

# Meine Abwehr- mechanismen

Arbeitsbuch mit  
Ausfüllvorlagen



 **philosify**  
Das Leben ist kein Ponyhof

# Worum geht es?

Wir müssen natürlich ehrlich sein: Das eigentliche Ziel in der Persönlichkeitsentwicklung ist nicht bloß Wissen, sondern auch Veränderung. Aber gerade, wenn es um Verhaltensmuster geht, die wir in der Kindheit erlernt haben, ist Wissen oft eine wichtige Bedingung für nachhaltige Veränderung.

In diesem E-Book...

- ... erfährst du, was ein Abwehrmechanismus ist
- ... lernst du die wichtigsten Abwehrmechanismen kennen
- ... findest du heraus, welche Abwehrmechanismen bei dir besonders stark ausgeprägt sind

# Was ist ein Abwehrmechanismus?

Das Ziel eines Abwehrmechanismus ist, dass es uns seelisch möglichst gut geht. Wir haben Abwehrmechanismen, um uns psychisches Leiden zu ersparen. Als Menschen haben wir nämlich ein paar Wunde Punkte, die uns anfällig für ein solches Leiden machen.

Dazu gehört vor allem das Chaos in uns selbst: Wir haben unzählige verschiedene Motive, Bedürfnisse, Triebe, Wünsche, Fantasien, Werte... – und viele davon widersprechen sich. In uns herrscht ein wahres Chaos an psychischen Vorgängen, und sie lassen sich nicht alle unter einen Hut bringen. Genau dafür gibt es Abwehrmechanismen.

Abwehrmechanismen laufen meistens unbewusst ab, d.h. wir entscheiden uns nicht, nun diesen oder jenen Abwehrmechanismus gezielt einzusetzen, sondern „geschehen uns“ einfach, ohne dass wir dies aktiv initiiert haben. Meistens bekommen wir auch von all dem rein gar nichts mit.

Wenn du mehr über Abwehrmechanismen erfahren möchtest, empfehlen wir dir unseren [Blog-Post](#) zu diesem Thema.



# #1 Verdrängung

---

**Strategie:** Teile des eigenen Selbst, z.B. verbotene Triebe und Neigungen, werden aus dem Bewusstsein verbannt und „vergessen“, kommen dann aber oft durch nachteilige Verhaltensmuster wieder an die Oberfläche.

**Beispiel:** Wenn man in der Schule jemand anderem das Leben zur Hölle gemacht hat, die Person gehänselt, drangsaliert und öffentlich bloßgestellt hat, dann ist dieses Verhalten mit dem Selbstbild der erwachsenen nicht mehr vereinbar – daher wird die Erinnerung mehr und mehr aus dem Bewusstsein verdrängt und ist nicht mehr so gut erinnerbar.

## Wie stark ist dieser Abwehrmechanismus bei mir ausgeprägt?

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

1 = überhaupt nicht ... 5 = bestimmt mein ganzes Leben

## Wo kann ich diesen Mechanismus in meinem Leben beobachten?



## #2 Verleugnung

---

**Strategie:** Teile der Welt, z.B. Krankheiten oder politisch repressive Systeme, werden ignoriert oder nicht zur Kenntnis genommen, um die damit verbundenen negativen Bewusstseinsinhalte nicht erleben zu müssen.

**Beispiel:** Jemand, der an Krebs erkrankt, ignoriert diese Tatsache, indem er sich nicht um einen Arzttermin kümmert, oder er verleugnet die Krankheit oder ihre Tragweite: alles gar nicht so schlimm...

**Wie stark ist dieser Abwehrmechanismus bei mir ausgeprägt?**

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

1 = überhaupt nicht ... 5 = bestimmt mein ganzes Leben

**Wo kann ich diesen Mechanismus in meinem Leben beobachten?**



# #3 Verschiebung

---

**Strategie:** Triebe oder Impulse gegen eine konkrete Person werden auf ein anderes, oft schwächeres Lebewesen übertragen. Dadurch kann der Impuls ausgelebt werden, ohne eine Sanktion befürchten zu müssen. Eine Sonderform ist die Autoaggression, bei der sich der Impuls gegen die eigene Person richtet.

**Beispiel:** Wut oder Aggression gegen eine Person wird auf ein Tier „verschoben“ und resultiert in Tierquälerei.

**Wie stark ist dieser Abwehrmechanismus bei mir ausgeprägt?**

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

1 = überhaupt nicht ... 5 = bestimmt mein ganzes Leben

**Wo kann ich diesen Mechanismus in meinem Leben beobachten?**



# #4 Projektion

---

**Strategie:** Verbotene Triebe oder Wünsche, die ein Mensch in sich selbst trägt, werden in einer anderen Person wiedererkannt, um sie dort verurteilen zu können.

**Beispiel:** Wer einen unterdrückten Wunsch hat, seine Familie zu verlassen, ist besonders erpicht darauf, Menschen zu finden und erbittert zu verurteilen, die ihre Familie verlassen haben.

**Wie stark ist dieser Abwehrmechanismus bei mir ausgeprägt?**

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

1 = überhaupt nicht ... 5 = bestimmt mein ganzes Leben

**Wo kann ich diesen Mechanismus in meinem Leben beobachten?**



# #5 Introjektion / Identifikation

---

**Strategie:** Beängstigende Vorgänge oder Aspekte, die ein Mensch in der Welt erlebt, werden verinnerlicht („introjiziert“). Der Mensch identifiziert sich dadurch mit diesen Aspekten und wehrt so die Angst ab.

**Beispiel:** Beim Stockholm-Syndrom beginnt das Opfer einer Entführung irgendwann, sich mit dem Entführer zu identifizieren und Mitgefühl mit ihm zu empfinden. Dadurch entsteht die Illusion der Freiwilligkeit über die Situation, in der man sich befindet, und dies mindert die Angst.

## Wie stark ist dieser Abwehrmechanismus bei mir ausgeprägt?

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

1 = überhaupt nicht ... 5 = bestimmt mein ganzes Leben

## Wo kann ich diesen Mechanismus in meinem Leben beobachten?



# #6 Intellektualisierung

---

**Strategie:** Ein unmittelbares Erleben wird durch theoretisches Analysieren abgewehrt und auf Distanz gehalten.

**Beispiel:** Wenn ein Mensch mit dem konkreten Leiden eines anderen Menschen konfrontiert wird, kann es vorkommen, dass er sich durch Rückzug auf abstrakte Krankheitskonzepte oder Leidensstatistiken von dem konkreten Leiden des Menschen distanziert und es dadurch abwehrt.

**Wie stark ist dieser Abwehrmechanismus bei mir ausgeprägt?**

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

1 = überhaupt nicht ... 5 = bestimmt mein ganzes Leben

**Wo kann ich diesen Mechanismus in meinem Leben beobachten?**



# #7 Rationalisierung

---

**Strategie:** Eigene Handlungen werden gegenüber anderen oder gegenüber sich selbst ausschließlich durch rationale und logische Gründe erklärt. Der emotionale oder unvernünftige Anteil wird dabei abgewehrt, insbesondere, wenn die zugrunde liegende Handlung aus sozial inakzeptablen Motiven entstanden ist.

**Beispiel:** Die eigene Tochter möchte nach der 10. Klasse nicht das Abitur machen, sondern eine Ausbildung beginnen. Die Eltern können das mit ihren Erwartungen an die Tochter nicht vereinbaren: Die Tochter der Nachbarn hat schließlich Abitur! Da dies als Grund sozial inakzeptabel ist, wird vorgegeben, nur das Beste für die Tochter zu wollen, wenn man sie zum Abitur nötigt.

## Wie stark ist dieser Abwehrmechanismus bei mir ausgeprägt?

(1)                      (2)                      (3)                      (4)                      (5)

1 = überhaupt nicht ... 5 = bestimmt mein ganzes Leben

## Wo kann ich diesen Mechanismus in meinem Leben beobachten?



# #8 Sublimierung

---

**Strategie:** Ein verbotener oder sozial inakzeptabler Trieb wird in ein gesellschaftlich akzeptiertes Ventil umgeleitet, sodass er in modifizierter Form weiter ausgelebt werden kann.

**Beispiel:** Exzessives Arbeiten oder exzessiver Sport können als Ersatzhandlung für aggressive, sozial inakzeptable Triebe verstanden werden. Exhibitionistische Tendenzen können als Schauspielerin ausgelebt werden; blutrünstige Fantasien als Metzger.

**Wie stark ist dieser Abwehrmechanismus bei mir ausgeprägt?**

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

1 = überhaupt nicht ... 5 = bestimmt mein ganzes Leben

**Wo kann ich diesen Mechanismus in meinem Leben beobachten?**



# #9 Kompensation

---

**Strategie:** Eine bedeutende eigene Schwäche wird durch die Überbetonung einer eigenen Stärke verschleiert.

**Beispiel:** Wer sich selbst für zu dick hält, stürzt sich in die Arbeit und versucht Frustrationen im Bereich Körpergewicht durch Erfolge im Bereich Arbeit zu kompensieren.

**Wie stark ist dieser Abwehrmechanismus bei mir ausgeprägt?**

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

1 = überhaupt nicht ... 5 = bestimmt mein ganzes Leben

**Wo kann ich diesen Mechanismus in meinem Leben beobachten?**



# #10 Idealisierung

---

**Strategie:** Eine andere Person wird ausschließlich in ihren Stärken gesehen, um sie gegen Kritik und Zweifel zu immunisieren, um damit eine Angst abzuwehren.

**Beispiel:** Wenn ich eine anspruchsvolle Hirn-OP vor mir habe, ist es nachvollziehbar, die Neurochirurgin als „beste Ärztin im Land“ zu idealisieren, um die Angst vor möglichen Komplikationen abzuwehren.

**Wie stark ist dieser Abwehrmechanismus bei mir ausgeprägt?**

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

1 = überhaupt nicht ... 5 = bestimmt mein ganzes Leben

**Wo kann ich diesen Mechanismus in meinem Leben beobachten?**



# #11 Abwertung

---

**Strategie:** Ein anderer Mensch, der in einer wünschenswerten Hinsicht erfolgreich ist, wird in seiner Person abgewertet. Auf diese Weise kann die Angst vor der eigenen Freiheit abgewehrt werden. Denn die Freiheit zur Veränderung könnte die Diskrepanz zwischen dem eigenen Erfolg und dem Erfolg einer anderen Person erklären.

**Beispiel:** „Die beiden mögen glücklich aussehen, aber diese Ehe funktioniert doch nur so gut, weil er sich von ihr unterdrücken lässt.“

**Wie stark ist dieser Abwehrmechanismus bei mir ausgeprägt?**

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

1 = überhaupt nicht ... 5 = bestimmt mein ganzes Leben

**Wo kann ich diesen Mechanismus in meinem Leben beobachten?**



# Das Ziel ist Veränderung

Du bist nun schon einen großen Schritt vorwärtsgekommen, indem du herausgefunden hast, welche der bekannten Abwehrmechanismen bei dir besonders stark ausgeprägt sind und wie sich in deinem Leben zeigen.

Aber dort solltest du nicht stehen bleiben. Denn Wissen verändert dein Leben nur selten. Das eigentliche Ziel ist Veränderung.

Unser Einzelcoaching kann dich dabei unterstützen, neue Wege zu gehen und neue Lösungen zu finden. Wir coachen Individuen. Also coachen wir auch individuell. Wir holen dich dort ab, wo du derzeit stehst – und unterstützen dich auf deinem einzigartigen Weg: Du weißt, wohin es gehen soll, wir wissen wie.

## Die richtige Zeit – wird niemals kommen

*„Ich coache mit Leidenschaft:  
authentisch, persönlich, individuell.“*

– Dr. Hendrik Wahler

- Kostenfreies Erstgespräch
- Unverbindlich kennenlernen

[GESPRÄCH VEREINBAREN](#)

