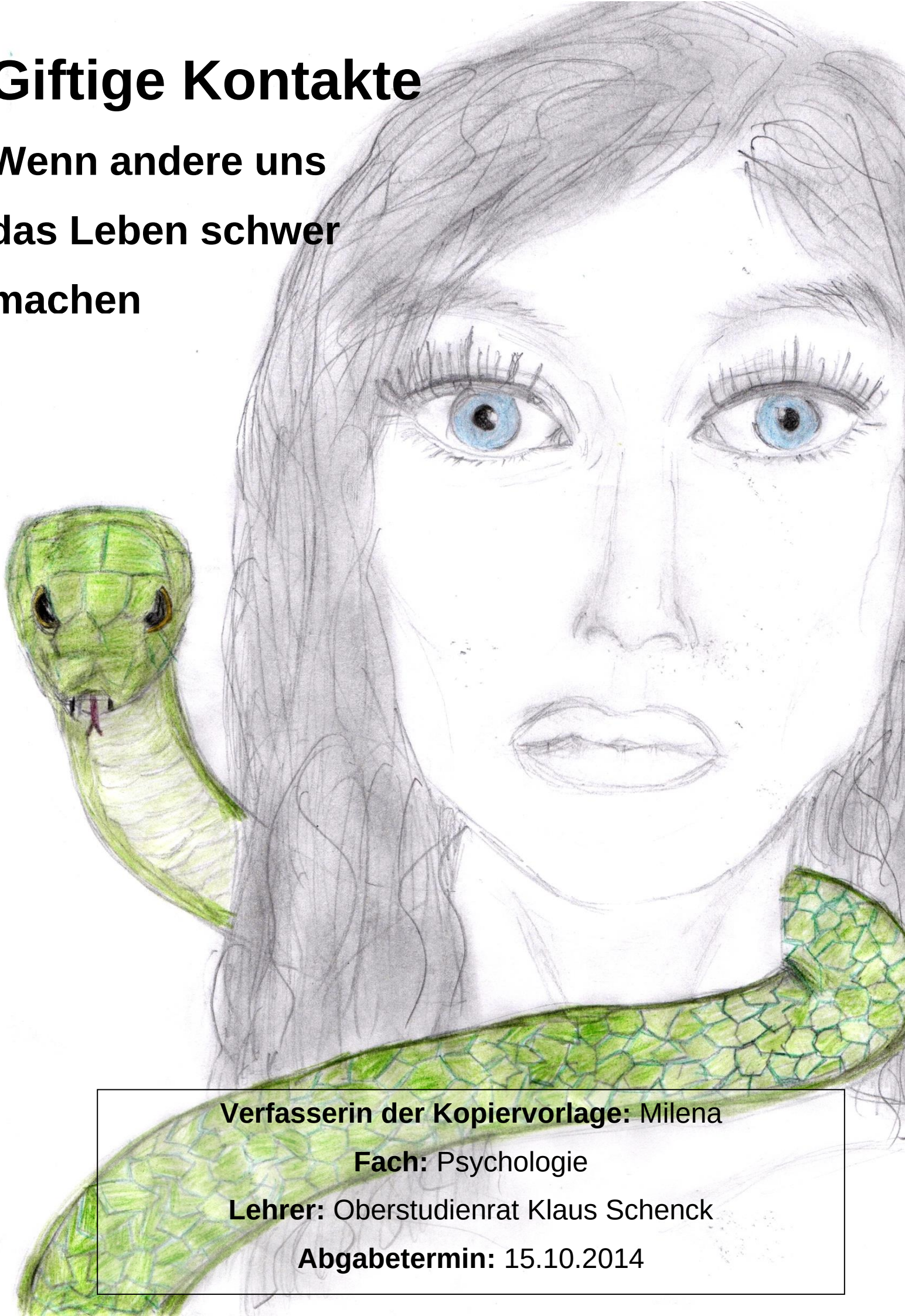
Giftige Kontakte

Wenn andere uns das Leben schwer machen



Verfasserin der Kopiervorlage: Milena

Fach: Psychologie

Lehrer: Oberstudienrat Klaus Schenck

Abgabetermin: 15.10.2014

		Seite
1.	Diagnose	3
2.	Infektionswege	4-5
3.	Risikogruppen	6
4.	Krankheitserreger	7-10
5.	Therapie	11-13
6.	Vorbeugung	14
7.	Endnoten	15
8.	Literaturverzeichnis & Selbstständigkeitserklärung	16

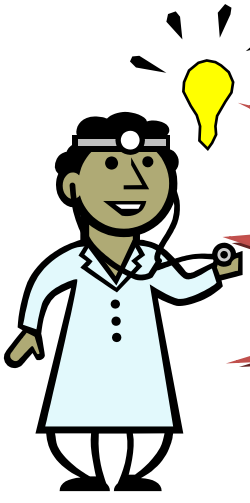
1.Diagnose[1]

Ich war auf einer Feier und bin jetzt total wütend und gereizt.

Ich bin nach der Arbeit oft total ausgelaugt und bin fix und fertig.

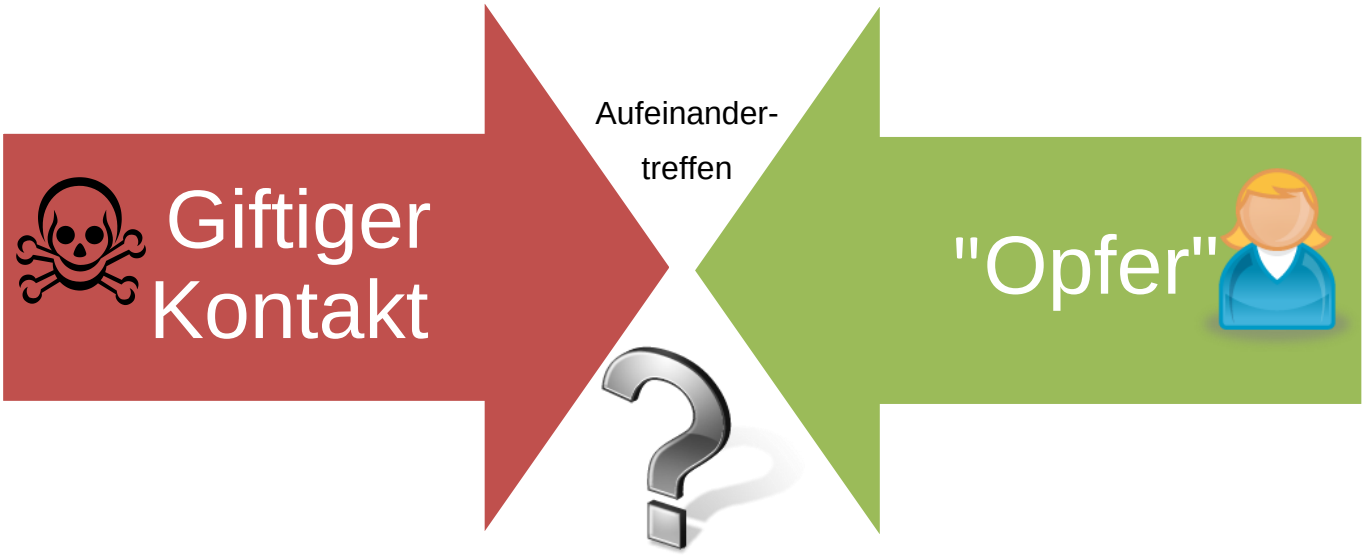
Mein Partner macht mich total aggressiv und ich bin ständig genervt.

Ich hatte eine schöne Zeit mit einer Freundin, doch bin nun total traurig und niedergeschlagen.

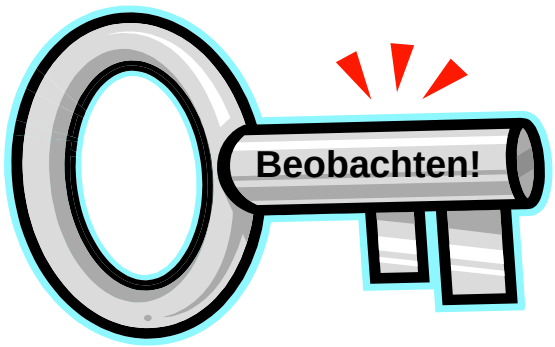


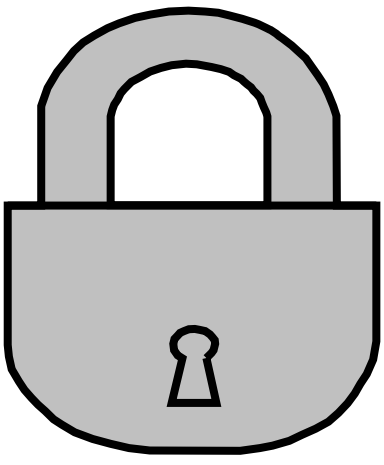
Diagnose → Giftige Kontakte

2.Infektionswege



Wie werden wir „vergiftet“

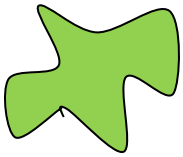




„Was genau läuft ab, wenn wir uns in Gegenwart eines bestimmten Menschen immer wieder nervös, angespannt, ärgerlich, traurig oder „runtergemacht“ fühlen?“[2]

„Infektion“ durch emotionale Ansteckung

Gefühle und Stimmung von färben auf ab



Wir infizieren uns mit der Laune anderer

positiv	negativ

- Freude
- Fröhlichkeit

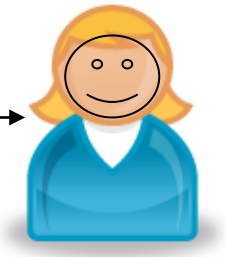
- Depressivität
- Aggressivität
- Gereiztheit

3.Risikogruppen

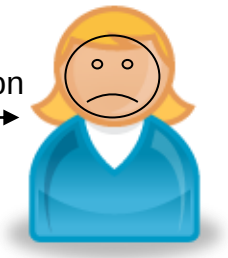
Besonders gefährdet sind solche Menschen, die extrem sensibel auf Befindlichkeiten anderer reagieren!

Beispiel

Beeinflussung



sofortige Reaktion



Hat schlechte Laune | Ursprünglich gute Laune | Ebenfalls schlecht drauf

Besonders sensible Menschen reagieren folgendermaßen:

Sie synchronisieren …

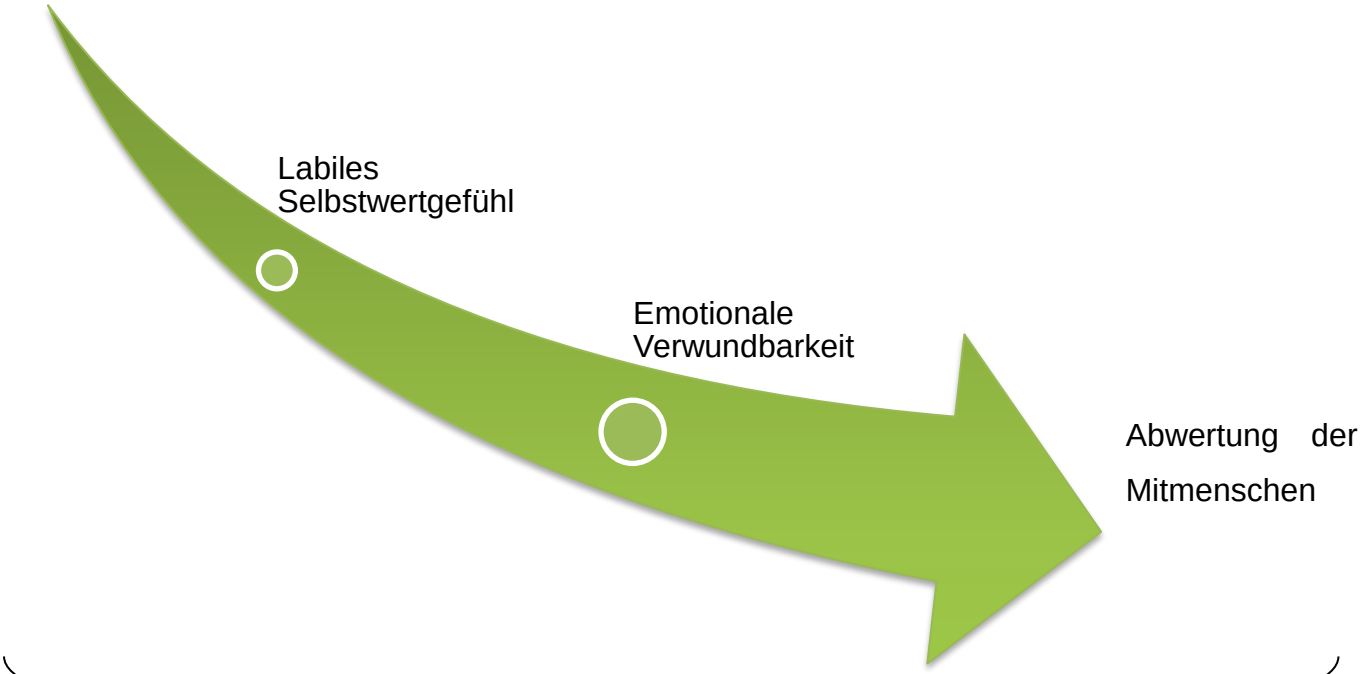
Körpersprache

Ausdrucksverhalten

Komplett identische Übertragung auf die eigene Mimik → Reaktion → Gleiche Gefühlslage wie von

4.Krankheitserreger

Ursprung für das Verhaltender „giftigen Kontakte“



= „top dog” =

= Subjekt

„Um nicht zum Objekt eines anderen zu werden, versuchen Selbstunsichere die Rolle des Subjektes in einer Beziehung einzunehmen.[5]

„bottom dog” =

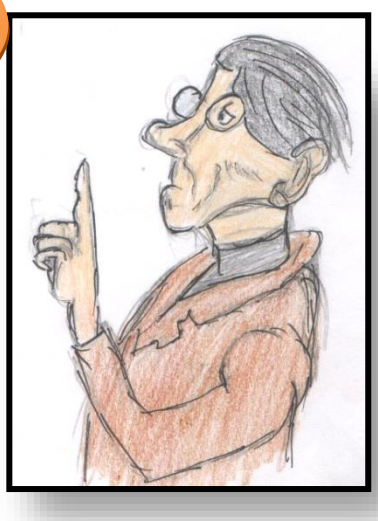
= Objekt =

Der Kritiker

Erkennt schnell die Schwächen anderer.

Stellt alle als minderwertig dar.

Verspottet und macht jeden herunter.



fühlt sich beschmutzt und unwohl

6

Der Unklare

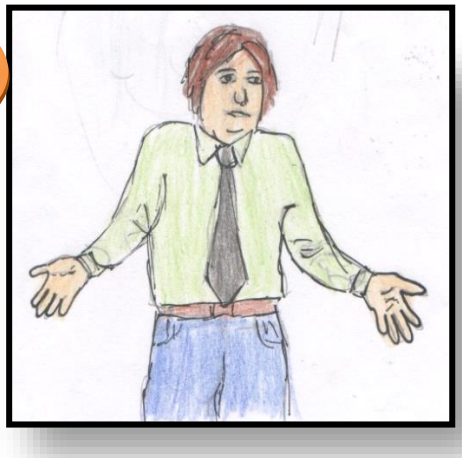
Keine eigene Meinung oder Überzeugung

Voller Selbstmitleid

Unzuverlässig

Wehleidig

Sein Prinzip: Nicht einmischen



fühlt sich traurig und verlassen oder wird wütend und aggressiv

7

Der Streitsüchtige

Entfacht wegen jedes passenden Grunds Diskussionen.

Sein Prinzip: Da-gegen!

Rechthaberisch

Sieht überall und in jedem das Böse.

Legt sich mit jedem an, vor allem mit autoritären Personen.

wird kribbelig und nervös und selbst aggressiv.

Ein Mensch voller Ärger und Misstrauen fühlt sich eigentlich verletzt und ungerecht behandelt

8

Der Besserwisser

Hat immer das letzte Wort.

Streber und Oberlehrer

Lässt alle anderen dumm erscheinen.

Eingebildet

wird depressiv oder wird wütend.

9

3.1 Giftige Kontakte: Wenn andere uns das Leben schwer machen

Milena / WG 13 / 2014/2015

Der Schwarzseher

Sein Prinzip: Was schief gehen kann, wird schief gehen.

Depressivität

Sieht immer nur Negatives.

wird traurig und fühlt sich an Elan und Zuversicht beraubt.

Der Schmeichler

Wird durchschaut, aber trotzdem geliebt.

Sucht nur den eigenen Nutzen in guten Beziehungen.

Beeinflusst uns unterbewusst.

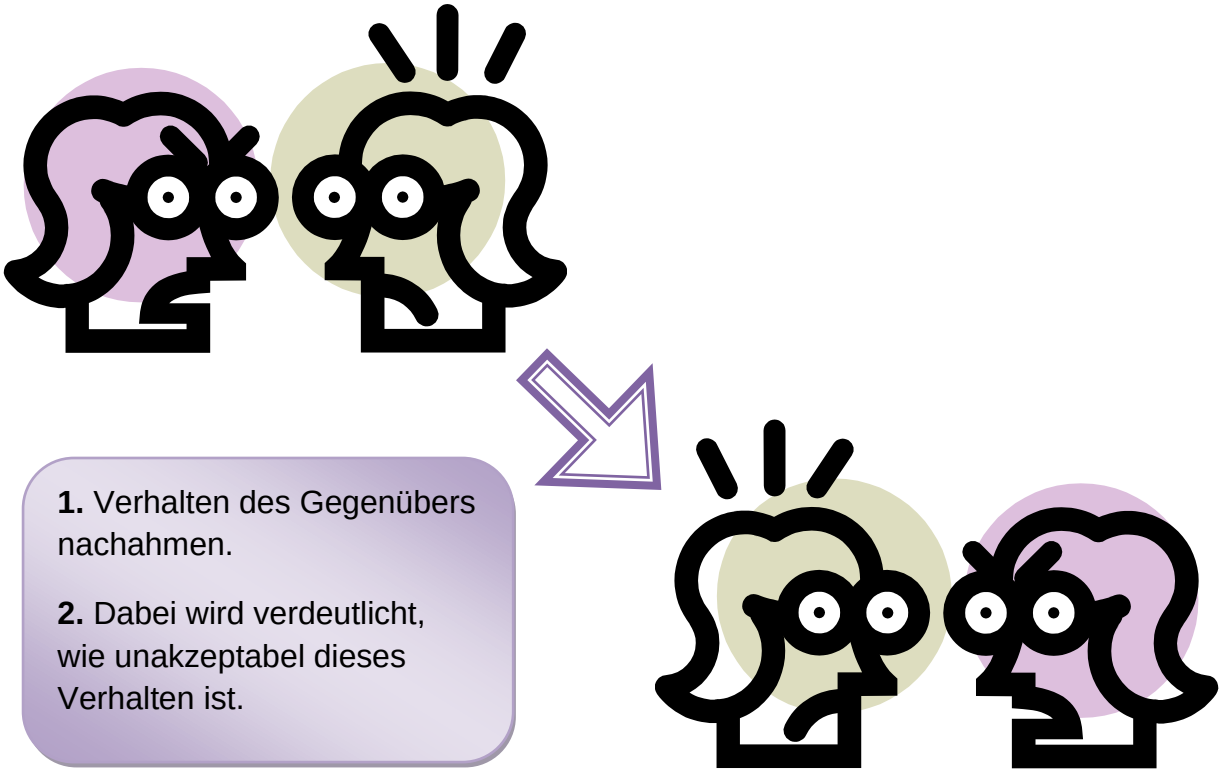
Macht Komplimente

Sucht nur seinen Vorteil.

fühlt sich toll und wird blind für die wahren Interessen des Schmeichlers.

5.Therapie

Spiegeltechnik[10]



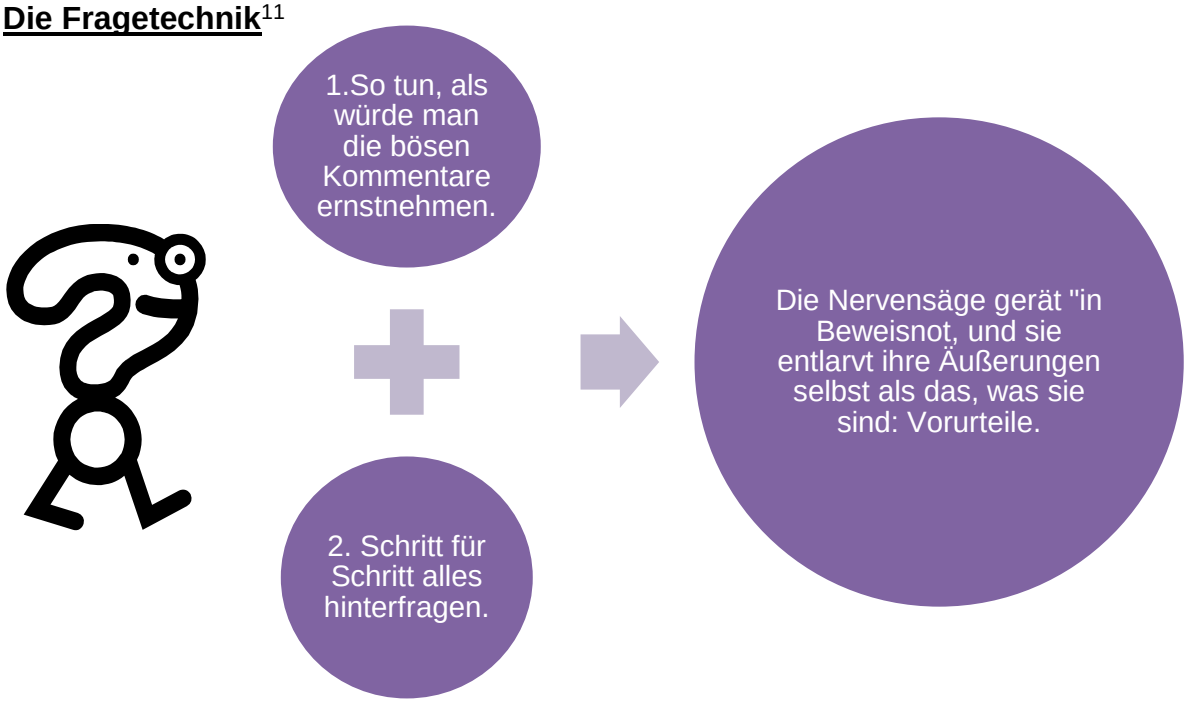
1. Verhalten des Gegenübers nachahmen.

2. Dabei wird verdeutlicht, wie unakzeptabel dieses Verhalten ist.

Hilft i.d.R. gegen Streitsüchtige, Kritiker und sonstige unhöfliche Menschen

sind es nicht gewohnt, so behandelt zu werden, wie sie selbst mit anderen umgehen und werden dadurch zurückgewiesen.

Die Fragetechnik[11]



Die Umarmungstechnik

Es kommt zum Verblüffungseffekt → Deren „Taktik läuft ins Leere.“[13]

Die Konfrontation

= „top dog" = Subjekt

= „bottom dog" = Objekt

1. Nicht länger als Objekt behandeln lassen.
2. Klare und kühle Zurückweisung, z.B. „Ich bitte Sie in einem anderen Ton mit mir zu sprechen!"

Der Gegenangriff

Dem Inneren freien Lauf lassen!

Laut und deutlich sagen, was man denkt!

„Wer diese Abwehrtechnik allzu oft anwendet, könnte selbst zur Nervensäge werden."

6.Vorbeugung

Wir werden den „giftigen Kontakten“ dauerhaft ausgesetzt.

Wir werden krank.

Letzte Möglichkeit: Abbruch der Beziehung

Aber:

Wir können von unserer „giftigen Kontakten“ auch etwas lernen:

- Training unserer Selbstbeobachtung und -behauptung
- Dominanz
- Unterwerfung
- Über Gefühle und Gefühls-manipulation

7.Endnoten

[1] vgl. Belitz, Psychologie heute compact, Menschenkenntnis: Andere besser verstehen. Sich das Leben leichter machen. 2013 Heft 34, S. 72

[2] Belitz, Psychologie heute compact, Menschenkenntnis: Andere besser verstehen. Sich das Leben leichter machen. 2013 Heft 34, S. 72

[3] vgl. Belitz, Psychologie heute compact, Menschenkenntnis: Andere besser verstehen. Sich das Leben leichter machen. 2013 Heft 34, S. 72

[4] vgl. Belitz, Psychologie heute compact, Menschenkenntnis: Andere besser verstehen. Sich das Leben leichter machen. 2013 Heft 34, S. 72,74

[5] vgl. Belitz, Psychologie heute compact, Menschenkenntnis: Andere besser verstehen. Sich das Leben leichter machen. 2013 Heft 34, S. 74

[6] vgl. Belitz, Psychologie heute compact, Menschenkenntnis: Andere besser verstehen. Sich das Leben leichter machen. 2013 Heft 34, S. 75

[7] vgl. Belitz, Psychologie heute compact, Menschenkenntnis: Andere besser verstehen. Sich das Leben leichter machen. 2013 Heft 34, S. 75

[8] vgl. Belitz, Psychologie heute compact, Menschenkenntnis: Andere besser verstehen. Sich das Leben leichter machen. 2013 Heft 34, S. 75

[9] - vgl. http://de.wikipedia.org/wiki/Besserwisser [Stand: 11.10.2014]
- vgl. Belitz, Psychologie heute compact, Menschenkenntnis: Andere besser verstehen. Sich das Leben leichter machen. 2013 Heft 34, S. 75

[10] vgl. Belitz, Psychologie heute compact, Menschenkenntnis: Andere besser verstehen. Sich das Leben leichter machen. 2013 Heft 34, S. 76

[11] - vgl. http://www.berufsstrategie.de/bewerbung-karriere-soft-skills/rhetorik-retorikfragetechnik.php [Stand: 14.10.2014]
- vgl. Belitz, Psychologie heute compact, Menschenkenntnis: Andere besser verstehen. Sich das Leben leichter machen. 2013 Heft 34, S. 76

[12] Belitz, Psychologie heute compact, Menschenkenntnis: Andere besser verstehen. Sich das Leben leichter machen. 2013 Heft 34, S. 76

[13] Belitz, Psychologie heute compact, Menschenkenntnis: Andere besser verstehen. Sich das Leben leichter machen. 2013 Heft 34, S. 76

[14] vgl. Belitz, Psychologie heute compact, Menschenkenntnis: Andere besser verstehen. Sich das Leben leichter machen. 2013 Heft 34, S. 77

8.Literaturverzeichnis

Literatur:

Belitz, Psychologie heute compact, Menschenkenntnis: Andere besser verstehen. Sich das Leben leichter machen. 2013 Heft 34, S. 72 – 77

Internetquellen:

- http://de.wikipedia.org/wiki/Besserwisser [Stand: 11.10.2014]

- http://www.berufsstrategie.de/bewerbung-karriere-soft-skills/rhetorik-retorikfragetechnik.php [Stand: 14.10.2014]

Zeichnungen und Abbildungen:

- Stammen von der Verfasserin selbst

- Cliparts von Office werden nicht einzeln nachgewiesen

Selbstständigkeitserklärung

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

_____ _____

Ort, Datum Unterschrift

Milena