

# Seele im Widerstand

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

### 3. Seele im Widerstand

Kristina (fürs Internet wurden Bilder entfernt!)

## 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



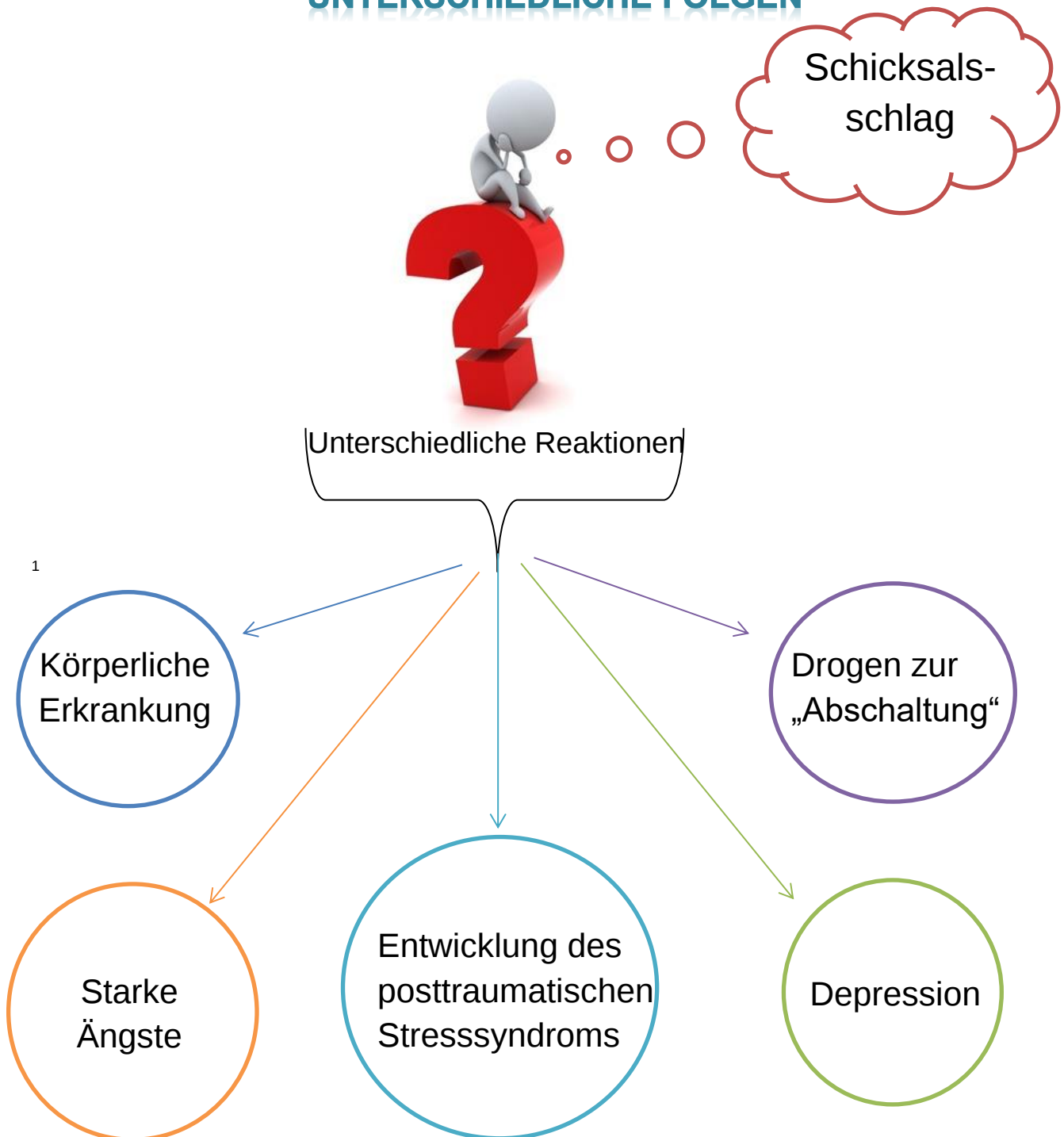
Hervorhebungen

### 3. Seele im Widerstand

Kristina (fürs Internet wurden Bilder entfernt!)

## 1. TRAUMATISCHE ERFAHRUNGEN

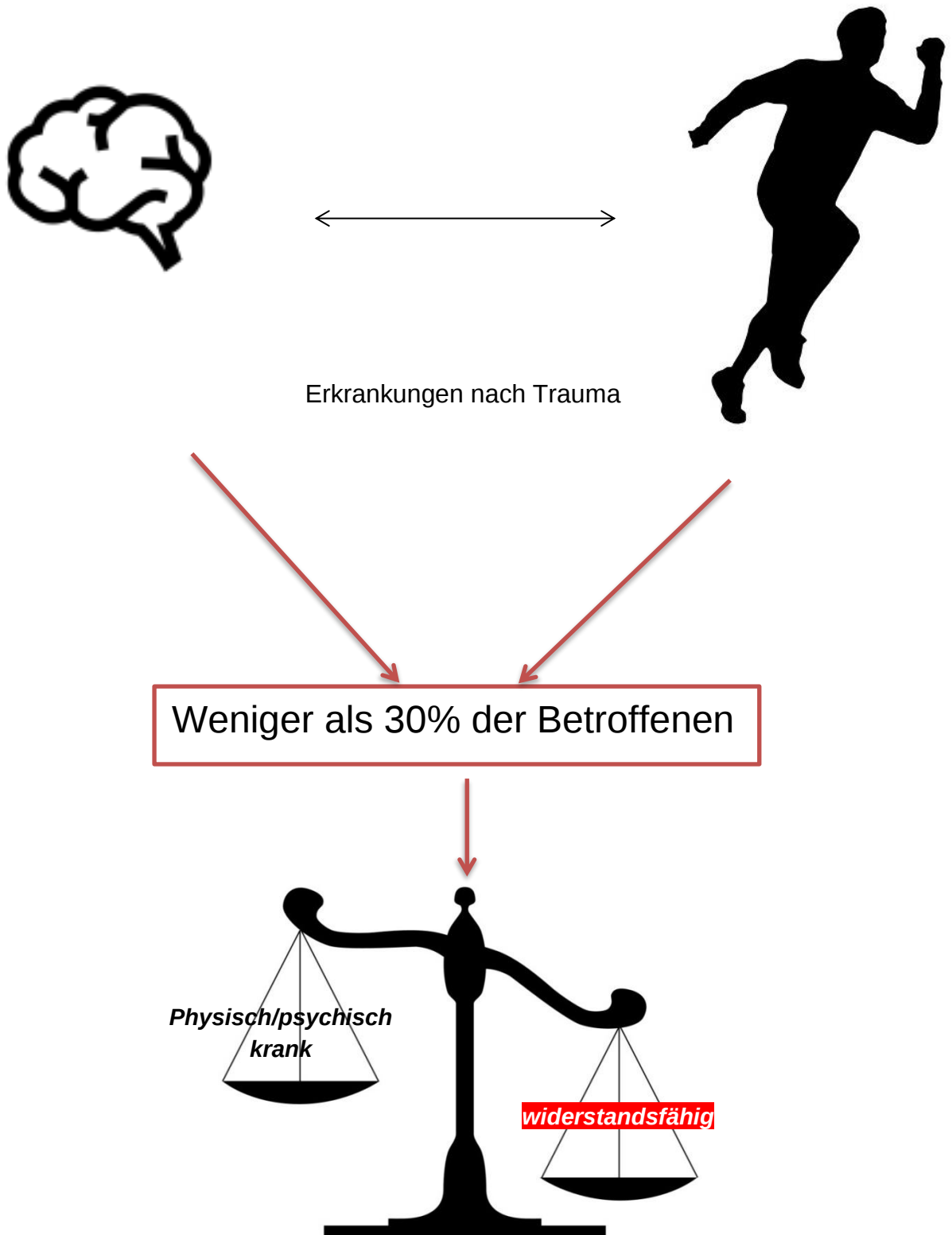
### 1.1 UNTERSCHIEDLICHE REAKTION – UNTERSCHIEDLICHE FOLGEN



<sup>1</sup> Vgl.: Nuber, U., Seele im Widerstand, in: „Wie wir Krisen, Schmerz und Leid bewältigen“, BELTZ/ Heft 32, S.23

### 3. Seele im Widerstand

Kristina (fürs Internet wurden Bilder entfernt!)

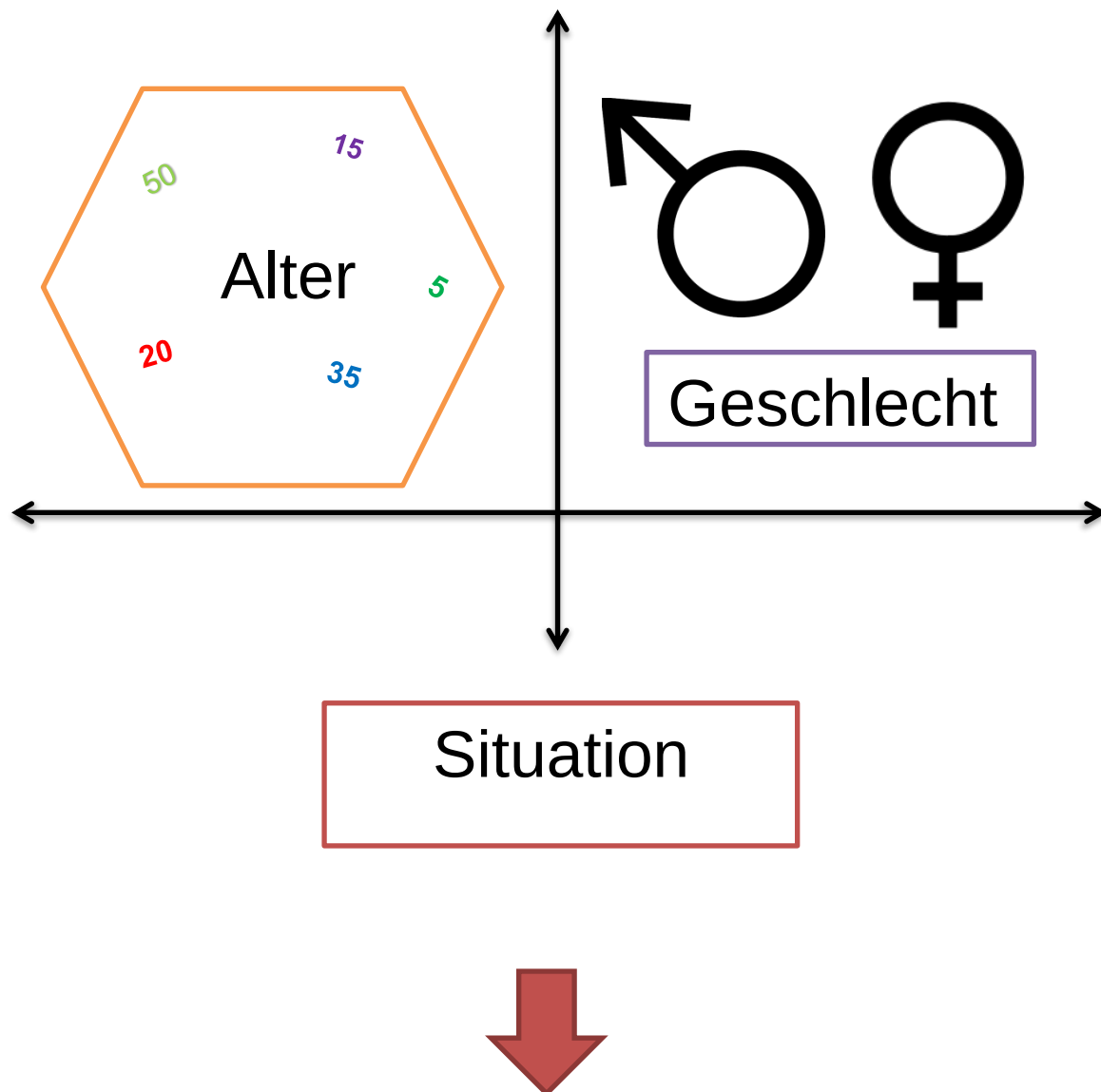


### 3. Seele im Widerstand

Kristina (fürs Internet wurden Bilder entfernt!)

Widerstandsfähigkeit  Resilienz

Ausprägung der Resilienz hängt von folgenden **Faktoren** ab:



„Handlungs- und Orientierungsmuster“<sup>3</sup> der betroffenen Person  
entscheidend

<sup>3</sup> Nuber, a.a.O., S.23

<sup>4</sup> Vgl.: dies. S.23

### 3. Seele im Widerstand

Kristina (fürs Internet wurden Bilder entfernt!)



Fehlzeiten seit 2000 stark angestiegen



Tabletten

überwiegender Grund



„Depressionen, Burnout, Belastungs- und Anpassungsstörungen“<sup>5</sup>

Immer mehr und mehr Menschen greifen bei  
jeglichen Problemen zu Medikamenten  
gegen Depressionen



Viele kommen mit den Alltagsproblemen nicht mehr  
zurecht

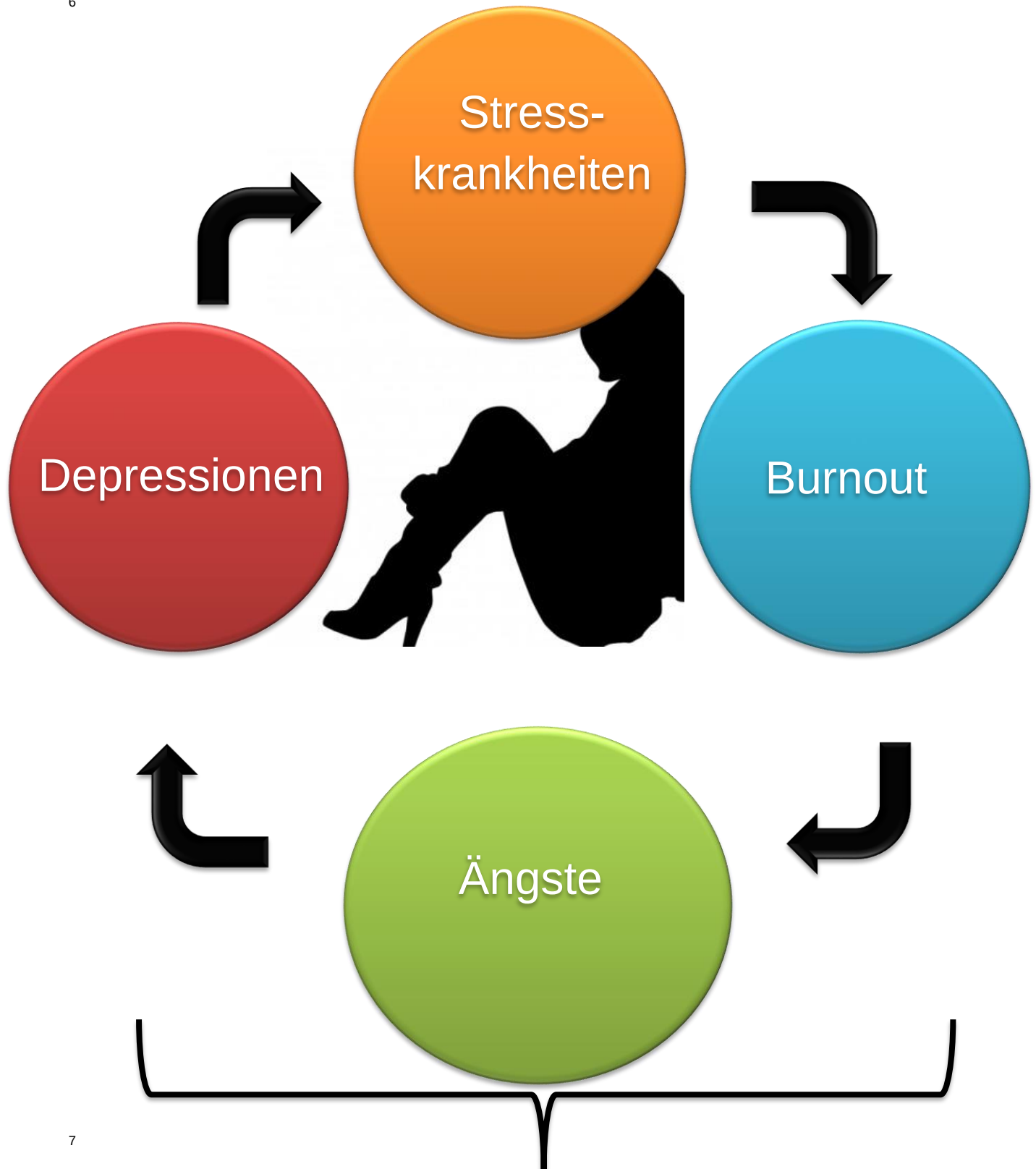
---

<sup>5</sup> Nuber, a.a.O., S.24

### 3. Seele im Widerstand

Kristina (fürs Internet wurden Bilder entfernt!)

6



7

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

<sup>6</sup> Vgl.: dies  
<sup>7</sup> Vgl.: Nub

### 3. Seele im Widerstand

Kristina (fürs Internet wurden Bilder entfernt!)

## 1.2 KEINE

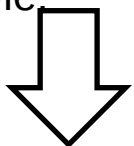


## WIDERSTANDSFÄHIGKEIT – WAS JETZT?

Keine Widerstandsfähigkeit vorhanden?

Nicht schlimm, denn...

wie:



“Resilienz ist nicht genetisch fixiert“<sup>8</sup>

<sup>8</sup> Nuber, a.a.O., S.24

Körpergröße



### 3. Seele im Widerstand

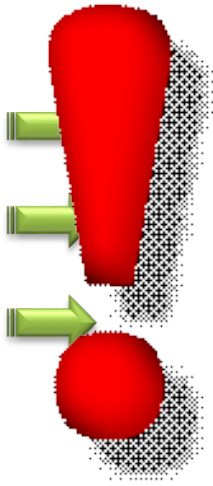
Kristina (fürs Internet wurden Bilder entfernt!)

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



### 3. Seele im Widerstand

Kristina (fürs Internet wurden Bilder entfernt!)



Steht für...

“[Wurzeln schlagen]”<sup>9</sup>

durchhalten

überleben

Widerstandsfähigkeit  
kann also erlernt  
werden

Was benötigt man, um sich vor Schicksalsschlägen zu  
schützen?

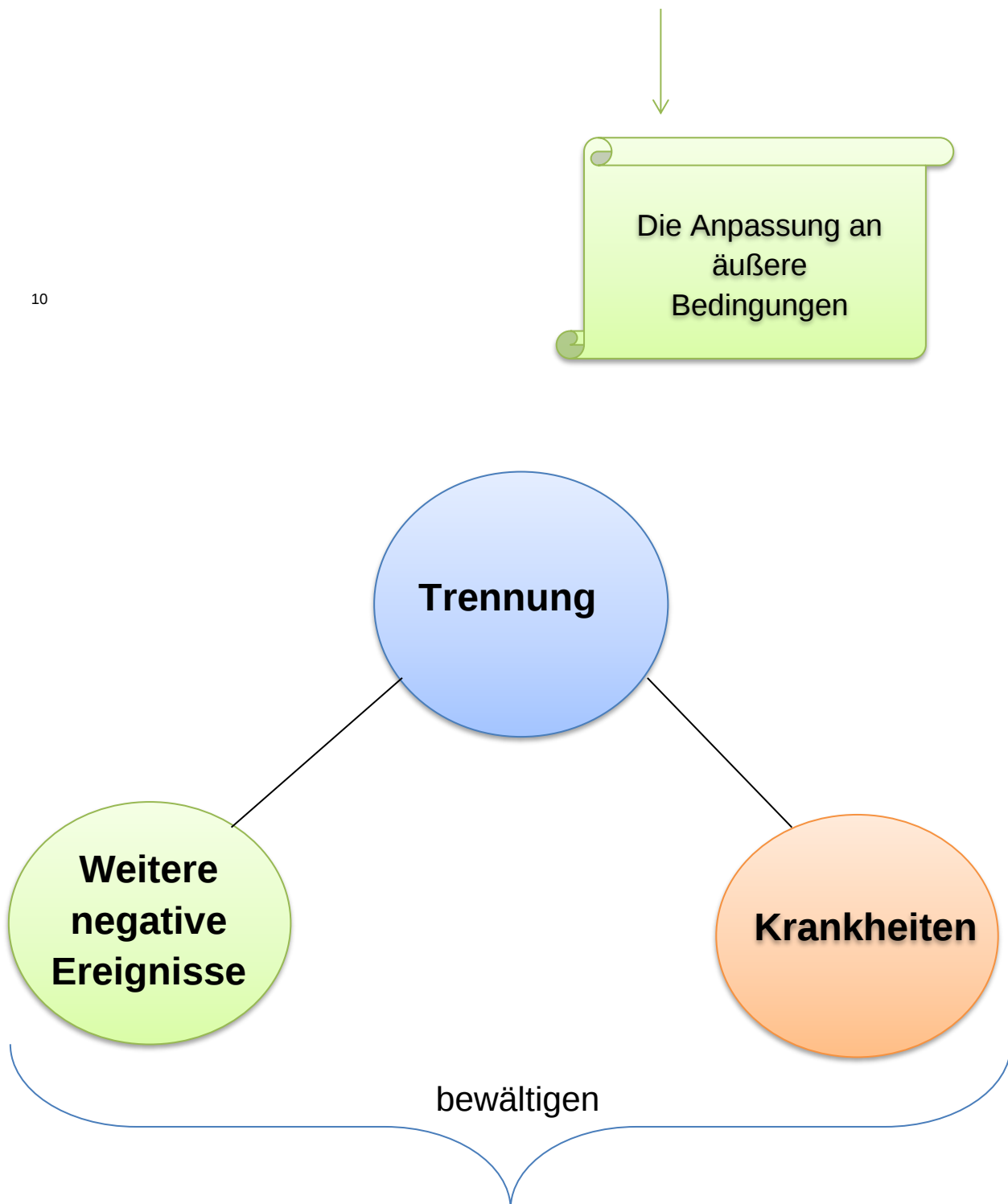
Man muss die Fähigkeit zur Akkommodation entwickeln

<sup>9</sup> Nuber, a.a.O., S.24

### 3. Seele im Widerstand

Kristina (fürs Internet wurden Bilder entfernt!)

10



10

### 3. Seele im Widerstand

Kristina (fürs Internet wurden Bilder entfernt!)

11

## 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?“<sup>12</sup> trotzdem vorhanden

**ABER**



**Keine Verdrängung** der negativen Gefühle



<sup>11</sup> Vgl.: Nuber, a.a.O., S.25

<sup>12</sup> Nuber, a.a.O., S.25

### 3. Seele im Widerstand

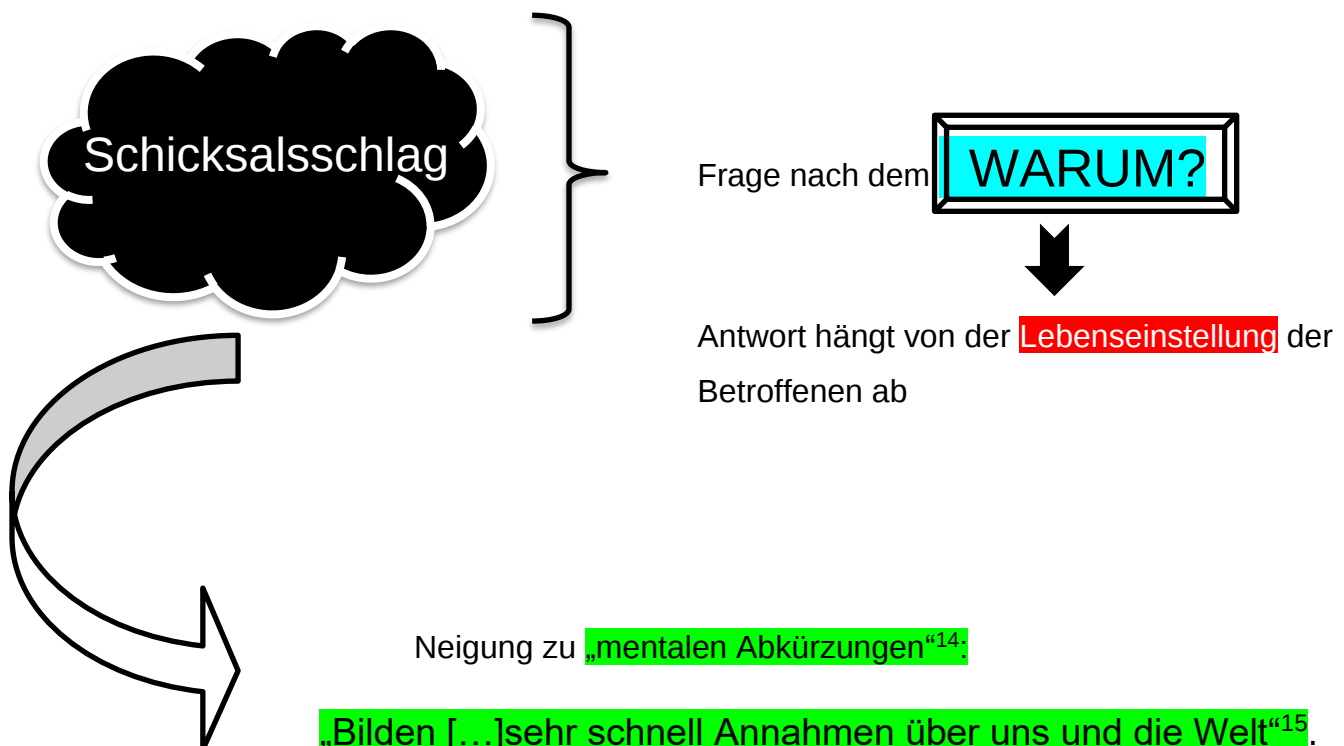
Kristina (fürs Internet wurden Bilder entfernt!)

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.“<sup>13</sup>

Bei **Verdrängungen** der Gefühle → **Verstärktes Leiden unter Stress**

## 2.2 DIE FRAGE NACH DEM „WARUM“



<sup>13</sup> dies., S.25

<sup>14</sup> Nuber, a.a.O., S.25

<sup>15</sup> dies., S.25

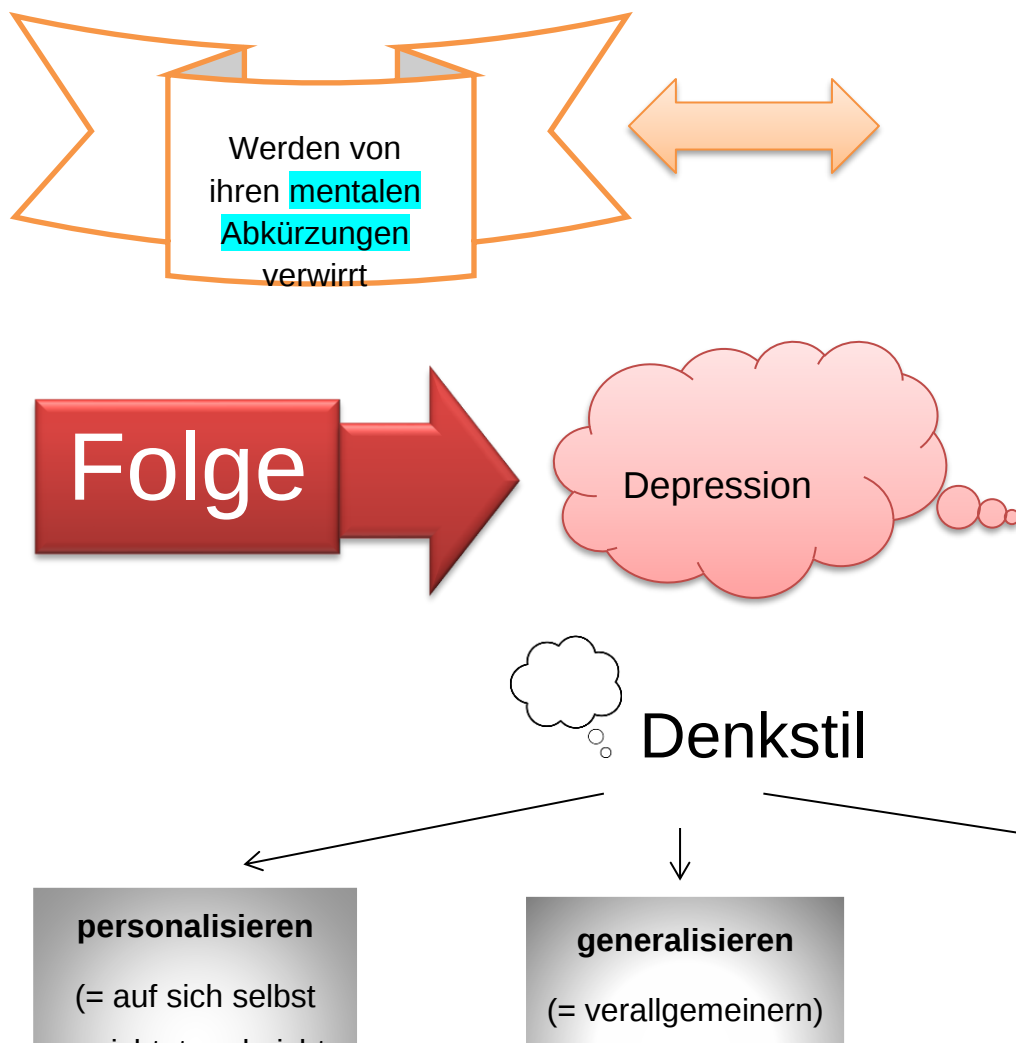
### 3. Seele im Widerstand

Kristina (fürs Internet wurden Bilder entfernt!)



Für die **Entwicklung der Resilienz** ist es wichtig,  
was **wir von uns** selber **halten** und wo wir uns in  
**der Welt** sehen

## Nichtresiliente Menschen

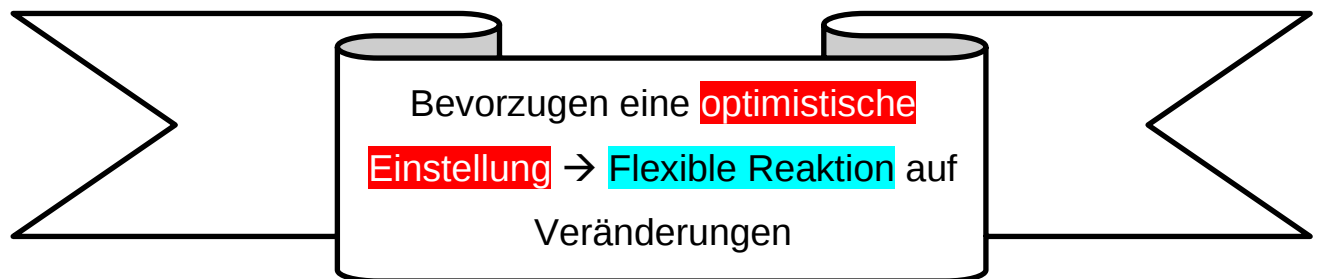


### 3. Seele im Widerstand

Kristina (fürs Internet wurden Bilder entfernt!)

16

## Resiliente Menschen



### 2.3 VERTRAUEN IN DIE EIGENE KRAFT

Selbstwirksamkeit = Beherrschbarkeit

**Wichtig** !

- **Sicher** durch das Leben gehen
- **Herausforderungen durch Glaube** an sich selbst meistern

<sup>16</sup> Vgl.: Nuber, a.a.O., S.25

### 3. Seele im Widerstand

Kristina (fürs Internet wurden Bilder entfernt!)

#### Menschen glauben:

- Sie können ihre Ziele und Träume aus eigener Kraft erreichen
- Sie sind in der Lage mit ihrem Handeln bestimmte Situationen zu verändern

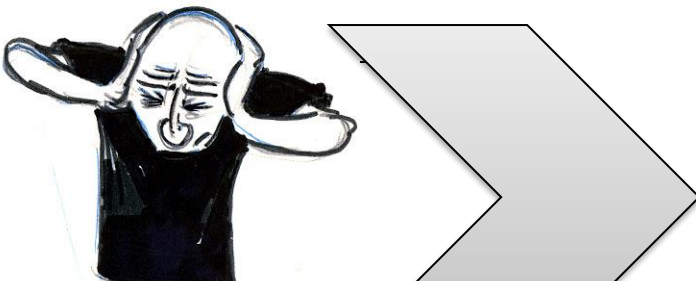
Umfang der Selbstwirksamkeit wirkt sich auf die Motivation und Überzeugung unsere Ziele und Träume anzugehen

17

„[A]llzu ausgeprägter Glaube an die Beherrschbarkeit [kann] unter Umständen kontraproduktiv sein“<sup>18</sup>

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

### 3. Seele im Widerstand

Kristina (fürs Internet wurden Bilder entfernt!)



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

## 2.5 NICHT NUR „SCHWARZ“ SEHEN



Wie soll es nun weiter gehen?  
Wie soll ich das bewältigen?



Zur Resilienz

Hoffnung



### 3. Seele im Widerstand

Kristina (fürs Internet wurden Bilder entfernt!)



Freude



Dankbarkeit

## 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

<sup>19</sup> Vgl.: Nuber, a.a.O., S.27

### 3. Seele im Widerstand

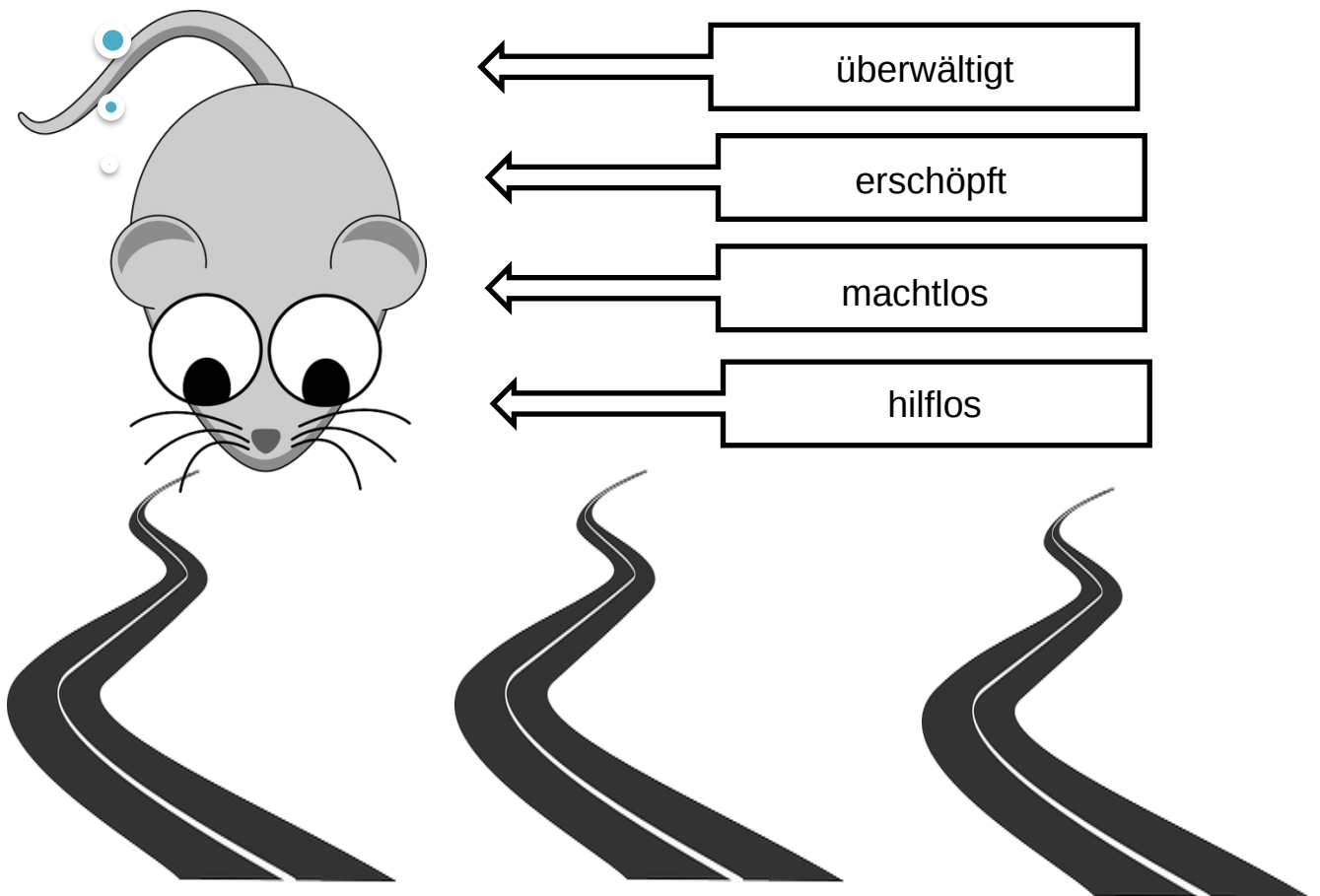
Kristina (fürs Internet wurden Bilder entfernt!)

20

## 3. ENTWICKLUNG DER WIDERSTANDSKRAFT: BEWÄLTIGUNGSTYPEN

Opfer

### 3.1 MAUS



Jeden Tag als  
ein **Geschenk**  
sehen

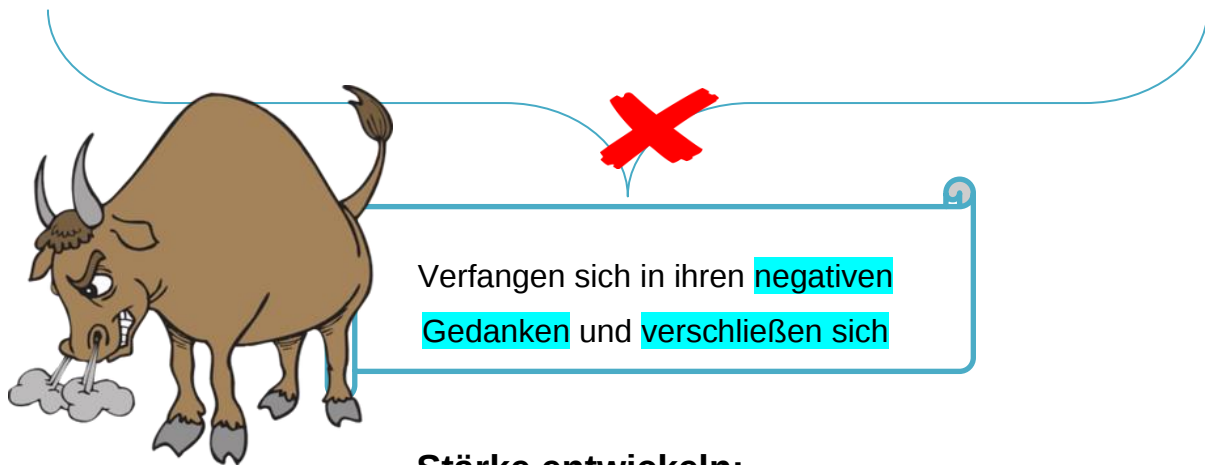
Eine **Lebensaufgabe**  
finden, an der man  
festhält

Schicksalsschlag  
**annehmen**, denn es  
bleibt unveränderbar

<sup>20</sup> Vgl.: Nuber, a.a.O., S. 27

### 3. Seele im Widerstand

Kristina (fürs Internet wurden Bilder entfernt!)



#### Stärke entwickeln:

- Negative Gedanken **stoppen**
- Gesellschaft suchen

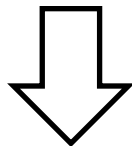
#### Sobald Gefahr:



„entgegengesetztes Handeln und entgegengesetztes Denken“<sup>21</sup>

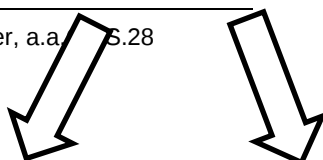
### 3.2 BULLE

Sehen nur oder



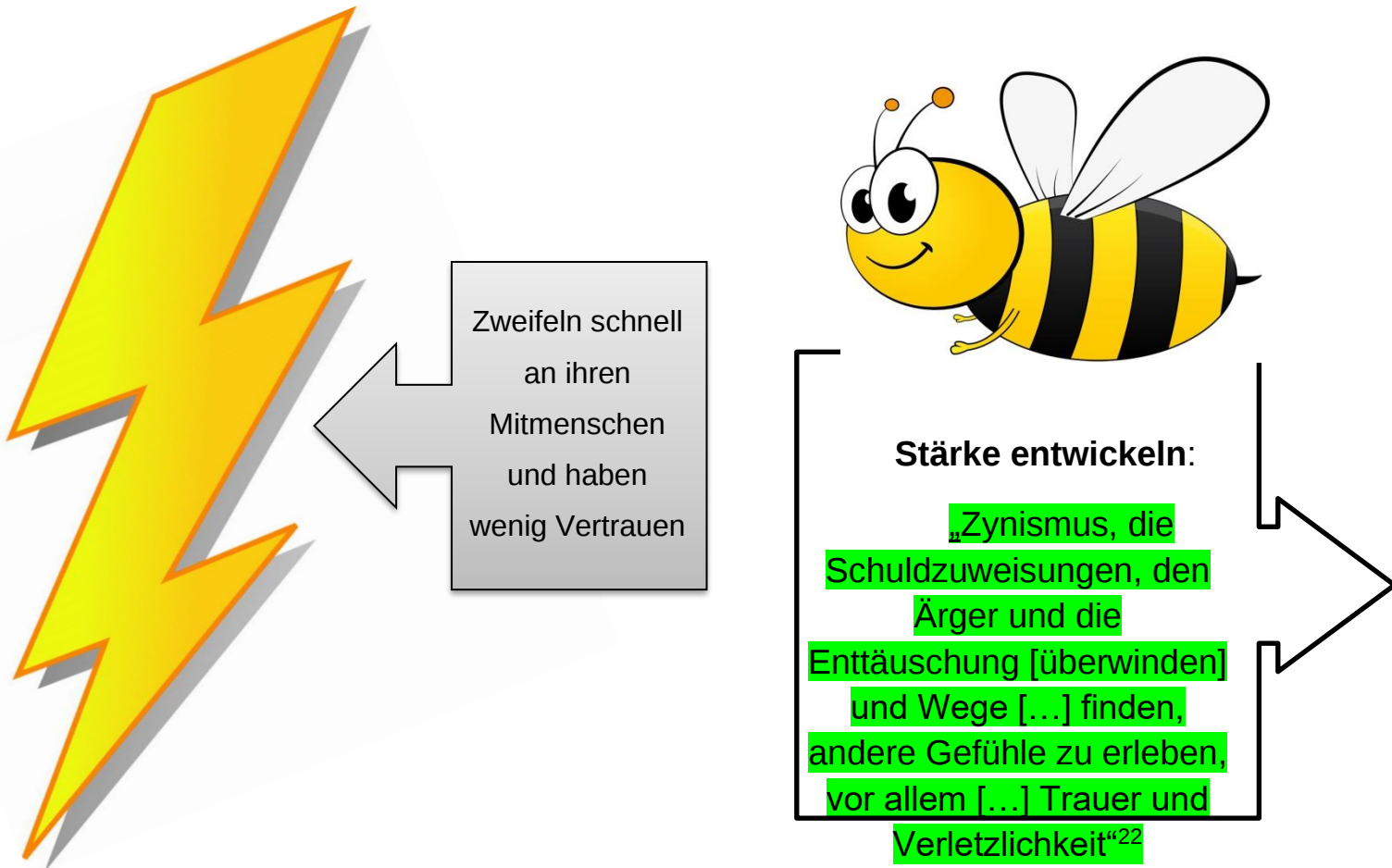
Reaktion auf Niederlagen und Schicksalsschläge

<sup>21</sup> Vgl.: Nuber, a.a. S.28

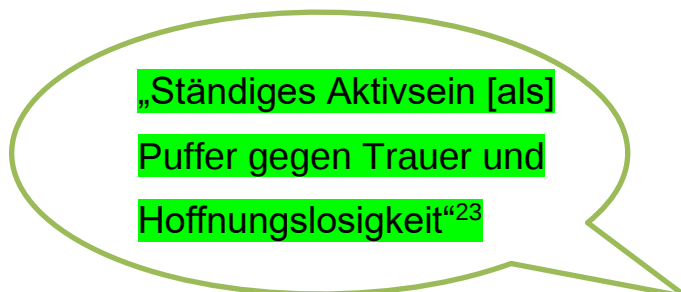


### 3. Seele im Widerstand

Kristina (fürs Internet wurden Bilder entfernt!)



### 3.3 BIENE



<sup>22</sup> Nuber, a.a.O., S.29

<sup>23</sup> Nuber, a.a.O., S.29

### 3. Seele im Widerstand

Kristina (fürs Internet wurden Bilder entfernt!)

**Beschäftigen** sich, um nicht mit der Situation konfrontiert zu werden und die Kontrolle über ihre Gefühle zu verlieren



#### Stärke entwickeln:

- Zur Ruhe kommen  
Energie viel lieber umsetzen → überschüssige in **sportliche Aktivitäten**
- Lernen, dass die **Angst** und der **Verlust** der Kontrolle zu unserem Leben dazu **gehören**



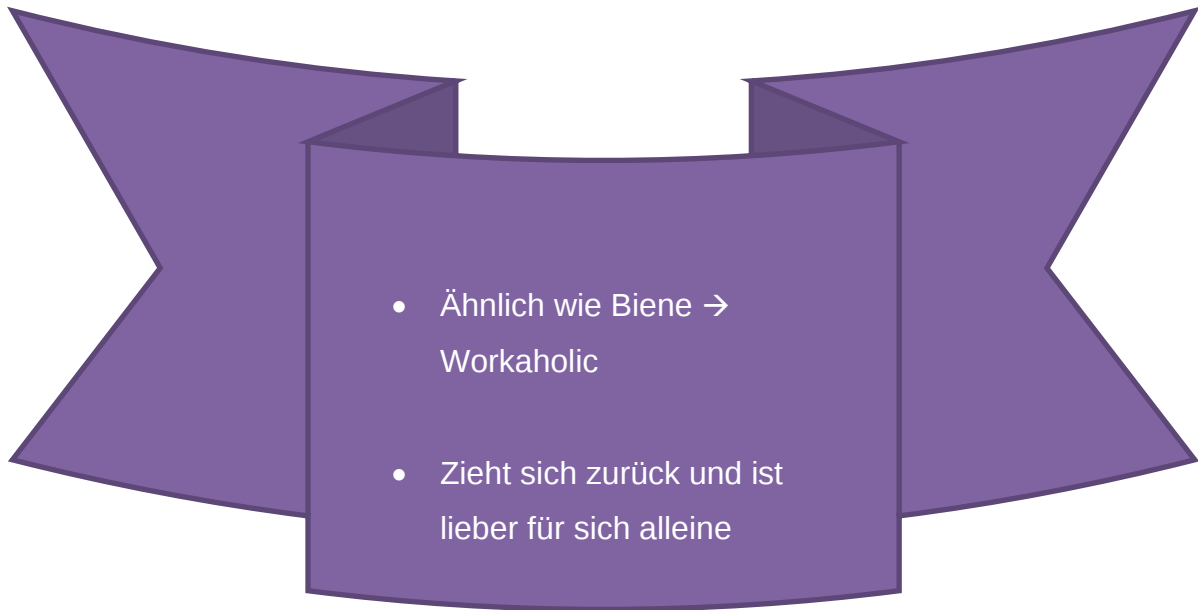
#### 3.4 WOLF

Ich verliere  
**keine Träne**  
und habe ein  
**dickes Fell**

**Ruhige und**  
**gelassene** Reaktion  
auf unterschiedliche  
Situationen

### 3. Seele im Widerstand

Kristina (fürs Internet wurden Bilder entfernt!)



#### Stärke entwickeln:

→ Vertrauen zu anderen aufbauen

→ einsehen, dass es menschlich ist Emotionen zu zeigen

24

## 4. AHANG

### 4.1 LITATURVERZEICHNIS

#### Literatur:

→ Nuber, U., Seele im Widerstand, in: „Wie wir Krisen, Schmerz und Leid bewältigen“, BELTZ/Heft32

---

<sup>24</sup> Vgl.: Nuber, a.a.O., S. 29

### **3. Seele im Widerstand**

Kristina (fürs Internet wurden Bilder entfernt!)

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](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!**

## **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

### **3. Seele im Widerstand**

Kristina (fürs Internet wurden Bilder entfernt!)

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