

Schutz- und Abwehrmechanismen

Prinzipien der Abwehrmechanismen des Ich

<i>Abwehrmechanismus</i>	<i>Erläuterung</i>
Kompensation	Verhüllung einer Schwäche durch Überbetonung eines erwünschten Charakterzuges
Verleugnung	Schutz vor einer unangenehmen Wirklichkeit durch die Weigerung sie wahrzunehmen
Verschiebung (Übertragung)	Entladung von aufgestauten Gefühlen auf andere Objekte, als die, die die Wut (z.B.) ursprünglich ausgelöst haben; Übertragung auf ein weniger gefährliches Objekt.
Emotionale Isolierung	Vermeidung traumatischer Erlebnisse durch Rückzug
Phantasie	Befriedigung frustrierter Wünsche durch imaginäre Erfüllung
Identifikation	Erhöhung des Selbstwertgefühls durch Identifikation mit Person oder Institution hohen Ranges
Introjektion	Einverleibung äußerer Werte in die Ich-Struktur
Isolierung	Abtrennung emotionaler Regungen von angstbeladenen Situationen; widersprüchliche Strebungen werden zwar beibehalten, treten aber nicht ins Bewußtsein (getrenntes Wahrnehmen)
Projektion	Übertragen der Mißbilligung von Unzulänglichkeiten der eigenen Person auf andere (Abspaltung von Teilen der Persönlichkeit)
Rationalisierung	Der Versuch, sich einzureden, daß das eigene Verhalten verstandesgemäß begründet und so vor sich selbst und anderen gerechtfertigt ist
Reaktionsbildung	Angstbeladene Wünsche werden vermieden indem gegenseitige Intentionen / Verhaltensweisen überbetont und als Schutzwall verwendet werden
Regression	Rückzug auf frühere Entwicklungsstufe mit primitiven Reaktionen, in der Regel auch geringem Anspruchsniveau (auch Trotzreaktionen)
Verdrängung	Verhinderung des Eindringens unerwünschter, gefährlicher Impulse ins Bewußtsein
Sublimierung	Befriedigung nicht erfüllter sexueller Bedürfnisse durch Ersatzhandlungen die von der Gesellschaft akzeptiert werden
Ungeschehen machen	Sühne verlangen für unmoralische Wünsche und Handlungen, um diese dadurch aufzuheben