

# 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.