

Auswanderung nach Psychenland

Wissenswertes für Fremdsprachen-Lehrer im Fach Psychisch

Lauf, 23. Juli 2012

Tobias Müller, nervenstark

Wissenswertes über Psychenland



„innen“ (mittelbar)

„außen“ (messbar/beobachtbar)

Individuum

inneres Erleben:

- Stimmung
- Werte
- Leistungsmotivation
- Loyalitäten
- Verausgabungsneigung

z.B.:

- **beobachtbares Verhalten**
- **messbare Gehirnfunktion**
 - Botenstoff-Konzentration
 - neuronale Vernetzung
 - Hirnstromkurven
 - CT des Hirns

kollektiv

einbindende Kultur:

- Selbstaufgabe/ Verzicht
- Pflichterfüllung
- Leistungsstreben
- Selbstoptimierung
- Nachhaltigkeit

Umgebungsfaktoren:

- Entgrenzung von Arbeit
- Leistungsziele
- „Sichtbarkeit“ von Erfolg (Auto, Immobilie, Titel)
- Wohlstand/ Armut

Clare W. Graves (1914-1986)

Ebenen der Persönlichkeitsentwicklung
(genauer: „levels of existence“)
(„Theory of Values“)

The psychology of the mature human being
is an unfolding, emergent, oscillating, spiraling process
marked by progressive subordination of older, lower-order
behavior systems to newer, higher-order systems
as man's existential problems change.

Dr. Clare W. Graves

Einbindende Kulturen

bis 1870

1880-1970

1970-20xx

1990 -

Machtpolitik,
Ausbeutung

Regulierung
erlaubt/verboten

erfolgreich/
unmöglich
(effizient/ nutzlos)

Nachhaltigkeit,
Ressourcen-
Schonung

**Recht des
Stärkeren**

**Ordnung,
Loyalität**

**Entfesselung,
Effizienz**

**Nachhaltigkeit
Partizipation**

bis 1960er Jahre

- Regeln, Konventionen, Titel
- starre Ordnung
- sich zurückhalten
- Triebunterdrückung
- strenge Rollenvorgaben
(„Comme il faut“)

- zentrales Thema:
richtig/ falsch
(erlaubt/verboten)

**(ungeschriebene) Gesetze
Kultur der Ordnung
und Loyalität**

ab ca. 1970

- Bruch alter Muster („Befreiung“)
- das Machbare als Grenze
- Beschränkungen ignorieren
- Antriebe ausleben
- Rollenauflösung
(„Anything goes“)

- zentrales Thema:
erfolgreich/ unmöglich
(effizient/ nutzlos)

**„alles ist erlaubt“
Kultur der Effizienz
(„Kult der Performanz“)**

bis ca. 1960

ab ca. 1970

ab ca. 1990

- Nachhaltigkeit
- Ressourcen-Schonung
- Verantwortung
- Ökologie, Vernetzung, „bio“
- Demokratisierung
- Graswurzel-Ansatz, Partizipation (Stakeholder-Orientierung)

zentrales Thema:
nachhaltig/ ungesund
partizipativ / exklusiv

**Ordnung
Loyalität**

**Effizienz
Performanz**

**Kultur der Nachhaltigkeit
und Partizipation**

Einbindende Kulturen - Arbeitswelt -

bis 1870

1880-1970

1970-20xx

1990 -

Machtpolitik,
Ausbeutung

Regulierung
erlaubt/verboten

erfolgreich/
unmöglich
(effizient/ nutzlos)

Nachhaltigkeit,
Ressourcen-
Schonung

Recht des
Stärkeren

**Ordnung,
Loyalität**

**Entfesselung,
Effizienz**

**Nachhaltigkeit
Partizipation**

Kulturwandel in der Arbeitswelt

1960er Jahre

- angepasst, diszipliniert
- Weisungen befolgen
- Grenzen berücksichtigen
(ungeschriebene Gesetze)
- funktionierendes Zahnrad
- Korrektheit

- zentrales Thema:
 - erlaubt/verboten

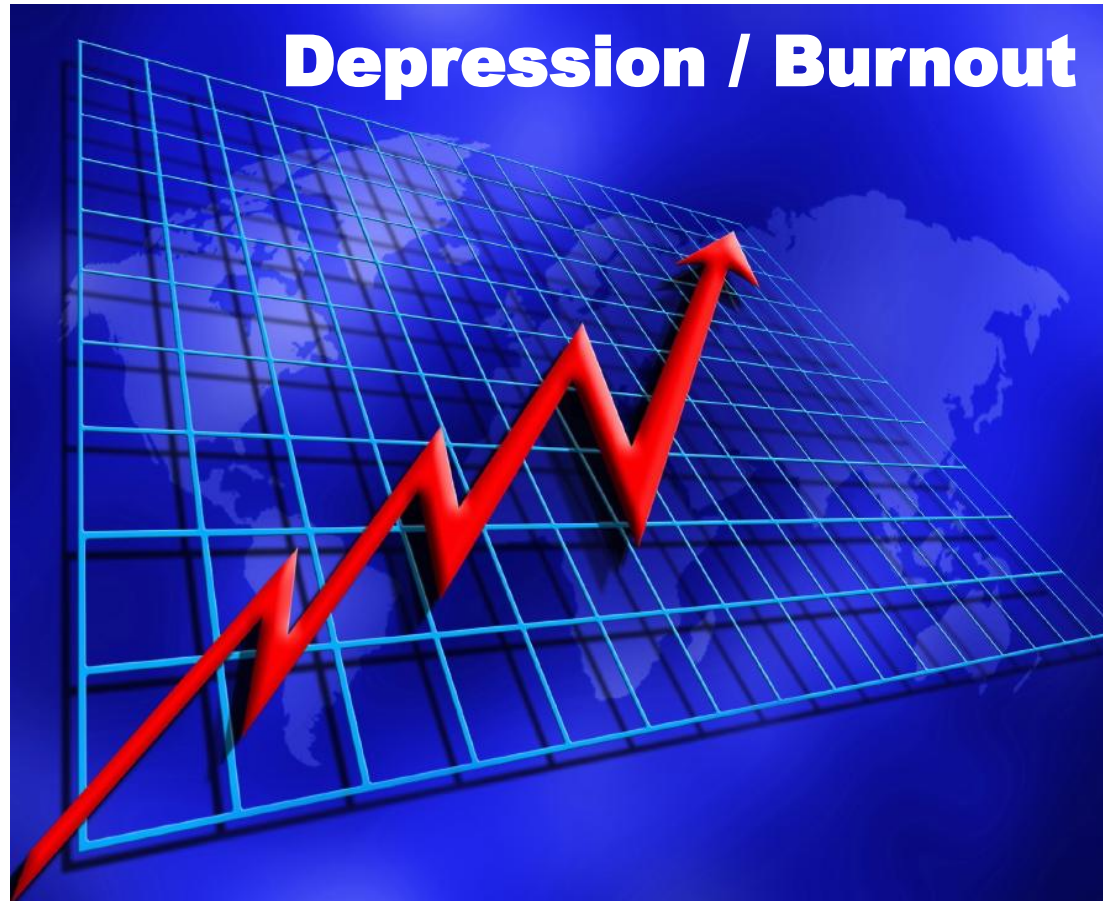
Kultur der Ordnung

2000

- kreativ, innovativ, authentisch
- Initiative zeigen
- unternehmerische
Verantwortung zeigen
- „Entrepreneur“
- erfolgreich sein

- zentrales Thema:
 - machbar/ unmöglich

Kultur der Effizienz



Alain Ehrenberg: Das erschöpfte Selbst, 1998

Einbindende Kulturen: - Wahrnehmung Seelenleben / Risiken / Lösungsversuche -

bis 1870

1880-1970

1970-20xx

1990 -

Machtpolitik,
Ausbeutung

Regulierung
erlaubt/verboten

erfolgreich/
unmöglich
(effizient/ nutzlos)

Nachhaltigkeit,
Ressourcen-
Schonung

Recht des
Stärkeren

Ordnung,
Loyalität

Entfesselung,
Effizienz

Nachhaltigkeit
Partizipation

Seelenleben

Kultur der Ordnung

Seelenleben:

- kein Thema (Tabu; nicht vorhanden?)

Risiken:

- Angst - vor Verbotsübertretung
– sich zu zeigen, wie man ist
- Schuldgefühle, Scham
(„Darf ich sein, wenn ich meine Rolle nicht erfülle?“)

Lösungsversuche:

- anpassen
- sich klein machen, unterwerfen

Kultur der Effizienz

Seelenleben:

- positive thinking (Abgründe?)

Risiken:

- Erschöpfung der Ressourcen
- Kraftlosigkeit
- Versagensgefühle
(„Wer bin ich, wenn ich nicht die Leistung erbringe?“)

Lösungsversuche:

- alles aus sich herausholen
- schnellstmöglich wieder funktionieren

Einbindende Kulturen - Störungsmodelle/ Hilfeerwartungen -

bis 1870

1880-1970

1970-20xx

1990 -

Machtpolitik,
Ausbeutung

Regulierung
erlaubt/verboten

erfolgreich/
unmöglich
(effizient/ nutzlos)

Nachhaltigkeit,
Ressourcen-
Schonung

Recht des
Stärkeren

Ordnung,
Loyalität

Entfesselung,
Effizienz

Nachhaltigkeit
Partizipation

Störungsmodelle/ Hilfe-Erwartungen

Vormoderne

Störungsmodell:

- Krankheit als „Strafe“
- psychische Störung als besonders schwere Verfehlung

Hilfe-Erwartung:

- Abwenden von Schuld durch „Priester“
- schmerzhaft Buße (Straf-Ersatz?)
- Ausgleich moralischer Verfehlungen

Moderne

Störungsmodell:

- Krankheit als „Unfall“
 - akut
 - (somatisch)
 - monokausal

Hilfe-Erwartung:

- Reparatur durch externen Experten
- „chirurgische“ OP
- „technisch“
- Ausgleich von Defekten

Postmoderne

Störungsmodell:

- krank durch Lebensführung
 - chronisch
 - psychosomatisch
 - Ursachen-Mix

Hilfe-Erwartung:

- Dialog
- Balance finden
- Eigenverantwortung
- Beratung
- Empowerment

<p>krank</p> <p>Depression</p> <p>Oft plötzlicher Beginn deutliche Veränderung der Persönlichkeit Probleme nicht nur bei Arbeit Auch ohne klare Auslöser</p>	<p>gesund gut leistungsfähig</p> <p>„fit“ Freude bei Tätigkeit motiviert kreativ gern zur Arbeit</p>
<p>„krank“</p>	<p>„gesund“</p>

<p>krank</p> <p>Depression</p> <p>Oft plötzlicher Beginn</p> <p>deutliche Veränderung der Persönlichkeit</p> <p>Probleme nicht nur bei Arbeit</p> <p>Auch ohne klare Auslöser</p>	<p>Chronische Erschöpfung Burnout</p> <p>Überforderung über längere Zeit Aufbrauchen der körperlichen und psychischen Reserven</p>	<p>Akute Erschöpfung Überarbeitung Überanstrengung</p> <p>Normale Müdigkeit nach intensiver Anstrengung</p> <p>Bedürfnis nach Auszeit (Urlaub)</p>	<p>mangelnde Motivation Lustlosigkeit</p> <p>unterfordert überfordert</p> <p>Keine Identifikation Kein Interesse Keine Kontrolle Keine Einbindung Kein Erfolg</p>	<p>gesund gut leistungsfähig</p> <p>„fit“</p> <p>Freude bei Tätigkeit motiviert kreativ</p> <p>gern zur Arbeit</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

„krank“

„gesund“

<p>krank</p> <p>Depression</p> <p>Oft plötzlicher Beginn</p> <p>deutliche Veränderung der Persönlichkeit</p> <p>Probleme nicht nur bei Arbeit</p> <p>Auch ohne klare Auslöser</p>	<p>Chronische Erschöpfung Burnout</p> <p>Überforderung über längere Zeit Aufbrauchen der körperlichen und psychischen Reserven</p>	<p>Akute Erschöpfung Überarbeitung Überanstrengung</p> <p>Normale Müdigkeit nach intensiver Anstrengung</p> <p>Bedürfnis nach Auszeit (Urlaub)</p>	<p>mangelnde Motivation Lustlosigkeit</p> <p>unterfordert überfordert</p> <p>Keine Identifikation Kein Interesse Keine Kontrolle Keine Einbindung Kein Erfolg</p>	<p>gesund gut leistungsfähig</p> <p>„fit“</p> <p>Freude bei Tätigkeit motiviert kreativ</p> <p>gern zur Arbeit</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

„krank“

„gesund“

krank
Depression

Oft plötzlicher
Beginn
deutliche
Veränderung
der
Persönlichkeit
Probleme
nicht nur bei
Arbeit
Auch ohne
klare
Auslöser

Chronische
Erschöpfung
Burnout

Überforderung
über
längere Zeit
Aufbrauchen
der
körperlichen
und
psychischen
Reserven

Akute
Erschöpfung
Überarbeitung
Überanstrengung

Normale
Müdigkeit
nach
intensiver
Anstrengung
Bedürfnis
nach Auszeit
(Urlaub)

mangelnde
Motivation
Lustlosigkeit

unterfordert
überfordert

Keine
Identifikation
Kein
Interesse
Keine
Kontrolle
Keine
Einbindung
Kein Erfolg

gesund
gut
leistungsfähig

„fit“
Freude
bei Tätigkeit
motiviert
kreativ
gern
zur Arbeit

„krank“

„gesund“

„innen“ (mittelbar)

„außen“ (messbar/beobachtbar)

Individuum

inneres Erleben

- Stimmung
- Werte
- Leistungen
- Loyalität
- Ver...

beobachtbares Verhalten
neurologische Gehirnfunktion

- Aufmerksamkeit-Konzentration
- Vernetzung
- ...

Psychische Gesundheit/ Störung

- damit umgehen
- rechtzeitig erkennen
- vorbeugen
- Akzeptanz erreichen

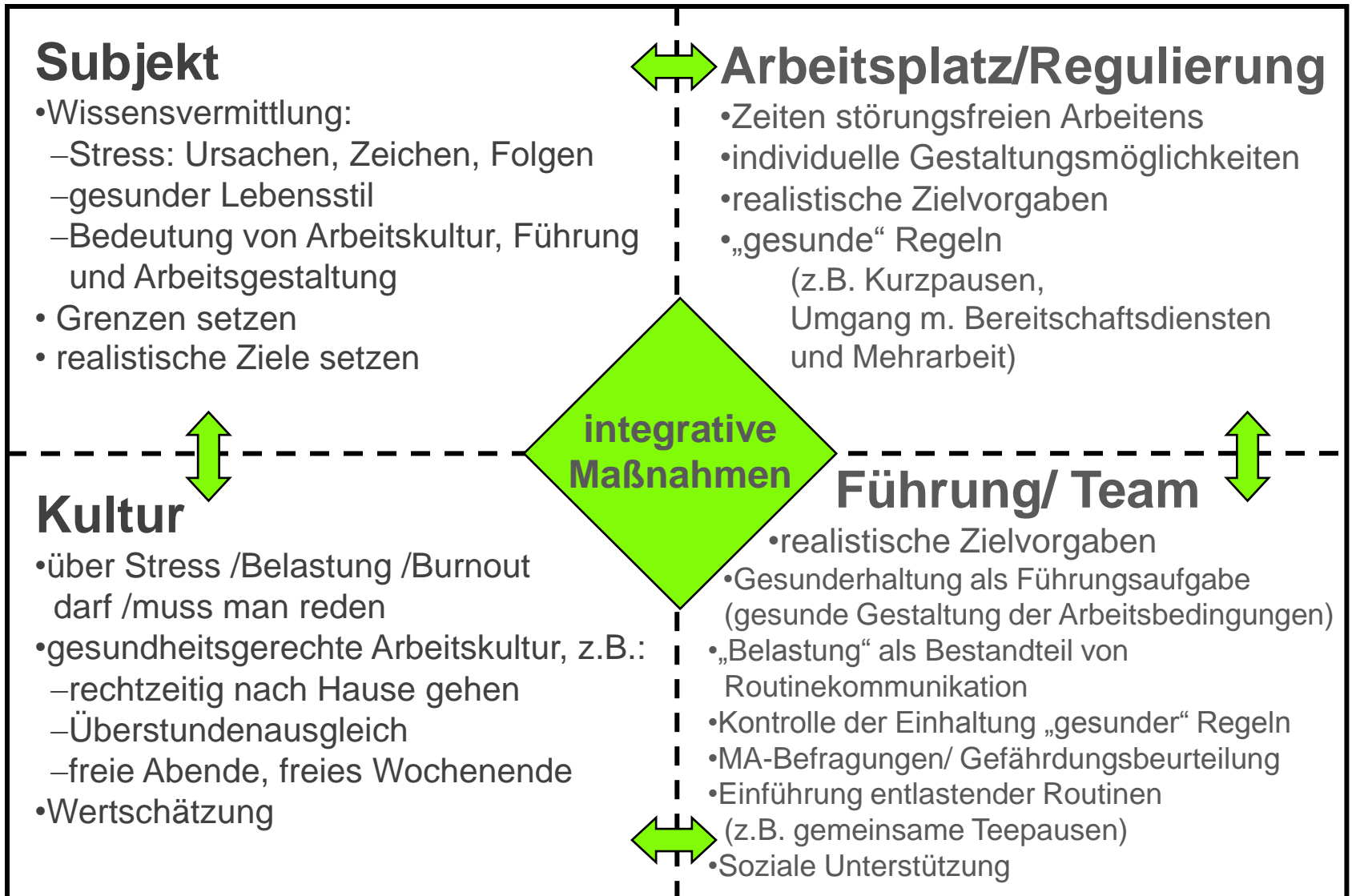
kollektiv

einbinden

- Selbststärkung
- Pflichterfüllung
- Leistungsstreben
- Selbstoptimierung
- Nachhaltigkeit

Einflussfaktoren:

- ... von Arbeit
- ... Ziele
- ... "Barkeit" von Erfolg
- ... (Auto, Immobilie, Titel)
- ... Wohlstand/ Armut





Danke!