

Abwehrmechanismen

Verleugnen, Verdrängen, Projektion – Abwehrmechanismen sind **unbewusste Lösungsstrategien**, mit denen sich Menschen vor Angst, Schmerz, Scham, Überforderung und inneren Konflikten schützen.



Jeder Mensch wehrt ab, privat und in **Organisationen**. Wenn die äußere Welt bedrohlich wird, zum Beispiel in **Change-Situationen**, wird Abwehr besonders wichtig.

Für Beratung, Personalarbeit und Führung ist Abwehr eine wertvolle **Perspektive**.



Sie kann dabei helfen, irritierende Prozesse und frustrierende Situationen besser zu verstehen und flexibler mit ihnen umzugehen.



Sigmund Freud entdeckte die Abwehrmechanismen im Rahmen seiner therapeutischen Sitzungen im späten 19. Jahrhundert.



Anna Freud entwickelte daraus eine systematische Theorie. Ihr Buch *Das Ich und die Abwehrmechanismen* erschien 1936.

Verleugnen



Projektion

Verdrängen

Rationalisieren



Isolieren

Verschieben

Idealisieren

Intellektualisieren

Entwerten



Wendung gegen das Selbst



Regression

Progression

Verneinen



Freud, A. 1936. *Das Ich und die Abwehrmechanismen*. Frankfurt am Main.

Mucha, A., & Rauchhaus, E. 2021. *Beratung in Organisationen. Umgang mit Widerstand und Abwehrmechanismen*. Göttingen.