

Schichtenmodell

Das Bewusste:

- Umfasst das im Moment Erlebte, augenblicklich wahrgenommenes und die Gedanken. Diese Zustände können beliebig in den Fokus oder zur Seite geschoben werden.

Das Vorbewusste:

- Umfasst alle bewusstseinsfähigen Erinnerungen und Wissensinhalte, welche durch aktive Aufmerksamkeit in das Bewusstsein gerufen werden können.
- Dies sind seelische Vorgänge, die ein Mensch nicht spontan weiß, aber jederzeit in das Bewusstsein gerufen werden kann.

Das Unterbewusste:

- Beinhaltet alle seelischen Vorgänge, die nicht mehr in das Bewusstsein dringen und somit bewusstseinsunfähig sind.
- Unbewusstes beeinflusst Erleben und Verhalten maßgeblich.
- Das Unbewusste zeigt sich in Fehlleistungen und Träumen.

Determinismus

- Mensch als festgelegtes Wesen
- Mensch, der von Energie gesteuert wird
- Jegliches Erleben und Verhalten ist seelischer Ursache
- Prozesse lassen sich aus Lebensgeschichte erschließen

Triebsteuerung

- Menschliches Verhalten wird durch Triebe erzeugt und gesteuert
- Dies passiert in der Regel unbewusst

	Psychoanalytische Persönlichkeitsmodell nach Sigmund Freud	
--	---	--

Instanzen der Persönlichkeit

	ES	ICH	ÜBER-ICH
Lebensjahr	Ab der Geburt	Ab dem 1. Lebensjahr	Bis zum 5. und 6. Lebensjahr
Prinzip	Lustprinzip	Realitätsprinzip	Moralitätsprinzip
Beschreibung	Instanz, die blind nach Befriedigung der Triebe, Wünsche und Bedürfnisse strebt.	Instanz, die die bewusste Auseinandersetzung mit der Realität leistet und entscheidet, welche Wünsche verwirklicht werden.	Instanz, die die Wert- und Normvorstellungen umfasst, das Verhalten des ICHs im Sinne der geltenden Moral führt und eine weitgehende Vervollkommnung zum Ziel hat.

Dynamik der Persönlichkeiten

1. **ES** meldet Wunsch beim **ICH** an
2. **ÜBER-ICH** bewertet dann den Wunsch des **ES**
3. **ÜBER-ICH** meldet anschließend die Bewertung des Wunsches an das **ICH**
4. **ICH** überprüft die Realität
5. **ICH** entscheidet, ob der Wunsch des **ES** zugelassen wird

Ausprägung des ICHs

ICH-Stärke

- Gleichgewicht zwischen den Instanzen und der Realität

ICH-Schwäche

- Ungleichgewicht zwischen den Instanzen und der Realität

Möglichkeiten der ICH-Schwäche

ES siegt über ICH

- Entsteht, wenn das ÜBER-ICH zu schwach ist
- Führt dazu, dass das ES seine Wünsche bedingungslos beim Ich durchsetzen kann

ÜBER-ICH siegt über ICH

- Liegt dann vor, wenn das ÜBER-ICH zu stark ist
- Führt dazu, dass alle Wünsche des ES, die vom ÜBER-ICH verboten werden, unterdrückt werden müssen

	Psychoanalytische Persönlichkeitsmodell nach Sigmund Freud	
--	---	--

Realität siegt über ICH

- Ich wird von der Forderung der Realität beherrscht

Grundformen der Angst

- Angst vor der Realität
- Angst vor den Forderungen des ÜBER-ICHs
- Angst vor den Ansprüchen des ES

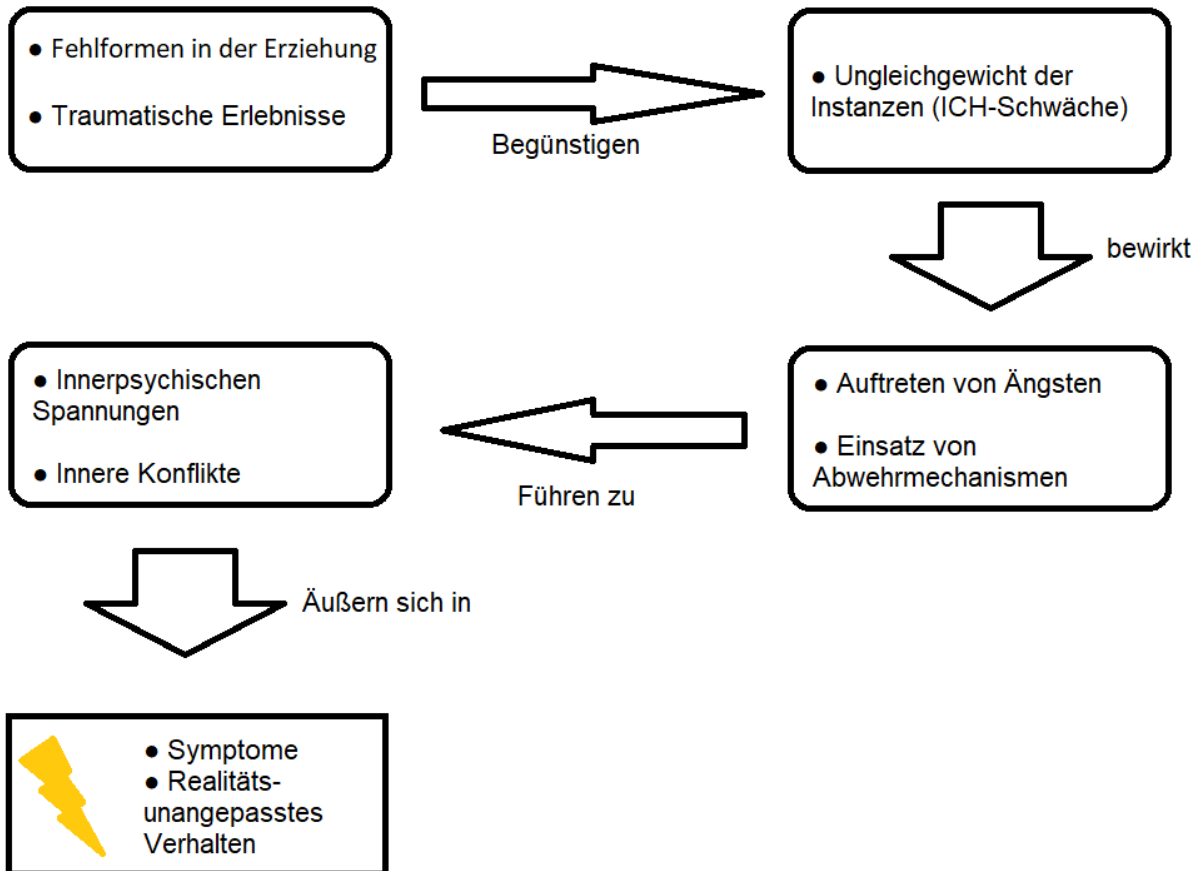
Abwehrmechanismen

Abwehrmechanismen sind Schutzmaßnahmen des ICHs, die bedrohliche und angstauslösende Erlebnisinhalte ausschalten, unbewusst machen und somit drohende Konflikte und Ängste vermeiden bzw. reduzieren

Verdrängung	bezeichnet das Abschieben von Erlebnisinhalten, die wir nicht wahrhaben wollen und die Angst auslösen, in das Unbewusst ➤ Man kann / will sich nicht an schlechte Schulnoten erinnern
Verschiebung	gewünschte Handlung kann nicht am Original ausgeführt werden und muss daher auf andere Objekte übertragen werden ➤ Mobbingopfer kann sich nicht wehren und lässt Gewalt an anderen aus
Projektion	Eigenschaften, die man selbst besitzt, aber nicht wahrhaben will, werden anderen Personen zugeschrieben, da man sich die eigenen bösen Wünsche nicht eingestehen kann ➤ Untreuer Ehemann traut der Ehefrau nicht mehr
Reaktionsbildung	Fixierung des Gegenteils im Bewusstsein ➤ Liebe wird zu Hass
Sublimierung	ist die Befriedigung (sexueller) Bedürfnisse, die von der Gesellschaft akzeptiert werden; es kommt nicht zu seelischen Fehlleistungen ➤ Man hat einen Drang zu aggressiven Handlungen, deshalb geht man Boxen
Identifikation	man stellt sich vor, in einer angsteinflößenden Situation, jemand anderes zu sein ➤ Man hat Angst vor Spinnen so identifiziert man sich als Spiderman
Rationalisierung	unangepasste Verhaltensweisen, verpönte Wünsche, Bedürfnisse und Dinge, die sich „nicht gehören“, werden mit Gründen gerechtfertigt, um die wahren Absichten zu vertuschen ➤ Vater erzieht seinen Sohn sehr streng
Widerstand	Mensch wehrt sich gegen das Aufdecken verdrängter Inhalte und Vorgänge ➤ Klienten brechen eine Therapie ab, um einen Konflikt auszuweichen
Fixierung	Stehenbleiben auf einer bestimmten Entwicklungsstufe, aus Angst, an den Herausforderungen einer heranrückenden Lebensphase zu scheitern ➤ Julia fragt sich, ob sie süßes Essen darf, da brave Kinder nicht naschen
Regression	Rückzug auf eine frühere (kindliche) Entwicklungsstufe ➤ Einnässen eines Kindes, welches schon trocken war

	Psychoanalytische Persönlichkeitsmodell nach Sigmund Freud	
--	---	--

Entstehung psychischer Störungen



Folgerungen für die Erziehung

- Herstellen einer stabilen, emotionalen, positiven Bindung ist Voraussetzung für ICH-Stärke
- Respektieren und unterstützen des kindlichen Explorationsbedürfnisses
- Erziehverhalten vermeiden, die ein zu starkes ÜBER-ICH aufbauen
- Laissez-Fair/vernachlässigendes Erziehverhalten lassen ES maßlos werden
- Je weniger Führung, desto schwächer das ÜBER- ICH

Ein starkes ICH ist zu erwarten bei:

- Angemessener Befriedigung des ES
- Entfaltung des kindlichen Neugier Bedürfnisses
- Beachtung / Unterstützung von Impulsen kindlichen Wollens / Handelns
- Gewährung von Entscheidungsfreiräumen
- Setzung von notwendigen Grenzen
- Begründung erzieherischer Einflussnahmen
- Anhalten zu kritischem Denken / Handeln
- Ausbildung kognitiver / motorischer Fähigkeiten