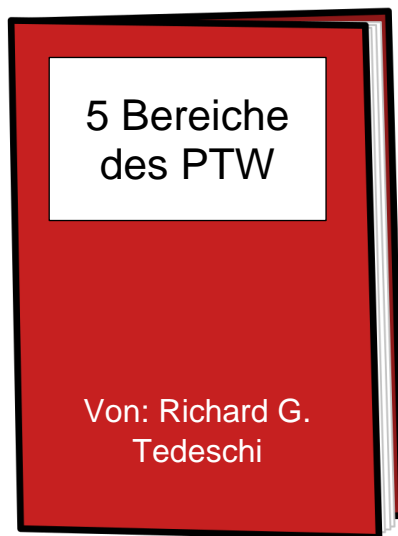
Meiste Menschen...

...wachsen an der Erfahrung

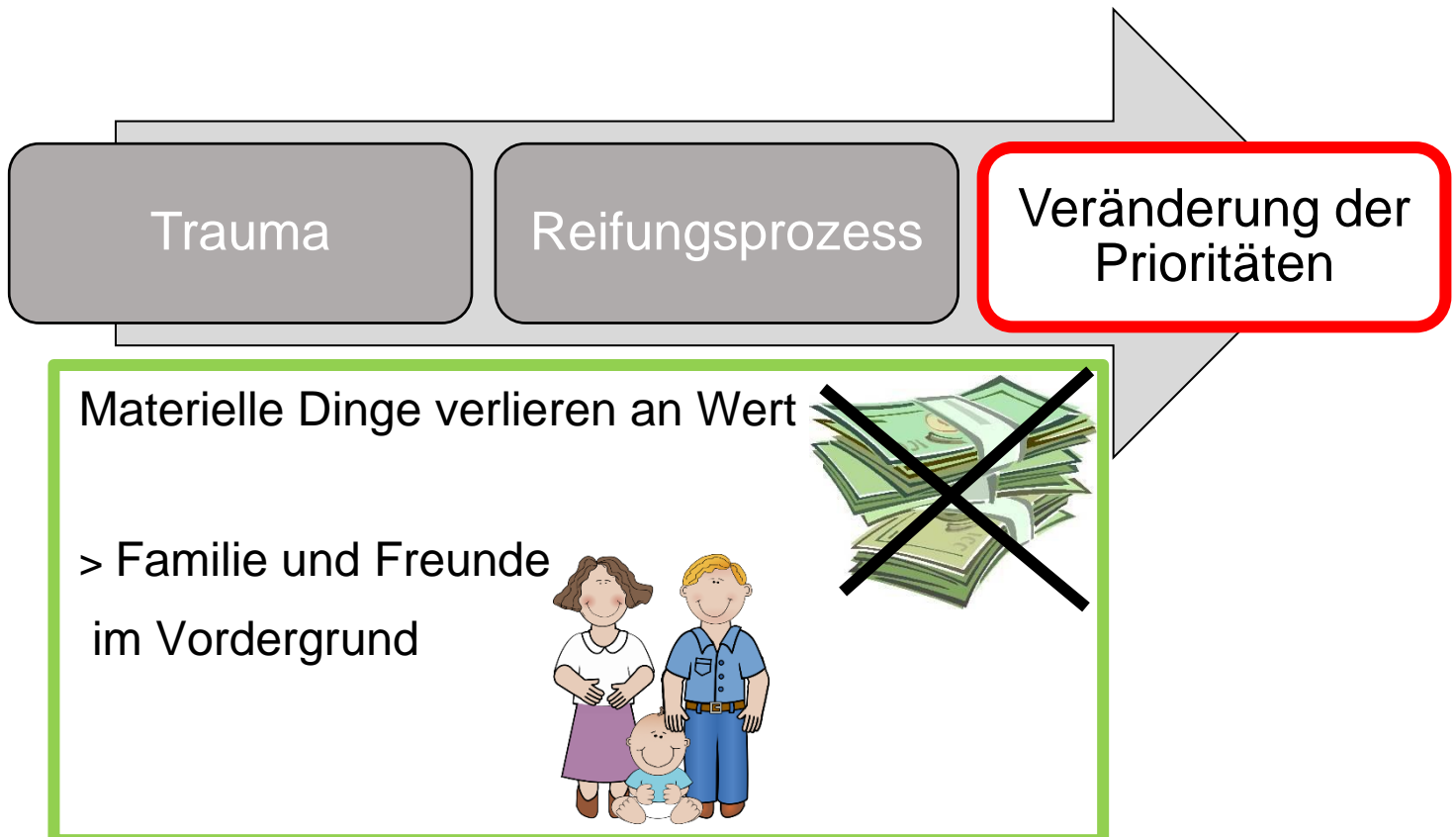
## 2. Die lebensverändernde Kraft von Krisen

Jessica

### 2. Bereiche des posttraumatischen Wachstums



#### 2.1 Intensivierung der Wertschätzung des Lebens

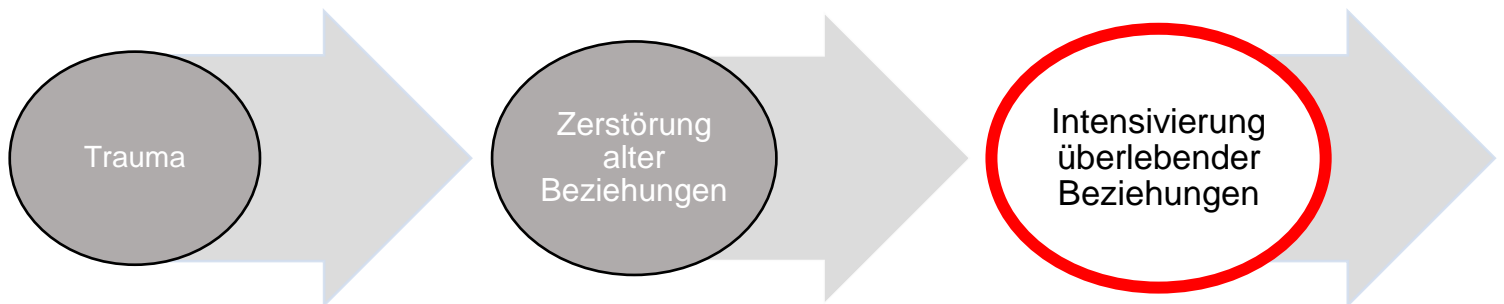


<sup>7</sup> vgl. [https://de.wikipedia.org/wiki/Posttraumatisches\\_Wachstum#Kulturabh.C3.A4ngigkeit\\_oder\\_unabh.C3.A4ngigkeit\\_des\\_Ph.C3.A4nomens](https://de.wikipedia.org/wiki/Posttraumatisches_Wachstum#Kulturabh.C3.A4ngigkeit_oder_unabh.C3.A4ngigkeit_des_Ph.C3.A4nomens) Stand: 03.10.2015

## 2. Die lebensverändernde Kraft von Krisen

Jessica

### 2.2 Intensivierung der persönlichen Beziehungen



Distanzierung und Ablehnung von früheren Freunden

- Erkennung und Intensivierung der wahren Freundschaften

Fähigkeit zur Empathie nimmt zu

- Empfinden mehr Mitgefühl



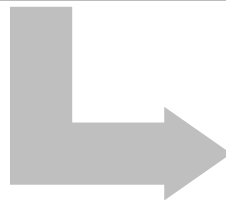
### 2.3 Bewusstwerdung der eigenen Stärken



"Bewusstwerden der eigenen Verletzlichkeit"

9

wächst



Innere Stärke



<sup>8</sup> vgl. [https://de.wikipedia.org/wiki/Posttraumatisches\\_Wachstum#Kulturabh.C3.A4ngigkeit\\_oder\\_unabh.C3.A4ngigkeit\\_des\\_Ph.C3.A4nomens](https://de.wikipedia.org/wiki/Posttraumatisches_Wachstum#Kulturabh.C3.A4ngigkeit_oder_unabh.C3.A4ngigkeit_des_Ph.C3.A4nomens) Stand: 03.10.2015

<sup>9</sup> [https://de.wikipedia.org/wiki/Posttraumatisches\\_Wachstum#Kulturabh.C3.A4ngigkeit\\_oder\\_unabh.C3.A4ngigkeit\\_des\\_Ph.C3.A4nomens](https://de.wikipedia.org/wiki/Posttraumatisches_Wachstum#Kulturabh.C3.A4ngigkeit_oder_unabh.C3.A4ngigkeit_des_Ph.C3.A4nomens) Stand: 03.10.2015



## 2. Die lebensverändernde Kraft von Krisen

Jessica

Wissen, dass Sie alle Schicksalsschläge meistern können

### 2.4 Entdeckung von neuen Möglichkeiten im Leben



- Neue Prioritäten



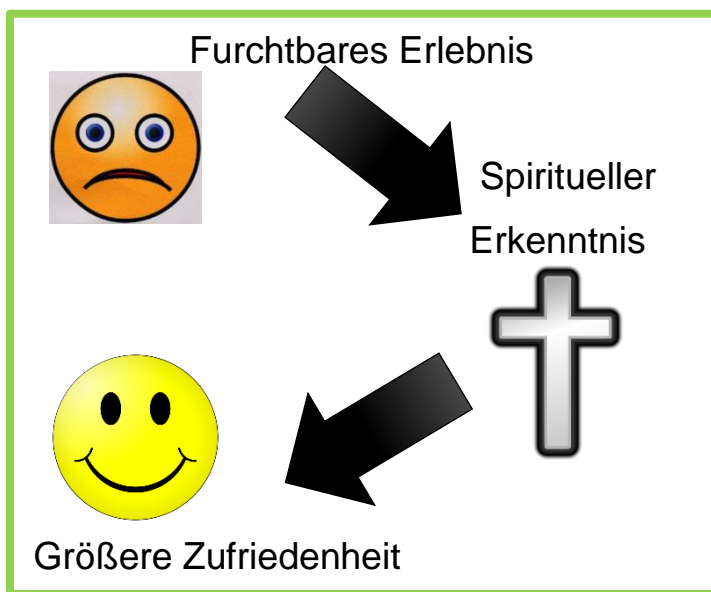
- Neue Hobbies



## 2. Die lebensverändernde Kraft von Krisen

Jessica

### 2.5 Intensivierung des spirituellen Bewusstseins



Aus Verlust entsteht Gewinn

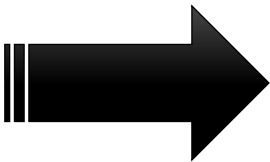


### 3. Phasen des posttraumatischen Wachstums



Drei Phasen:

1. Phase: Erleben eines Traumas



„massive[s] psychische[s] und emotionales Leid“<sup>10</sup>



## 2. Phase: Kognitive Bewältigung

Häufiges automatisches **Ruminieren**

Reduktion von emotionalem **Distress**

Verabschiedung von unerreichbaren Zielen

Reflektierendes Ruminieren

Veränderung der Grundannahmen

„**Ruminieren** (lat.), wiederkäuen; auch uneigentlich: im Geist wiederholt durchnehmen; durchdenken.“<sup>11</sup>

**Distress**= Überforderung, negativer Stress

starkes Nachdenken bzw. Grübeln (über das Erlebte)



Stress (Aufgaben) reduzieren



Unerreichbare Ziele (z.B. Millionär werden) verabschieden



Wieder drüber nachdenken



Veränderung der Grundannahmen  
(Prinzipien)

<sup>11</sup> <http://www.enzyklo.de/Begriff/Ruminieren> Stand: 06.10.2015

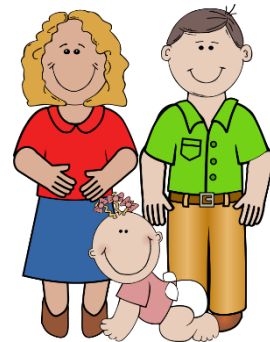
### 3. Phase: **Posttraumatisches Wachstum**

= **Aus einem traumatisierenden Erlebnis stärker hervorgehen**

➤ Gewinn in fünf Bereichen möglich

Einflussfaktoren: - Rückhalt durch Familie und Freunde

-Persönliche Eigenschaften (Offenheit, Extraversion)



## 2. Die lebensverändernde Kraft von Krisen

Jessica

### 4. Anhang

#### 4.1 Literaturverzeichnis

##### Sekundärliteratur:

- McGowan Kathleen: „Die lebensverändernde Kraft von Krisen“. In: „Ziemlich stark!“. Psychologie Heute compact, Nr.32, 2012, Beltz Verlag. S.18-21

##### Internetquellen:

- <http://www.der-querschnitt.de/archive/18104> Stand: 04.10.2015
- [http://www.sinnforschung.org/wp-content/uploads/2012/04/Diplomarbeit\\_Homepageversion.pdf](http://www.sinnforschung.org/wp-content/uploads/2012/04/Diplomarbeit_Homepageversion.pdf) Stand: 04.10.2015
- [https://de.wikipedia.org/wiki/Posttraumatisches\\_Wachstum](https://de.wikipedia.org/wiki/Posttraumatisches_Wachstum) Stand: 04.10.2015
- [http://bilder.buecher.de/zusatz/20/20819/20819639 lese\\_1.pdf](http://bilder.buecher.de/zusatz/20/20819/20819639 lese_1.pdf) Stand: 06.10.2015
- <http://flexikon.doccheck.com/de/Trauma> Stand: 06.10.2015
- <http://www.zeit.de/2015/36/psychologie-trauma-krieg-therapie> Stand: 06.10.2015
- [http://www.linkfang.de/wiki/Posttraumatisches\\_Wachstum#Bereiche\\_des\\_traumatischen\\_Wachstums](http://www.linkfang.de/wiki/Posttraumatisches_Wachstum#Bereiche_des_traumatischen_Wachstums) Stand: 06.10.2015
- <http://www.enzyklo.de/Begriff/Ruminieren> Stand: 07.10.2015

##### Bildverzeichnis:

- Deckblatt: Stand: 28.09.2015
- [http://www.diakonie.de/media/Troesten-Lebenshilfe-Bremen-300\\_rdax\\_100.jpg](http://www.diakonie.de/media/Troesten-Lebenshilfe-Bremen-300_rdax_100.jpg) Stand: 03.10.2015
- <http://d.gr-assets.com/authors/1238771126p5/361349.jpg> Stand: 03.10.2015
- <https://ptgi.uncc.edu/files/2013/01/tedeschi.jpg> Stand: 03.10.2015

Cliparts sind von Word 2013.

## 2. Die lebensverändernde Kraft von Krisen

Jessica

### 4.2 Selbständigkeitserklärung

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.

---

Ort, Datum

Schüler