

Abwehrmechanismen



Abwehrmechanismen

Alltagsituation



Abwehrmechanismus

Schutzmauer

Unangenehme
Emotion

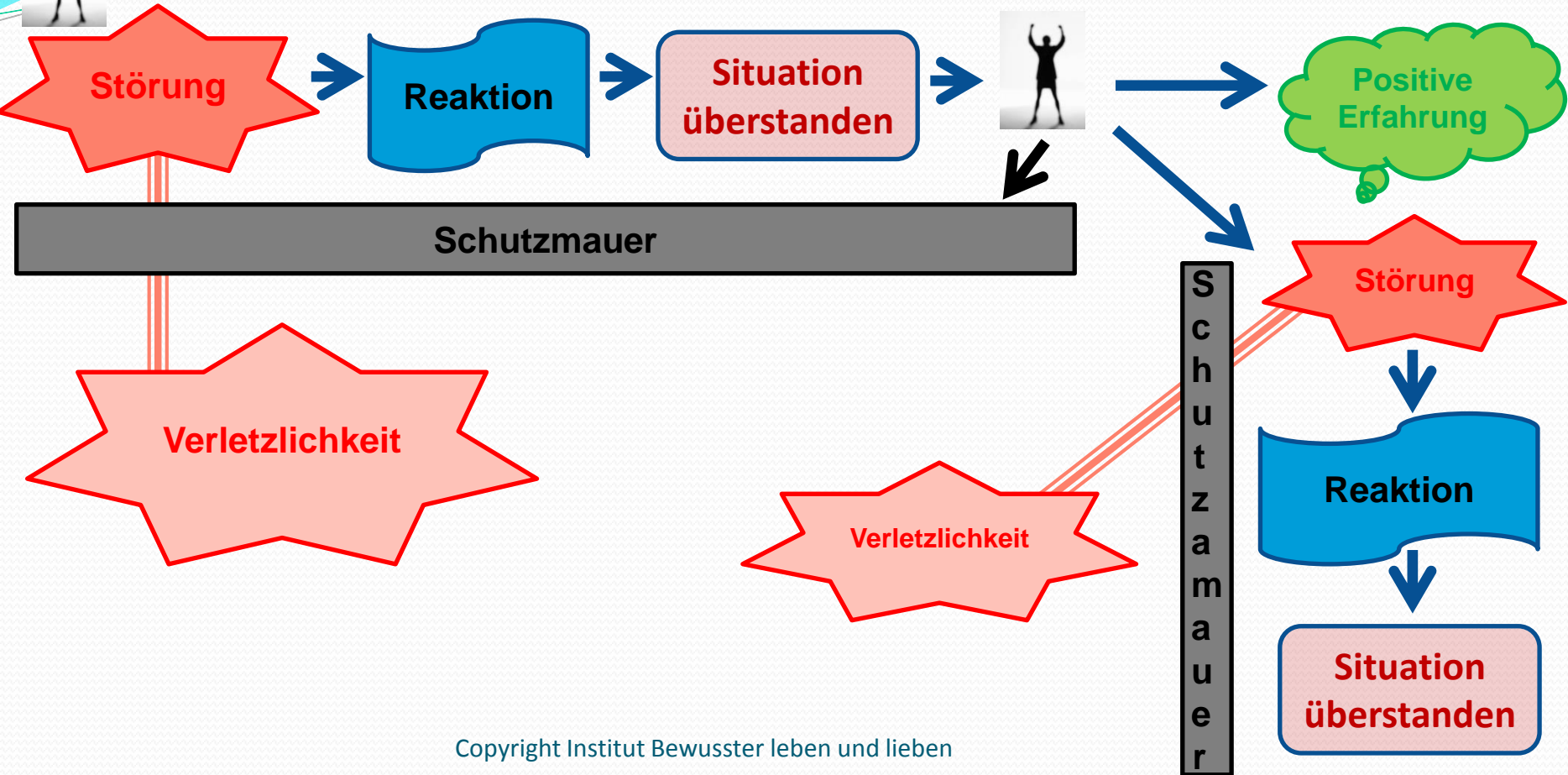
Unangenehme
Erfahrung

Verletzlichkeit

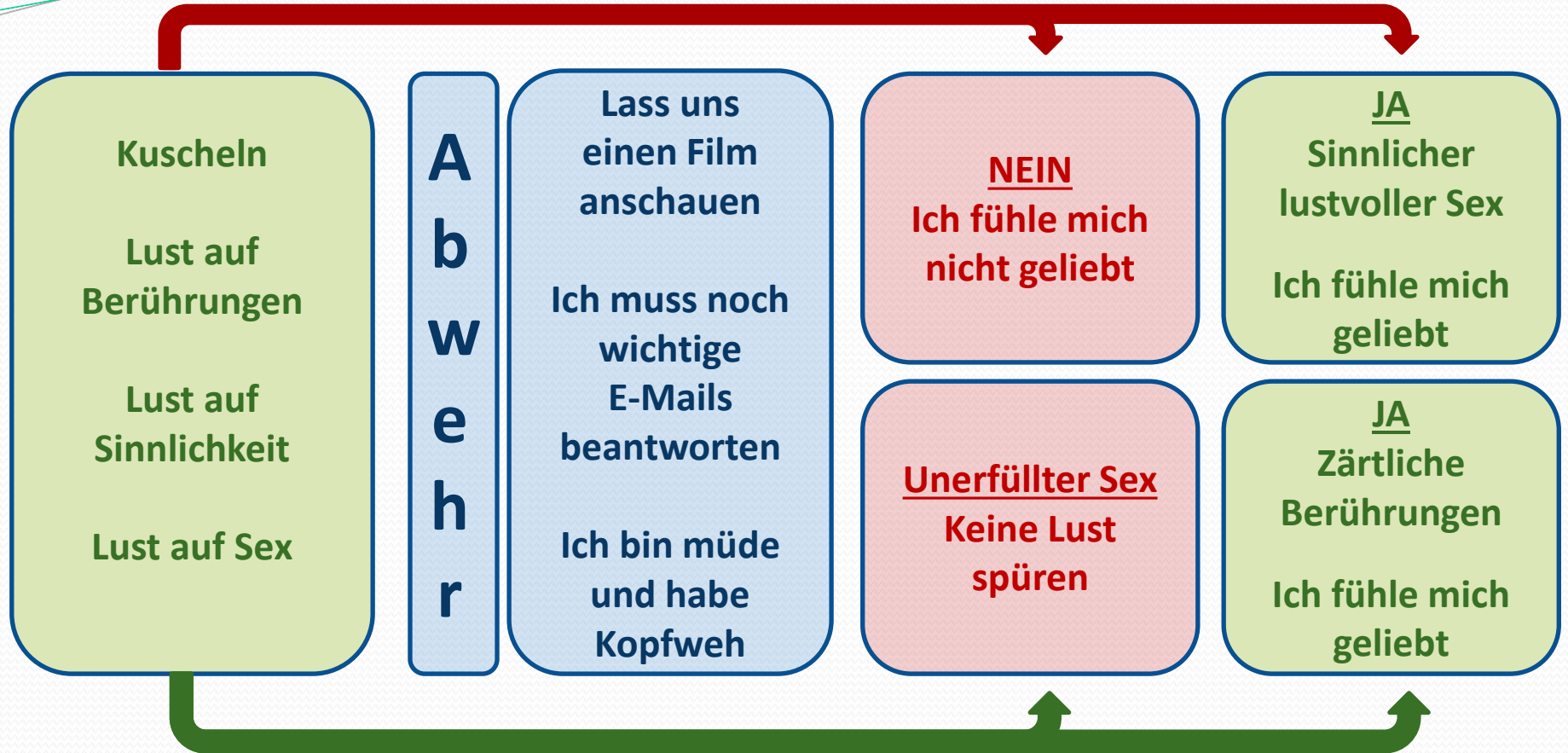
Positive
Erfahrungen



Lebensfluss und Umgang mit Störungen

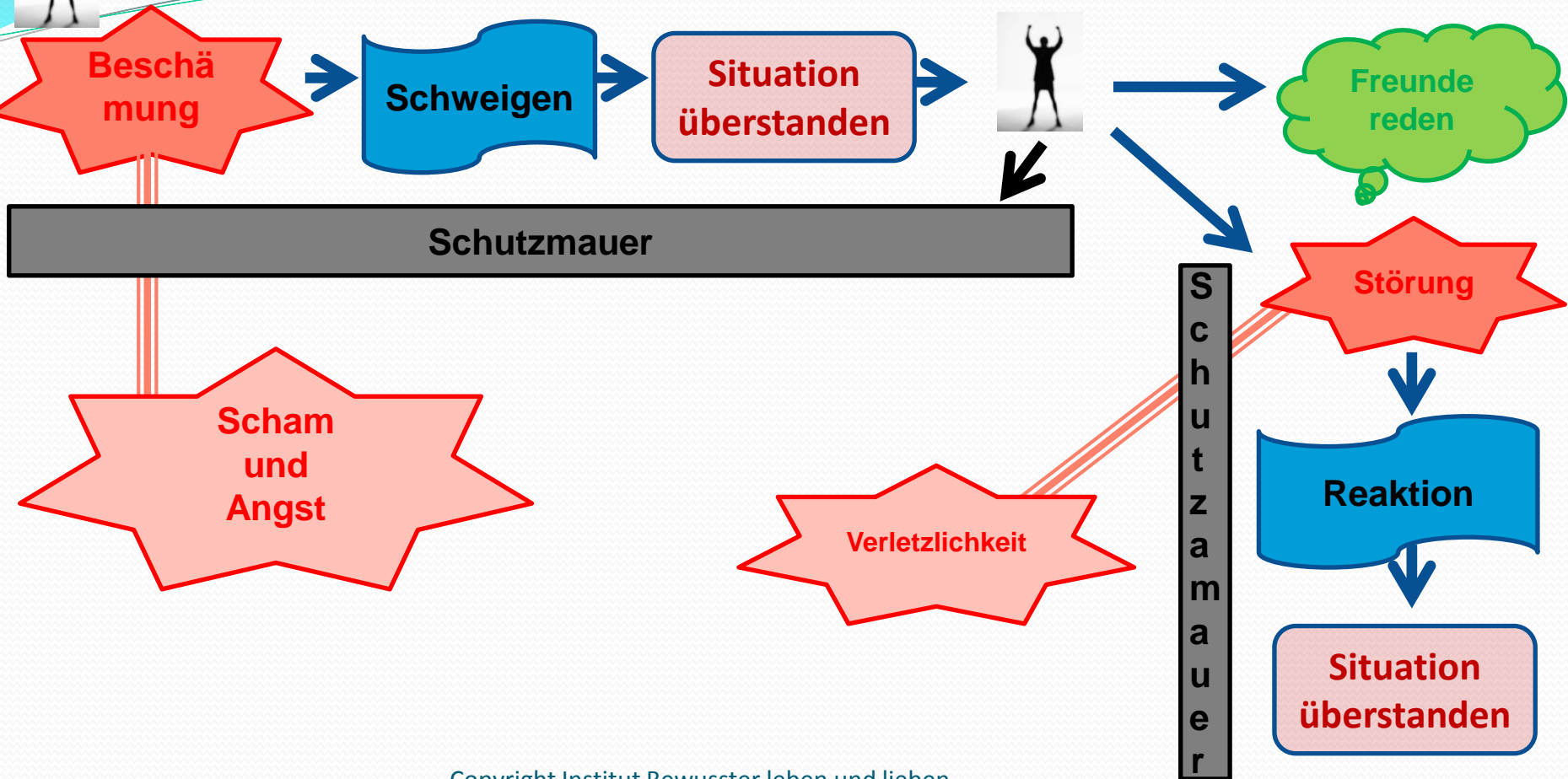


Umgang mit Abwehrmechanismen



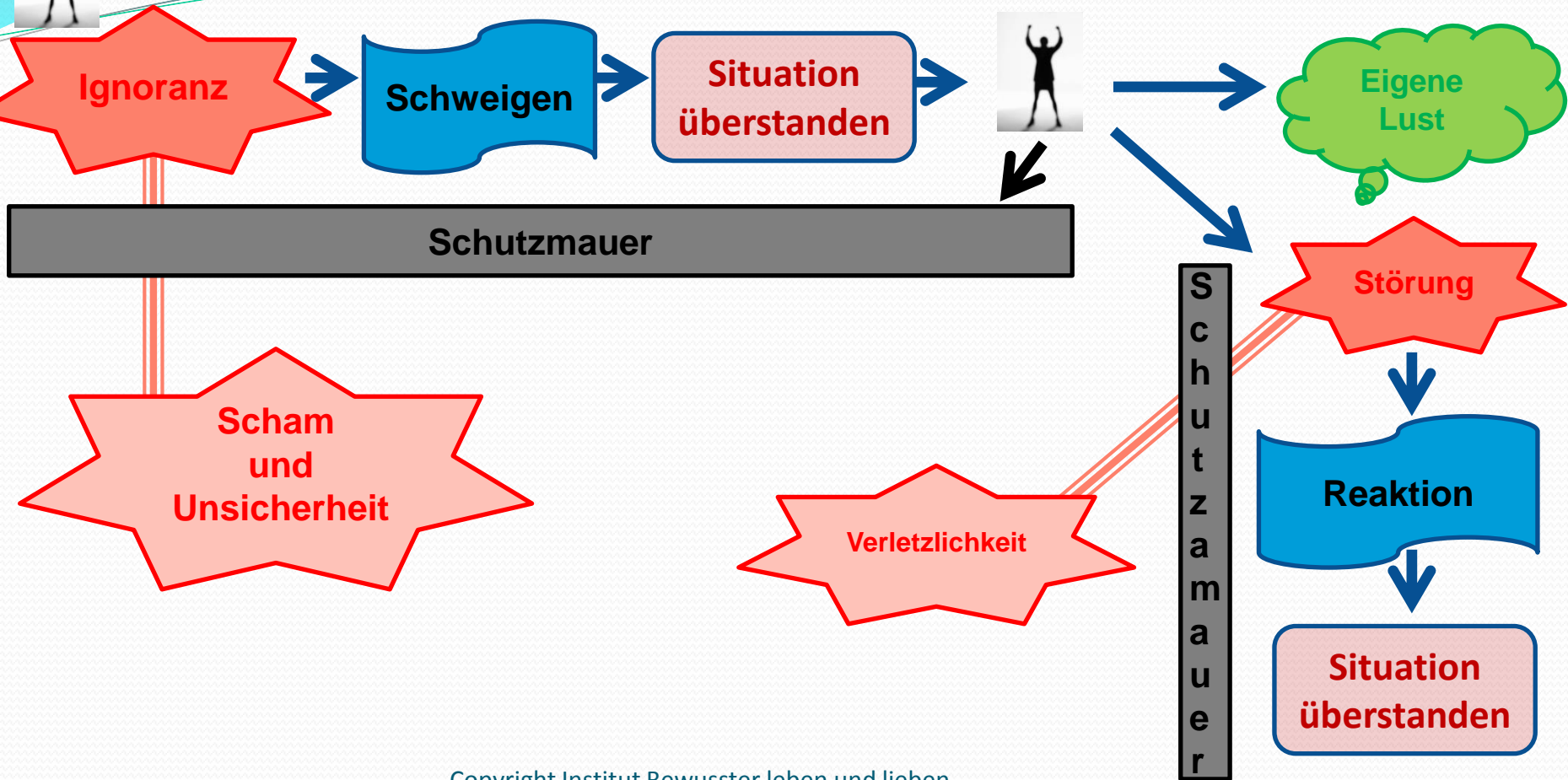


Lebensfluss Sexualität von Eva





Lebensfluss Sexualität von Peter



Emotionen

Wut

Trauer

Denken blockiert
Keine Lösungen

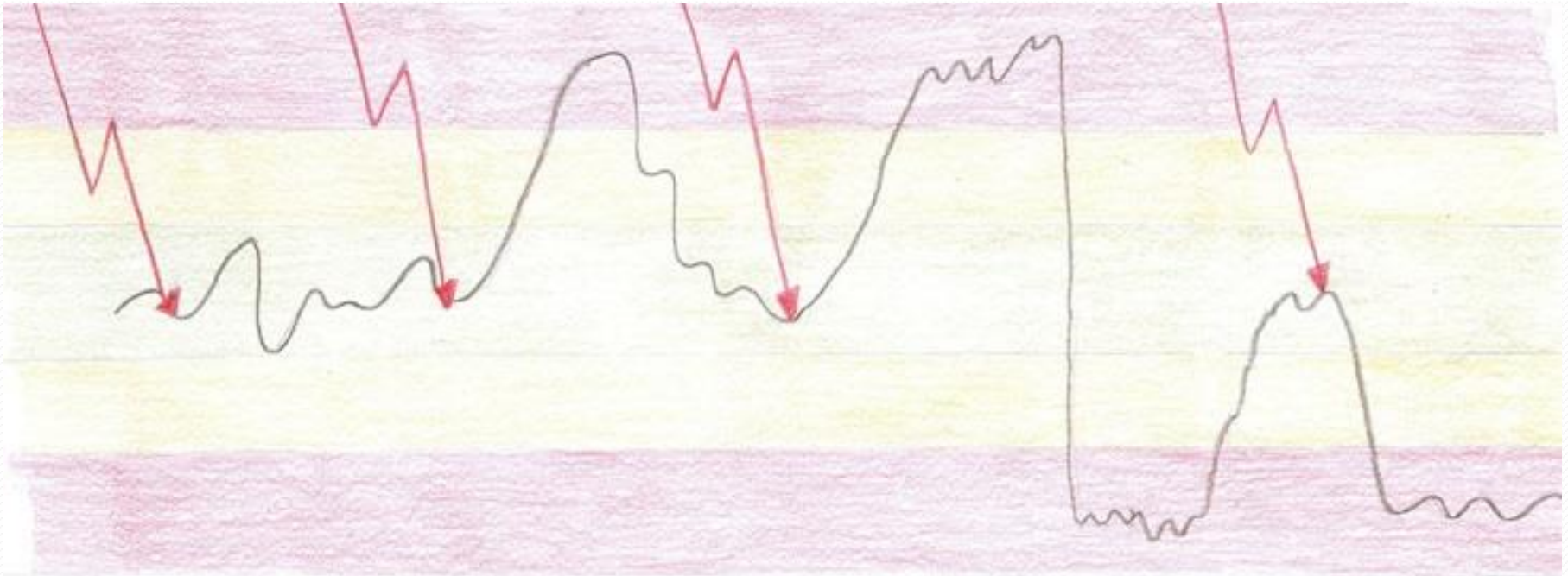
Vorwurf
und Rückzug

Denken

Handeln

Warum Selbstregulation so wichtig ist!

Reguliere deine Emotion, um handlungsfähig und lösungsoffen zu bleiben.



Abwehrmechanismen bei Frauen



- Ich bin müde
- Ich habe Kopfschmerzen
- Ich habe keine Lust
- Der Rasen muss noch gemäht werden
- Streit vom Zaum brechen
- Wollen wir einen Film anschauen?
- Essen oder shoppen gehen
- Mit Kindern was unternehmen
- Mit Freundin telefonieren
- Internet schauen

Abwehrmechanismen bei Männern



- Beschäftigen mit Beruf und Hobby
- Emotional zumachen
- Habe keine Zeit
- Bin müde
- Muss noch was erledigen
- Keine Lust
- Lass uns in Kino gehen
- Internet surfen
- Mit Freunden ausgehen
- Essen gehen