

# WAS BEINFLUSST UNSERE PSYCHE?

Lebrun Lena

5C1 ANSEMBOURG Eifes Béatrice

## Was beeinflusst unsere Psyche?

Einleitung .....	2
Was ist die Psyche? .....	3
Was beeinflusst die Psyche? .....	3
Einfluss der Psyche auf unsere Gesundheit: .....	4
Äußere Einflüsse der Psyche: .....	4
Beispiel von Stress durch Lärm:.....	5
Eigene Beeinflussung der Psyche .....	5
Beispiel von Stress durch digitale Medien: .....	5
Beeinflussung der Psyche durch rationelle Gedanken Beispiel 1: Das zur Hälfte gefüllte Glas .....	5
Beeinflussung der Psyche durch Gefühle: Beispiel 2 Ein Serienheld stirbt.....	6
Beispiel wie man selber die eigene Psyche beeinflusst: .....	6
Was tut unserer Psyche gut? .....	6
Sicherheit:.....	7
Lebenssinn sehen: .....	7
Klarheit zwischen Phantasie und Realität: .....	7
Zukunftsgedanken: .....	8
Verantwortung: .....	8
Wertschätzung:.....	8
1 Beispiel Musik als positive Beeinflussung .....	9
2. Beispiel: Tiere als therapeutische Besucher im Krankenhaus .....	10
Was tut unserer Psyche nicht gut? .....	11
Umfrage in der Klasse: .....	12
Einführung der Umfrage: .....	12
Hintergrund und Fragen der Umfrage: .....	12
Auswertung der Befragung: .....	12
Schlusswort .....	24

## Einleitung

Meine diesjährige Trape (*Travail personnel*) handelt davon wie unser Alltag die Psyche beeinflusst und was ich selbst tun kann, um meine Psyche positiv zu beeinflussen.

Hierbei beziehe ich mich hauptsächlich auf meine Altersgruppe, denn da habe ich ein genaueres Bild vom Alltag als bei den erwachsenen Menschen.

Ich bin auf dieses Thema am 10. Oktober am World-Mental-Health Day gestoßen und da mich dieses Thema schon länger interessiert, wollte ich meinen Trape darüberschreiben.

Warum sind wir traurig bzw. froh? Was beeinflusst meine Laune? Beeinflussen die Medien unsere Gemütsstimmung? Hat das Essen einen Einfluss auf mein seelisches Wohlbefinden? Wie kann ich mich vor negativen Einflüssen schützen?

Von klein auf werden wir tagtäglich mit so vielen Dingen, Reaktionen und Anblicken konfrontiert, die unsere Laune und unser Wohlbefinden beeinflussen. Doch wo fängt das Ganze an, wie setzt es sich zusammen und was kann ich tun?

Wie stark beeinflussen mich die Medien, vor allem die digitalen Medien (Chats am Handy, Internet, Instagram, Facebook), mit denen ich einen Großteil meiner Freizeit verbringe.



## Was ist die Psyche?

Die Psyche ist die Summe aller menschlichen Wahrnehmungen, des Denkens und der Gefühle. Unsere Wahrnehmungen mit allen Sinnen, unsere Empfindungen, Gefühle, Reaktionen und Gedanken beeinflussen unser Verhalten. Die Psyche besteht aus dem Wechselspiel des Körpers, der Seele, dem Bewusstsein und dem Geist.

Man geht in der Medizin heute davon aus, dass sich der Körper und der Geist gegenseitig beeinflussen können. Daher ist unser Wohlbefinden auch so wichtig für die Heilung von Krankheiten.



Die Psyche hat einen großen Einfluss auf die seelische und körperliche Verfassung des Menschen und kann seine Gesundheit stärken oder schwächen.

Menschen, deren Verhalten die Umgebung nicht richtig einschätzen kann, werden schnell psychisch krank. Ein Ungleichgewicht der Psyche drückt sich zum Beispiel durch psychische Erkrankungen wie Sucht- und Angst aus.

## Was beeinflusst die Psyche?

In diesem Kapitel geht zum einen um den eigenen oder inneren Einfluss und zum anderen um äußere Einflüsse auf die Psyche. Die innere Beeinflussung kann ich selbst steuern, bei den äußeren Einflüssen ist das schwieriger, da hier vieles ohne mein Zutun stattfindet und ich erst darüber nachdenken muss in wieweit das mich positiv oder negativ beeinflusst.

Die Beeinflussung der Psyche geht oft über all unsere Sinne. Das kann durch das Sehen (visuelle Wahrnehmung), das Hören (auditive), den Tastsinn (sensuell über unsere Haut und

Hände) oder über unseren Geschmack beim Essen oder alles miteinander kombiniert erfolgen. Auch die Medien, vor allem die digitalen Medien haben heute einen großen Einfluss auf die Psyche.



#### Einfluss der Psyche auf unsere Gesundheit:

Man denkt heute in der Medizin, dass der Zustand der Psyche wichtig ist für unsere Gesundheit und man selbst Einfluss darauf nehmen kann, um eine Krankheit besser zu überwinden oder wenn sie nicht mehr heilbar ist, besser damit umgehen zu können.

Ich kann mich zum Beispiel immer in schönen, hellen aufgeräumten Räumen aufhalten, eine gute Körperpflege haben mit zum Beispiel entspannenden Bädern, Massagen, Masken, einem Friseurbesuch, ... usw.

Das alles kann zu einer positiven Stimmung bei mir führen und ich fühle mich wohler und gelassener. Auch gesunde Ernährung und frische Luft gibt dem Körper ein gutes Gefühl, Jeder weiß wie aggressiv man sein kann, wenn man Hunger hat. Essensentzug oder Schlafentzug gelten sogar als Foltermittel, um Gefangene zum Reden zu bringen oder zu quälen.

#### Äußere Einflüsse der Psyche:

Zur äußeren Beeinflussung der Psyche gehören alle Ereignisse, auf die wir keinen direkten Einfluss haben, Dinge, an denen wir nichts ändern können sind zum Beispiel:

1. Politisches Geschehen kann Angstgefühle in uns auslösen zum Beispiel vor einem Krieg oder aber auch es uns besser gehen lassen, zum Beispiel bessere Umweltbedingungen oder bessere Medizin verbessert unser Leben.
2. Krieg und Katastrophen können unser Leben bedrohen, Frieden dagegen lässt uns unbeschwert leben.
3. Krankheiten und Verletzungen können uns depressiv werden lassen oder verursachen Schmerzen an Leib und Seele, bessere Medikamente können helfen.
4. Jegliches Handeln anderer Personen in unserem Umfeld kann uns erfreuen oder schlecht sein.
5. Die Reaktionen anderer in den digitalen Medien.

#### Beispiel von Stress durch Lärm:

Wenn man zum Beispiel in einer Großstadt wohnt, wo man eventuell durch den ganzen Lärm nicht zum benötigten Schlaf kommt, alles hektisch ist, man mit vielen schlimmen Anblicken konfrontiert wird (Obdachlose, Armut, ungepflegte Gebäude, schlechte Hygiene) und man selbst wegen der Arbeit nicht zur Ruhe kommt, wirkt sich das eher negativ auf die Psyche und einen selbst aus. Wenn man auf dem Land wohnt, wo es ruhiger ist und man eine viel bessere ruhigere Umgebung hat und dadurch besser schläft, dann ist man entspannter, gelassener und oft besser gelaunt.

#### Eigene Beeinflussung der Psyche

Bei der eigenen Beeinflussung handelt es sich um die eigene, mentale Selbstbestimmung bzw. die eigene Einflussnahme auf die Psyche. Hier entscheide ich selbst, ob ich mich positiv oder negativ beeinflusse.

Man kann oft viele Ereignisse durch Überlegen mit dem Verstand positiv oder negativ beurteilen und so selbst bestimmen, wie man die eigene Psyche oder die anderen Personen damit beeinflusst. Es hängt zum Beispiel davon ab welche Werte uns vermittelt wurden, da spielt oft die Erziehung, die eigene Kultur oder Religion eine Rolle. Man kann aber auch die eigene Psyche durch Gefühle beeinflussen.

#### Beispiel von Stress durch digitale Medien:

Mobbing im Internet, fake News via Facebook, falsche Posts via Instagram, Nachrichten im TV, etc....all das kann unsere Stimmung negativ als auch positiv beeinflussen. Es kann einen unter Drucksetzen und stressen.

**Beeinflussung der Psyche durch rationelle Gedanken Beispiel 1: Das zur Hälfte gefüllte Glas**  
 Man sagt entweder das Glas ist halb voll (positive Darstellung) oder das Glas ist halb leer (negative Darstellung). Je nachdem wie ich es sehen will, bin ich froh darüber, dass man

Glas noch halb voll ist oder ich bin traurig darüber, dass es schon halb leer ist. Dieses Gefühl kann ich bei mir selbst bestimmen oder es anderen Personen so darstellen-

#### Beeinflussung der Psyche durch Gefühle: Beispiel 2 Ein Serienheld stirbt

Mein Serienheld, den ich sehr toll finde, stirbt im Film. Das kann mich sehr traurig werden lassen und ich beginne zu weinen. Aber dann kann ich mir sagen, es ist doch nur ein Film, nur eine Geschichte und mein Held ist ja in Wirklichkeit ein Schauspieler, dem es gut geht im wirklichen Leben. Also kann ich wieder darüber lachen. Auch mit den Gefühlen kann ich mich und andere beeinflussen.

#### Beispiel wie man selber die eigene Psyche beeinflusst:

Man kann zum Beispiel tagelang auf dem Sofa oder im Bett im Dunklen sein, alles an einem vorbei gehen lassen, negative Denken, sich ungesund ernähren oder gar nicht, nicht an die frische Luft kommen, dann ist man sicherlich schlecht drauf. Man kann sich aber bewusst Gutes tun und versuchen seine Stimmung aufzuhellen.

### Was tut unserer Psyche gut?

Hier nenne ich ein paar Dinge, die der Psyche guttun können oder Dinge, die man machen kann, um den Zustand zu verbessern oder aufrecht zu erhalten.

1. Den Körper pflegen tut einem gut, es riecht gut und fühlt sich gut an.
2. Ein gesundes, ausgewogenes und regelmäßiges Essen. Man hat zum Beispiel einen Kuchen gebacken oder was Leckerer gekocht, das auch einem auch gut schmeckt und gut riecht. Das löst Glückshormone und Zufriedenheit aus, man ist zufrieden und hat außerdem keinen Hunger mehr.
3. Auch die Lieblingsmusik zu hören, hilft einem glücklicher zu sein, man fängt an zu singen, summen und freut sich.
4. Manche Menschen malen, basteln oder handwerkeln gerne. Etwas Kreatives zu tun, erfüllt die Psyche auch oft mit Glück, man hat was erschaffen und ist stolz darauf.
5. Sich an der frischen Luft zu bewegen oder Sport zu machen, macht viele Menschen froh.
6. Genügend Sozialkontakte und gute Freunde sind wichtig, um sich wohl und geliebt zu fühlen. Man hat mehr Selbstvertrauen und fühlt sich wohl in seiner Haut.
7. Urlaube um zu entspannen oder zu Reisen in ferne Länder, um Neues zu sehen und sich eine Auszeit zu nehmen, erweitern den eigenen Blickwinkel und man sieht manches danach anders.
8. Sich um ein Tier zu kümmern, dabei Verantwortung zu übernehmen wird meist durch die Zuneigung durch das Tier belohnt. Es hat Vertrauen zu uns aufgebaut und dadurch wird man glücklich. Man bringt sogar Hunde heute ins Krankenhaus, damit der Kranke das Tier streicheln darf. Man weiß wie wichtig das für den Kranken ist und dass das dem Kranken hilft und er sich wohler fühlt.

9. Ein gutes Arbeitsklima in der Schule ist für Schüler und Lehrer wichtig, damit man gerne hinget und dort gut arbeiten kann.
10. Ordnung und Hygiene sind wichtig, um gesund zu bleiben. Im Chaos findet man nichts und es nervt einen.
11. Spazieren gehen und Natur haben auch einen nachgewiesenen beruhigenden und ausgleichenden Einfluss auf unsere Psyche.

#### Sicherheit:

In diesem Fall beziehe ich Sicherheit auf keinen Krieg, keine Gefährdung durch Katastrophen, ein Zuhause, keine Not durch Hunger oder Durst oder ähnliches zu haben.

Unsere eigene aber auch die Sicherheit von unseren Liebsten ist uns sehr wichtig.

Uns geht es psychisch normalerweise besser, wenn wir ein Dach über dem Kopf haben, also ein Zuhause in dem wir uns geborgen fühlen, denn Privatsphäre ist auch sehr wichtig für den Menschen. Wenn auch noch die politische Lage in dem Land oder Umfeld in welchen man wohnt dementsprechend gut ist und wir finanziell gut über die Runden kommen, sind wir beruhigt und zufrieden.

Es ist ja klar, dass es unsere mentale Gesundheit sehr stark beeinflusst, wenn wir ständig in Angst leben, weil wir vielleicht kein Haus haben oder keine Arbeit haben, wenn Krieg ausbricht und wir eventuell jeden Moment flüchten müssten.

#### Lebenssinn sehen:

Positive Gedanken sind der Anfang zu einem erfüllten Leben und halten einen froh und gesund.

Ich finde, dass man diesen Satz sehr oft hört und obwohl er sehr wahr ist, tun sich manche sehr schwer damit.

Genauso ist es mit dem Lebenssinn.

Was genau der Lebenssinn ist sollte jeder für sich selbst entscheiden, denn letztendlich ist er nichts anderes als das tun, was einen erfüllt.

Für die einen mag es ihr Glaube sein, für die anderen mag es etwas Anderes wie Familie, Kinder, Arbeit etc. sein.

#### Klarheit zwischen Phantasie und Realität:

Man sollte auf dem Boden der Tatsachen sein, nichts überschätzen, keine zu hohen Erwartungen haben und realistisch bleiben.

Damit behält man einen klaren Kopf und kann sich besser auf zukünftiges vorbereiten. Man ist stabiler und kann auch mit Niederlagen umgehen.



### Zukunftsgedanken:

Es ist meiner Meinung nach sehr wichtig sich über die Zukunft Gedanken zu machen.

Man muss nicht alles planen, aber so ganz planlos sollte man auch nicht sein.

Natürlich sollte man aber auch im „Hier und Jetzt“ leben können und sich keine zu hohen Erwartungen machen. Man sollte stets flexibel bleiben, denn manches kommt anders, schneller/später als gedacht oder auch nie. Außerdem sollte man Dinge hinter sich lassen können, womit sehr viele Menschen Schwierigkeiten haben, ähnlich wie über Personen hinweg zu kommen.

### Verantwortung:

Verantwortung zu übernehmen ist sehr wichtig und wer dies nicht kann wird es wahrscheinlich sehr schwer haben, denn meiner Meinung nach ist Verantwortung überall. Wer seine Verantwortung nicht selbst tragen kann, gibt sie sofort jemand oder etwas anderem was auch keine Lösung ist. Verantwortung zu tragen gibt uns eine Entscheidungsfreiheit, welche man nutzen sollte, wenn man die Möglichkeit dazu hat.

Wer Kinder will oder Haustiere sollte bedenken, dass dies eine Temporäre und bestenfalls gut überlegte Entscheidung ist, die getroffen wird.

### Wertschätzung:

Akzeptieren und akzeptiert werden ist sehr wichtig für uns.

Am meisten denke ich das akzeptiert zu werden für viele schon fast ein Ziel ist.

Oftmals merkt man dies an den Verhaltensweisen von zum Beispiel einem Elternteil.

Denn wenn diese früher selbst nicht akzeptiert wurden und auch gar keine Form von Anerkennung bekommen haben, wirkt sich das schon sehr stark auf ihre Person aus.

Dies entwickelt sich meiner Meinung nach in zwei spätere Verhaltensmuster:

- Basis für die zwei Verhaltensmuster:

Nehmen wir an, dass diese Person, also dieses Elternteil, von dem ich oben spreche, früher von den Eltern keinerlei Anerkennung bekommen hat, nicht genug akzeptiert wurde, vielleicht einen gewissen „Konkurrenz-Druck“ empfunden hat, da es Geschwister hatte, die älter waren und vielleicht immer gut in der Schule waren und einen Stolz in die Familie gebracht haben.

Sehr schnell fühlt man sich dann wertlos und man frustriert.

Jetzt gehen wir davon aus, dass zwei Personen die heute Eltern sind genau diese Kindheit, wie Oben beschrieben, hatten.

Hieraus schließe ich jetzt für eine Zukunft mit Kindern einen **Typ A** und einen **Typ B**.

**Typ A:**

Diese Person wird sich zu einem Elternteil entwickeln, welches ihren Kindern immer sehr viel Aufmerksamkeit schenkt und danach strebt stolz auf sie zu sein, sie wollen alles besser machen, was aber auch dazu führen kann, dass sie vielleicht schon zu viel machen und es zu gut meinen.

Sie schicken ihre Kinder auch manchmal auf einen gleichen Weg wie sie es zuvor versucht hatten, um ihnen genau das zu geben, was sie sich immer gewünscht haben.

Ich finde ein Elternteil mit einem solchen Gedanken eigentlich recht angenehm, denn immerhin probieren sie alles dafür zu geben, dass ihre Kinder sich immer wohl fühlen und auch später keine Identitätskrise bekommen.

**Typ B:**

Diese Person wird wahrscheinlich so vorgehen wie sie es kennt.

Gleiche Verhaltensweisen wie die von ihren Eltern werden sozusagen übernommen und wenn die Kinder es später nicht ändern, dann wandert dies von Generation zu Generation.

Sie schenken oftmals nicht genug Aufmerksamkeit, Anerkennung, und zeigen höchstwahrscheinlich wenig stolz und Erfolgserlebnisse gegenüber ihren Kindern, so, wie sie es selbst kannten.

Ob wir eine Erfahrung positiv oder negativ sehen wollen, hängt also oft vom eigenen Betrachtungsstandpunkt, also meiner eigenen Beurteilung der Situation ab. Aber bei der inneren Beeinflussung geht es immer um jede individuelle Person und wie sie die Dinge aufnimmt und verarbeitet und zulässt, das lässt sich nicht verallgemeinern.

Ein paar Beispiele

### 1 Beispiel Musik als positive Beeinflussung

Bei den meisten Menschen, vor allem auch Teenagern spielt Musik eine sehr große Rolle im Alltag und Leben. Obwohl Musikgeschmäcker sehr unterschiedlich sind, haben sie doch alle eine Bedeutung für den Zuhörer. Sie kann uns berühren, motivieren, Erinnerungen versüßen und kann durchaus für manche therapeutisch sein. Ich habe hier ein Beispiel von zwei Stilen die unterschiedlicher nicht sein könnten in der Zeitung „Zeit“ gefunden.

Es wird gezeigt wie Musik uns auf eine einfache Weise durch ihre Präsenz in ihren Bann ziehen kann. Außerdem behauptet die Zeit, dass es wohl nur wenige Dinge gibt, die so einen großen Einfluss auf unser alltägliches Leben haben wie eben Musik.

Zum Beispiel, wenn wir einen Film schauen dann hören wir zu der Szene natürlich auch die passende Musik, was einem, neben dem besseren Effekt auch einen Wiedererkennungswert

gibt. (d.h. wenn wir das Lied im Radio hören erinnern wir uns an den Film.) Bei einer Verfolgungsjagd würde ein etwas schnelleres Lied mit gutem Takt das Geschehen eher begleiten als ein klassisches Mozart-Stück. Dieses würden wir eher zu Beginn einer Liebesszene finden, um in die Szene eintauchen zu können, was gut für das oftmals vom Film gesuchte Mitgefühl ist.

Wenn wir Sport treiben hören wir unsere Lieblings-Hits, um uns anzutreiben und zu motivieren, oder wenn das Radio läuft und wir gerade Hausarbeit machen, schwingen wir im Takt zu den Popsongs unseren Besen. Oder die Jazz-Musik, die in Kneipen läuft, die für eine entspannte Atmosphäre sorgt und uns zum Loslassen bringt, wenn wir einfach mal raus müssen. Selbst eine elend lange Autofahrt, Busfahrt oder Reise wird mit den richtigen Liedern mehr als erträglich. Musik verbindet und kann uns umstimmen, aus schlechten Tagen gute machen, uns beruhigen oder mit den richtigen Texten erreichen und wir fühlen uns Verstanden. Ebenfalls wenn kleine Kinder schreiend aus dem Albtraum erwachen kann oft nur ein Schlaflied sie zur Ruhe bringen.

Also ist Musik doch ein sehr wichtiger Bestandteil unseres Lebens, und auch Ärzte scheinen mit ihr zu arbeiten, besonders auch im Bereich der Psyche. Musik kann nämlich helfen, dass wir psychische Barrieren überwinden und sie soll schmerzlindernd wirken (sehr abstrakt und subjektiv da es immer von der Verletzung abhängt u/o seelische Schäden, ...)

## 2. Beispiel: Tiere als therapeutische Besucher im Krankenhaus

Viele Tierbesitzer, gerade alleinstehende Personen hängen sehr an ihren Begleitern. Genau deswegen werden diese sehr vermisst, wenn der Besitzer mal im Krankenhaus ist, gerade für längere Zeit.

Es gibt zwar Aktionen mit speziell ausgebildeten Tieren, aber das ist ja weit weg vom eigenen. Viele die gegen Tierbesuche sind, fürchten um die Hygiene was aber eigentlich das geringste Problem wäre.

In einer Uniklinik in Göttingen dürfen die teilweise todkranken Patienten auf der Palliativstation ihre Hunde jetzt bei sich haben.

“Die Interaktion mit Haustieren kann Vitalwerte stabilisieren, Stress abbauen, beruhigen und sogar Schmerzen lindern. Und manchmal tut das so gut, dass sie sich positiv auf das physische Wohlbefinden auswirkt. Trotzdem nutzen Ärzte im Krankenhaus nur selten den heilenden Einfluss der hauseigenen Vierbeiner.” schreibt eine online-Seite.

Außerdem nimmt ein Tierbesuch einem diese Trennungsängste die Besitzer durchaus haben können, wenn sie einen teilweise harten Krankenhausaufenthalt haben.



Ich finde man kann an diesem Bild sehr gut erkennen, wie viel Freude ein solcher Besuch mit sich bringen kann.

### Was tut unserer Psyche nicht gut?

Hierzu zähle ich eher nun Dinge auf, die nicht auf meiner eigenen mentalen Beeinflussung basieren. Es sind auch Umstände die uns stressen, beängstigen oder Dinge wie der soziale Status bzw. Wohlstand einer Familie, in der man lebt. Dafür kann man nichts als Kind und hat keinen Einfluss drauf. Solche Einflussfaktoren können sein:

- Krieg
- Katastrophen
- Durst und Hungersnot
- Krankheiten, Verletzungen (und deren Konsequenzen; Schicksalsschläge)
- Lärm (z.B. In städtischen Wohngebieten Fluglärm, Verkehrslärm, ...)
- Unordnung, Chaos
- Überschätzungen von sich selbst, zu hohe Erwartungen (auch an andere)
- Verstelltes/falsches Selbstbild
- Unklare Zukunftspläne
- Wenig Sozialkontakt
- Toxische Beziehungen (ungesunde Beziehung, wenn man den Freiheiten entzogen wird, der Partner fast schon zu obsessiv/"Besitzergreifend" ist, Gewalt, ...)
- Schlechte Familienverhältnisse, Streit

# Umfrage in der Klasse:

## Einführung der Umfrage:

Ich habe eine Umfrage in meiner Klasse gemacht mit 21 Schüler und mit 3 Männlichen Personen des Lehrpersonals. Ich hatte insgesamt 11 männliche Teilnehmer und 13 weibliche Teilnehmer.

Dazu möchte ich erwähnen, dass meine Umfrage in einer Woche mit Prüfungen und kurz vor einer Prüfung durchgeführt wurde.

## Hintergrund und Fragen der Umfrage:

In meiner Umfrage habe ich probiert auf die Gefühle der einzelnen Personen einzugehen und zu schauen was sie dagegen machen, was sie sich von anderen erwarten, wie sie selbst helfen können und woher diese ganzen Einflüsse kommen.

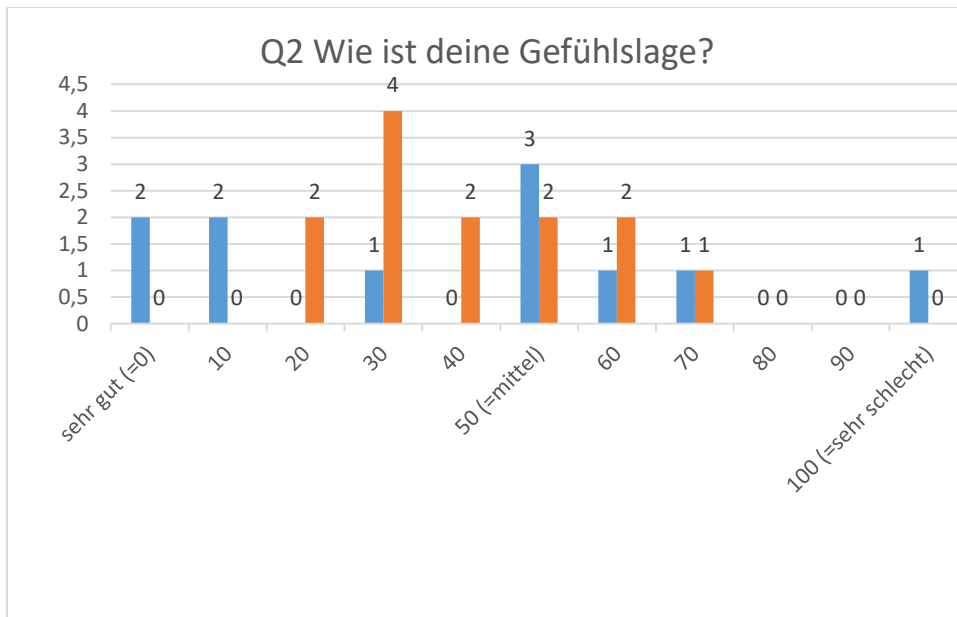
Als allererstes habe ich jeden gebeten auf einer Skala von 1-10, einzuordnen wie ihre/seine momentane Gefühlslage ist. Somit konnte ich sehen wie es ihnen jetzt gerade geht und darauf aufbauen.

## Auswertung der Befragung:

In der ersten Frage geht es darum, die eigene Gefühlslage einzuschätzen. Die Strichleiste von links (sehr gut) nach rechts (sehr schlecht in) habe ich zur Auswertung in Zehnerschritte eine Skala von 0 (sehr gut) bis 100 (sehr schlecht) umgeändert.

### Frage 1

<b>Q2 Wie ist deine Gefühlslage</b>	<b>Männlich</b>	<b>Weiblich</b>	<b>Gesamt</b>
sehr gut (=0)	2	0	2
10	2	0	2
20	0	2	2
30	1	4	5
40	0	2	2
50 (=mittel)	3	2	5
60	1	2	3
70	1	1	2
80	0	0	0
90	0	0	0
100 (=sehr schlecht)	1	0	1

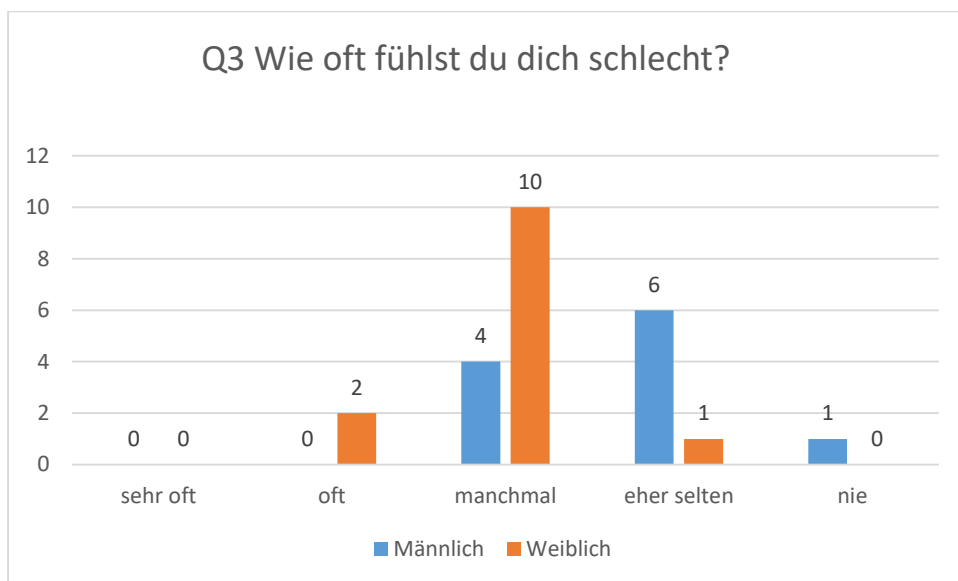


- Hierbei ist mir aufgefallen, dass sich die Mädchen selbst mehr im positiven Bereich als ab 20 bis zum Mittelbereich von 50 beurteilen, während die männlichen Teilnehmer, sich von sehr gut bis sehr schlecht einstufen, wo man keinen klaren Schwerpunkt erkennt.
- Die meisten Mädchen bewerten ihre Gefühlslage zwischen gut und mittel, die im Bereich 30 (genau zwischen sehr gut bis mittel).

Hier habe ich mich dafür interessiert wie oft es ihnen schlecht geht. Ähnlich wie man es oft von Ärzten kennt wir eine eigene Einschätzung verlangt. Dies finde ich sehr wichtig bevor man sich die Meinung einer Außenstehenden Person anhört, denn so wird man nicht von dieser beeinflusst.

## Frage 2

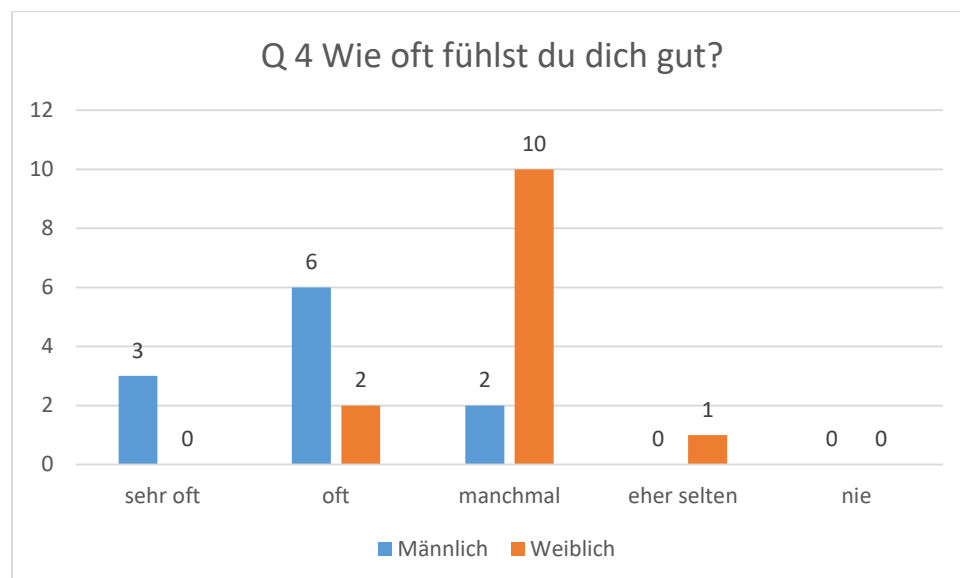
Q3 Wie oft fühlst du dich schlecht?	Männlich	Weiblich	Gesamt
sehr oft	0	0	0
Oft	0	2	2
Manchmal	4	10	14
eher selten	6	1	7
Nie	1	0	1



- 10 von 14 Mädchen sagen sie fühlen sich manchmal schlecht. Die Bewertung „sehr oft“ oder „nie“ kommt gar nicht vor. Die Bewertung „oft“ oder „eher selten“ ist auch kaum vertreten.
- Mehr als die Hälfte der 11 Jungs hingegen fühlen sich tendenziell „eher selten“ (6 von 11) oder nur „manchmal“ (4 von 11) schlecht. „Sehr oft“ oder „oft“ kommt bei den Jungs überhaupt nicht vor.
- Diese Tendenzen bei Jungs und Mädchen bestätigen sich auch bei der umgekehrten Frage, also „Q4: Wie oft fühlst du dich gut?“.

### Frage 3

Q 4 Wie oft fühlst du dich gut?	Männlich h	Weiblich h	Gesamt
sehr oft	3	0	3
Oft	6	2	8
manchmal	2	10	12
eher selten	0	1	1
Nie	0	0	0

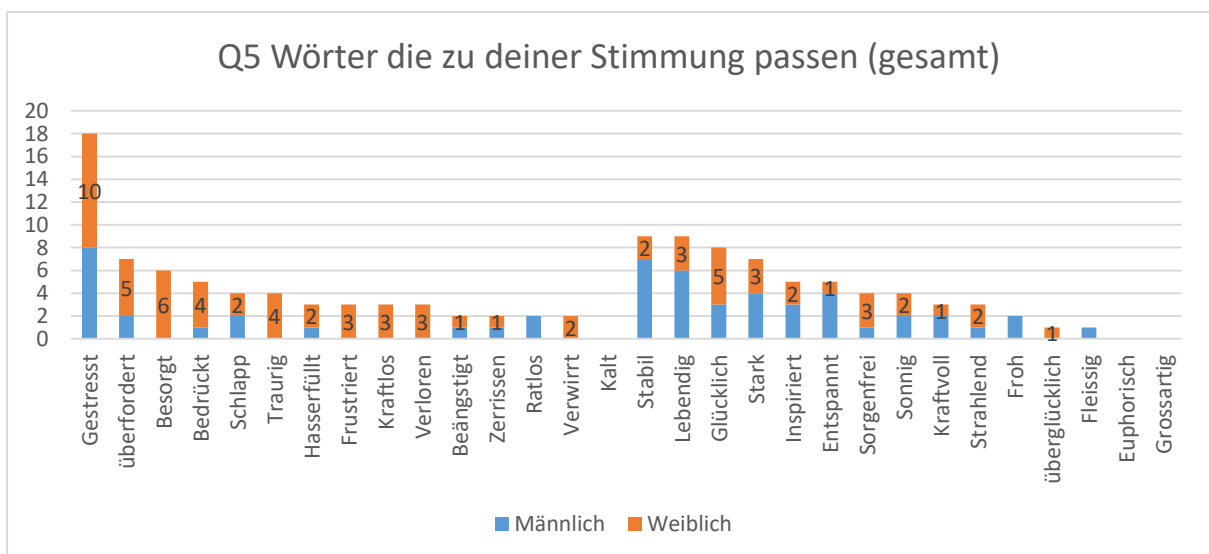
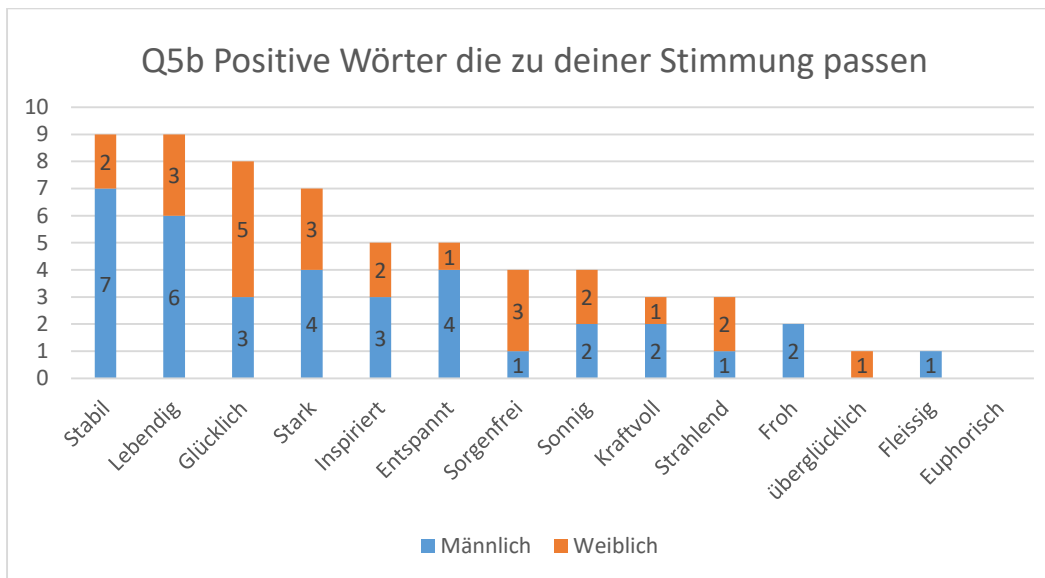
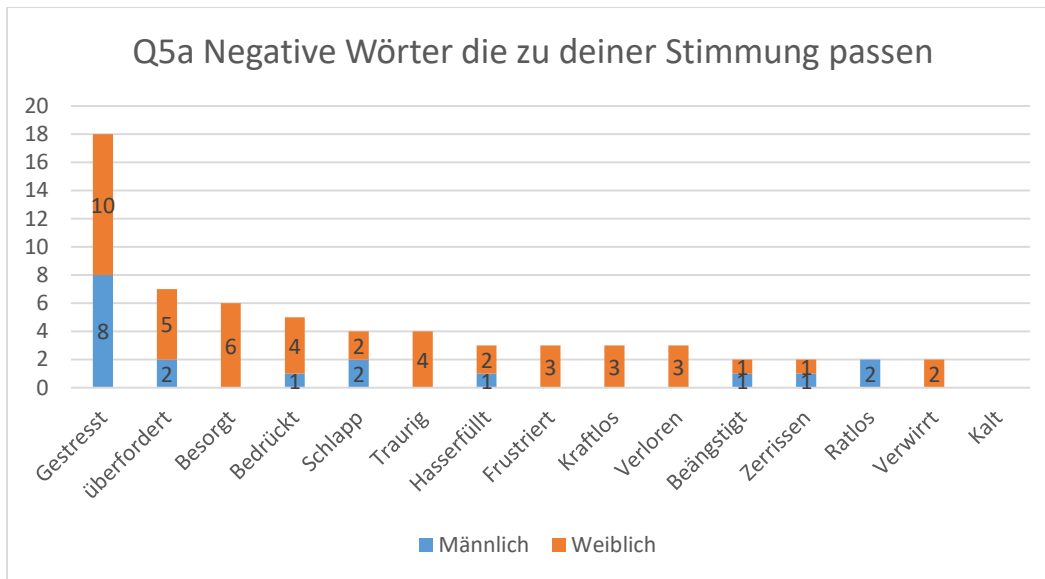


- Die Jungs fühlen sich „oft“ (6 von 11) bis „sehr oft“ (3 von 11) gut und nur 3 männliche Teilnehmer fühlen sich manchmal „gut“. „eher selten“ oder „nie“ gibt es bei den Jungs nicht.
- Die Mädchen bewegen sich wie bei Frage 3 im Mittelfeld und fühlen sich überwiegend „manchmal“ gut (10 von 13). Zwei Mädchen fühlen sich oft gut, und nur ein Mädchen eher selten.
- Zusammenfassend fühlen sich die Jung mehrheitlich besser als die Mädchen.



## Frage 4

Q 5 Wörter die zu deiner Stimmung passen	Eigenschaft	Männlich	Weiblich	Gesamt	Frage?	Prozent
<b>Gestresst</b>	<b>Negative Stimmungen</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>18</b>		<b>75%</b>
<b>überfordert</b>		<b>2</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	typisch weiblich?	<b>29%</b>
<b>Besorgt</b>			<b>6</b>	<b>6</b>	typisch weiblich?	<b>25%</b>
<b>Bedrückt</b>		<b>1</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	typisch weiblich?	<b>21%</b>
Schlapp		2	2	4		17%
Traurig			4	4	typisch weiblich?	17%
Hasserfüllt		1	2	3		13%
Frustriert			3	3		13%
Kraftlos			3	3		13%
Verloren			3	3		13%
Beängstigt		1	1	2		8%
Zerrissen		1	1	2		8%
Ratlos		2		2		8%
Verwirrt			2	2		8%
Kalt				0		0%
<b>Stabil</b>	<b>Positive Stimmungen</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	Typisch männlich?	<b>38%</b>
<b>Lebendig</b>		<b>6</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	Typisch männlich?	<b>38%</b>
<b>Glücklich</b>		<b>3</b>	<b>5</b>	<b>8</b>		<b>33%</b>
<b>Stark</b>		<b>4</b>	<b>3</b>	<b>7</b>		<b>29%</b>
<b>Inspiziert</b>		<b>3</b>	<b>2</b>	<b>5</b>		<b>21%</b>
<b>Entspannt</b>		<b>4</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	Typisch männlich?	<b>21%</b>
Sorgenfrei		1	3	4		17%
Sonnig		2	2	4		17%
Kraftvoll		2	1	3		13%
Strahlend		1	2	3		13%
Froh		2		2		8%
überglucklich			1	1		4%
Fleißig		1		1		4%
Euphorisch				0		0%
Großartig				0		0%



- Am meisten fühlen sich alle, die männlichen wie weiblichen Teilnehmer, *gestresst*. Das kann daran liegen, dass die Befragung an einem Prüfungstag durchgeführt wurde.
- Bei den positiven Beurteilungen überwiegen die Begriffe stabil, lebendig, glücklich, stark, inspiriert und entspannt.
- Bei den negativen Beurteilungen überwiegen die Begriffe gestresst, überfordert, besorgt, bedrückt, schlapp und traurig.
- Generell benutzten die weiblichen Teilnehmer eher negative Adjektive, um ihre Stimmungen auszudrücken gegenüber den männlichen Teilnehmern.
- Die Mädchen fühlen sich eher überfordert, bedrückt, besorgt und traurig wogegen die Jungs ein eher positiveres Bild von sich haben. Sie beurteilen sich eher als stabil, lebendig und entspannt.
- Glücklich und stark beurteilen sich beide Geschlechtergruppen.

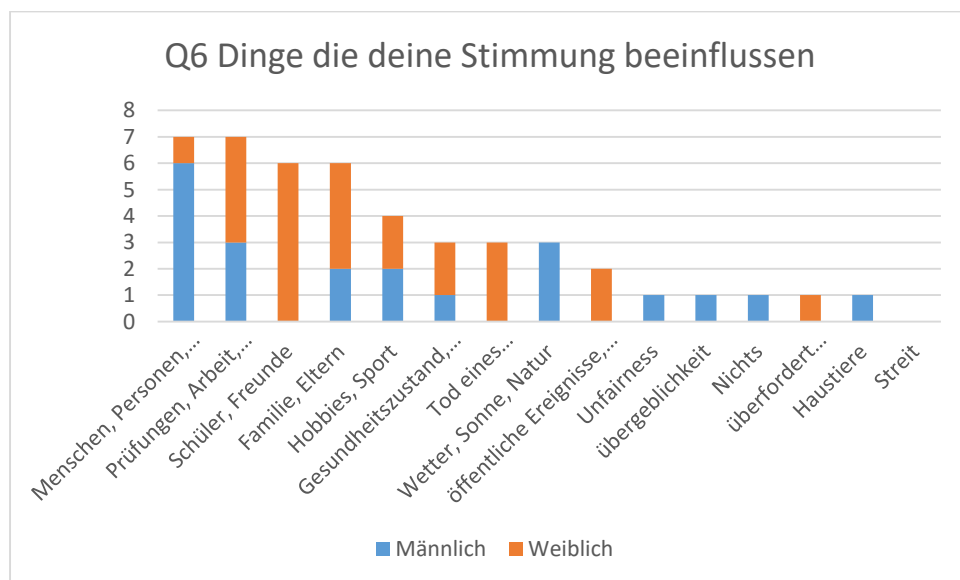
Frage 5

Q 6 Dinge die deine Stimmung beeinflussen	Männlich	Weiblich	Gesamt
<b>Menschen, Personen, Kinder</b>	6	1	7
<b>Prüfungen, Arbeit, Schule</b>	3	4	7
<b>Schüler, Freunde</b>	0	6	6
<b>Familie, Eltern</b>	2	4	6
<b>Hobbies, Sport</b>	2	2	4
Gesundheitszustand, Schlaf	1	2	3
Tod eines nahestehenden Menschen/Tier	0	3	3
Wetter, Sonne, Natur	3	0	3
öffentliche Ereignisse, Politik	0	2	2
Unfairness	1	0	1
übergeblichkeit	1	0	1
Nichts	1	0	1
überfordert sein/unglücklich sein	0	1	1
Haustiere	1	0	1
Streit	0	0	0

typisch männlich?

typisch weiblich?

typisch weiblich?

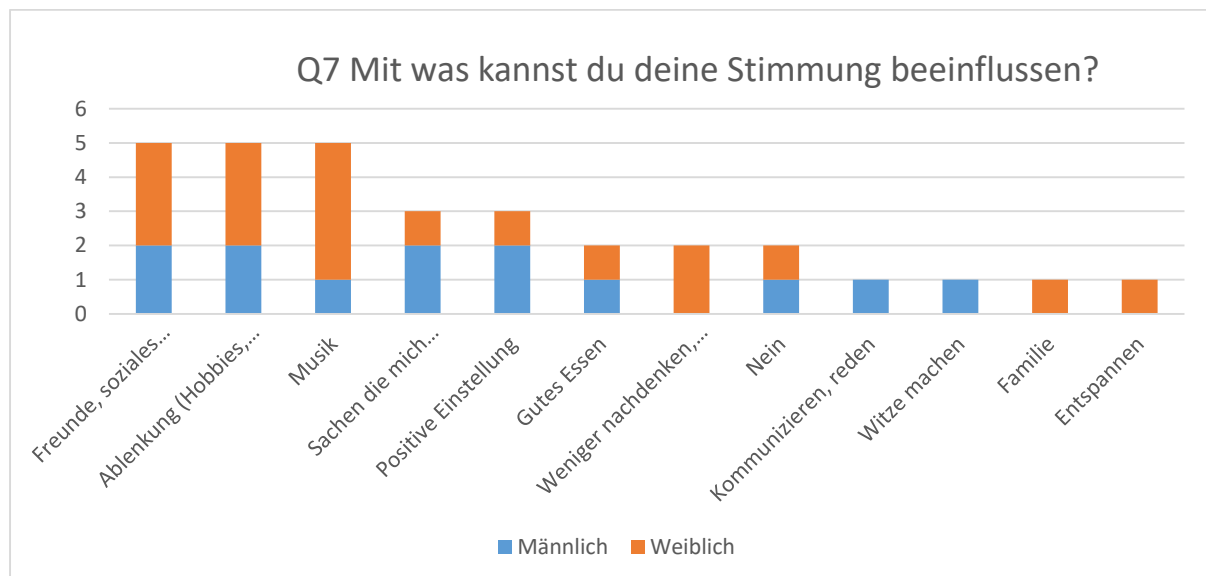


- Am meisten beeinflussen die Menschen die Stimmung der Teilnehmer, dabei ist es egal, ob es sich hierbei um Freunde, Familie oder Eltern handelt.
- An zweiter Stelle kommen Prüfungen oder die Arbeit, die unsere Stimmung beeinflussen.

Frage 6

Q 7 Kannst du deine Stimmung beeinflussen?	Männlich	Weiblich	Gesamt
<b>Freunde, soziales Umfeld</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
<b>Ablenkung (Hobbies, Sport)</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
<b>Musik</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Sachen die mich glücklich machen	2	1	3
Positive Einstellung	2	1	3
Gutes Essen	1	1	2
Weniger nachdenken, Selbstzweifel, Overthinking	0	2	2
Nein	1	1	2
Kommunizieren, reden	1	0	1
Witze machen	1	0	1
Familie	0	1	1
Entspannen	0	1	1

Typisch weiblich?



- Auch bestätigt sich hier die Aussage, dass die männlichen als auch die weiblichen Teilnehmer denken, dass überwiegend Menschen und unser soziales Umfeld unsere Stimmung beeinflussen können.
- Danach folgen Hobbies, Musik, Dinge, die uns glücklich machen und eine positive Einstellung.

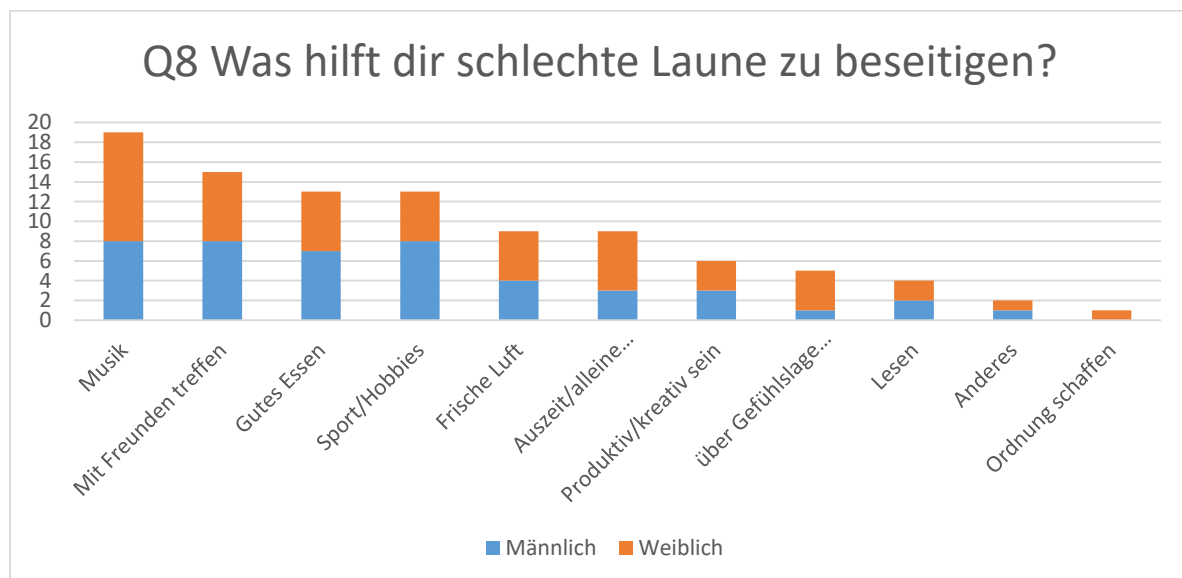
## Frage 7

Q8 Was hilft dir schlechte Laune zu beseitigen?	Männlich	Weiblich	Gesamt
<b>Musik</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>19</b>
<b>Mit Freunden treffen</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>15</b>
<b>Gutes Essen</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>13</b>
<b>Sport/Hobbies</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>13</b>
Frische Luft	4	5	9
Auszeit/alleine sein/Ruhe	3	6	9
Produktiv/kreativ sein	3	3	6
über Gefühlslage sprechen	1	4	5
Lesen	2	2	4
Anderes	1	1	2
Ordnung schaffen	0	1	1

eher männlich?

Typisch weiblich?

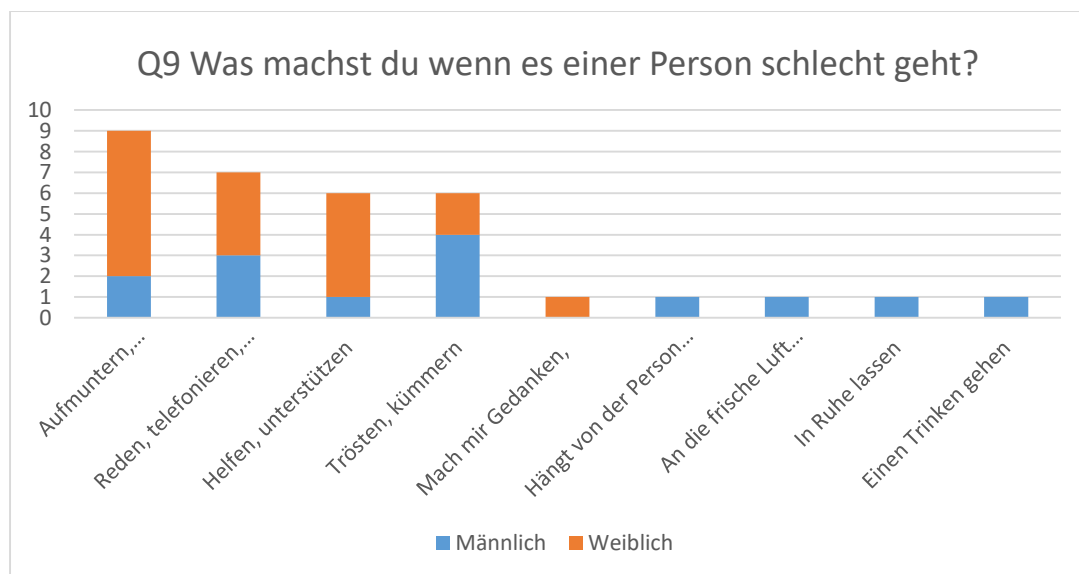
Typisch weiblich?



- An erster Stelle steht bei beiden Geschlechtern „Musik“ und „sich mit Freunden treffen“, gefolgt von „Gutem Essen“ und „Hobbies/Sport“.
- Auch an die frische Luft gehen und eine Auszeit nehmen/alleine sein/Ruhe erwarten einige.
- Einigen scheint es zu helfen produktiv zu sein oder über ihre Gefühlslage zu sprechen.
- Es fällt auf, dass Sport/Hobbies eher von männlichen Teilnehmern gemacht wird, während Mädchen entweder eher alleine sein wollen oder über ihre Gefühle reden möchten als Jungs.

## Frage 8

Q 9. Was machst du wenn es einer Person schlecht geht?	Männlich	Weiblich	Gesamt	
<b>Aufmuntern, ablenken, zum Lachen bringen</b>	2	7	9	typisch weiblich?
<b>Reden, telefonieren, nachfragen</b>	3	4	7	
<b>Helfen, unterstützen</b>	1	5	6	typisch weiblich?
<b>Trösten, kümmern</b>	4	2	6	typisch männlich?
Mach mir Gedanken,	0	1	1	
Hängt von der Person ab	1	0	1	
An die frische Luft gehen	1	0	1	
In Ruhe lassen	1	0	1	
Einen Trinken gehen(Erwachsener)	1	0	1	

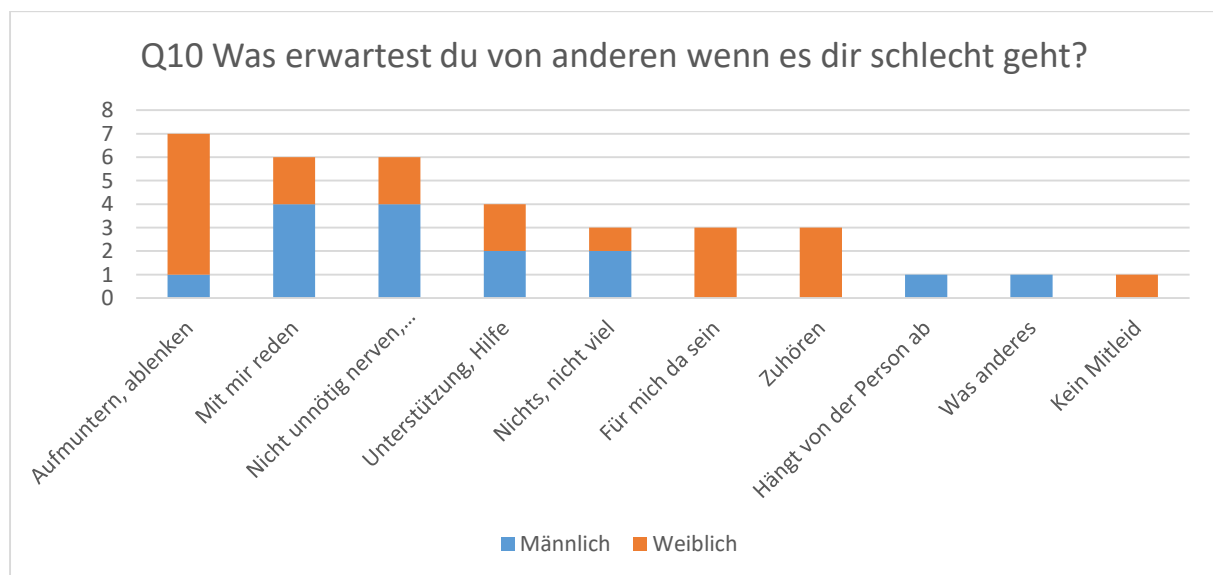


Auch hier gibt es geschlechtsspezifische Tendenzen:

- ➔ Die Mädchen muntern am ehesten die betreffende Person auf oder reden/telefonieren mit ihr. Ansonsten versuchen sie der Person zu unterstützen oder zu helfen.
- ➔ Bei den Jungs steht an erster Stelle die Person zu „trösten“ und „zu bekümmern“, gefolgt von „mit ihr reden, telefonieren“ und danach erst „aufmuntern“.
- ➔ Die vier Aktionen wie „aufmuntern“, „reden“, „helfen/unterstützen“ und „trösten“ zeigen, dass die meisten aktiv werden und die Person nicht alleine oder in Ruhe lassen.

## Frage 9

Q10 Was erwartest du von anderen, wenn es dir nicht gut geht?	Männlich	Weiblich	Gesamt	Frage?
<b>Aufmuntern, ablenken</b>	1	6	7	typisch weiblich?
<b>Mit mir reden</b>	4	2	6	typisch männlich?
<b>Nicht unnötig nerven, in Ruhe lassen</b>	4	2	6	typisch männlich?
<b>Unterstützung, Hilfe</b>	2	2	4	Beide
Nichts, nicht viel	2	1	3	
Für mich da sein	0	3	3	typisch weiblich?
Zuhören	0	3	3	typisch weiblich?
Hängt von der Person ab	1	0	1	
Was anderes	1	0	1	
Kein Mitleid	0	1	1	



➔ Hier zeigen sich auch Geschlechterspezifische Erwartungen:

- Während bei den Mädchen an erster Stelle „aufgemuntert werden“ steht, gefolgt von „für mich da sein“ und „Zuhören“, wünschen sich die Jungs zu allererst, dass entweder jemand „mit ihnen redet“ oder „sie in Ruhe lässt“ bzw. sie erwarten „nichts“ bzw. „nicht viel“.
- Unterstützung bzw. dass Ihnen jemand hilft steht an vierter Stelle und wird von beiden Gruppen gleich stark erwartet.



Abschließend erwähne ich noch, dass ich meine Umfrage in einer Prüfungs-Woche und vor einer Prüfung durchgeführt habe, weswegen die ganze Klasse sich als **“gestresst”** bezeichnet hat. Aber genau deswegen denke ich, dass ich so schon fast die ehrlichste Antwort bekommen habe. Ich persönlich denke das jeder Schüler, jedenfalls in diesem Alter durchaus gestresst ist.

## Schlusswort

Ich bin überrascht zu sehen, dass die Ergebnisse meiner Umfrage mit den zuvor recherchierten und geschriebenen Kapiteln übereinstimmen.

Keiner der Teilnehmer meinte, dass man die Psyche nicht selber beeinflussen kann und vielen haben auch klare und ähnliche Ideen, wie man seine eigene Psyche oder die der Anderen positiv beeinflussen kann.

Es kam auch bei der Umfrage klar heraus, dass unser soziales Umfeld, die Familie, Freunde, Menschen allgemein, mit denen wir täglich zu tun haben, den größten Einfluss auf unsere Psyche haben, ob wir uns gut oder schlecht fühlen.

Ich denke ist es wichtig zu wissen, dass auch alle glauben oder wissen, dass wir unsere Psyche selbst positiv beeinflussen können und uns immer wieder sagen sollten.

Wenn wir es alleine nicht schaffen, dann sollten wir zu unseren Freunden und unserer Familie gehen, die helfen uns gerne. Und wenn das alles nicht hilft, dann sollte man zum Arzt (Psychiater oder Psychologen) gehen, die helfen einem dann weiter.

Ich fand das Thema meiner Arbeit sehr interessant und auch wichtig für mich selbst und andere. Ich habe gelernt Dinge durchaus auch mal aus einer anderen Perspektive zu betrachten und gemerkt wie groß der eigene Einfluss auch ist. Dies vergisst man nämlich schnell. Außerdem ist es sehr wichtig zu wissen, dass man nie alleine ist und sich immer Hilfe holen kann.

Zusätzlich möchte ich erwähnen, dass mich diese Arbeit ein weiteres Stück in die Richtung Psychologie gebracht hat. Ich möchte mich in diesem Bereich noch weiter über die verschiedenen Wege erkundigen und denke, dass ich in diesem Bereich einen auf mich zutreffenden weg finden werde.

Ich hoffe auch, dass ich vielleicht dem ein oder anderem mit dieser Arbeit auf den richtigen Weg leiten kann oder vielleicht auch bewusst machen wie viel im eigenen Kopf passiert.

Insgesamt war es eine sehr spannende und lehrreiche Arbeit, von einem meiner Meinung nach nicht genug angesprochenen Thema.

. Quellen :

<https://medlexi.de/Psyche>

<https://krank.de/koerperprozesse/psyche/>

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/psyche-seele/gesundheit/einflussfaktoren-psyche>

<https://www.zeit.de/zeit-wissen/2012/01/Psychologie-Musik>

<https://ze.tt/wenn-haustiere-ihre-menschen-im-krankenhaus-besuchen-dann/>

<https://www.tz.de/leben/tiere/tiere-besucher-krankenhaus-4903880.html>

<https://www.gedankenpower.com/der-sinn-des-lebens/>

<https://deinetiere.com/wp-content/uploads/2018/04/hunde-im-krankenhaus.jpg>

<https://quantenresonanz.de/verantwortung-uebernehmen-5-gruende/>