

Frustration

Frustration hat viele Gesichter. Sie bezeichnet eine mögliche Behinderung der Befriedigung von einem oder mehreren Verhaltensmotiven.

Frustration ist der Zustand der Enttäuschung auf eine nicht eingetretene Erfüllung einer Erwartung. Sie hat Wunschversagung, Entbehrung, nicht Erreichen eines Ziels, Versagungserlebnis, Nichterfüllung und Selbstüberschätzung zur Folge.

Mit der Frustration brechen Aggressionen, Depressionen, Regressionen und Ängste aus. Dies hat im Verhalten Rationalisierung, Sublimierung, Fixation und verringerte Reaktionsstärke zur Folge.

Das bringt wiederum Unzufriedenheit, Ärger, Wut, Zorn, Enttäuschung, Anspannung, Unbehagen, Unruhe, Entmutigung und Erregung ein.

Bei den Betroffenen löst die Frustration auch noch Missmut, Unlust, Ernüchterung, Verärgerung, Verbitterung, Verdrossenheit und Desillusionierung aus. An die Frustration ist stark Stress und Konflikt gekoppelt, aber auch der Antrieb zu blinden Aktionismus.

Wer sich ein Ziel gesetzt hat und es trotz Anstrengung nicht erreicht, mag das wohl mit Gefühlen von Enttäu-

schung verbinden, sollte es aber auch als Chance für eine Neuorientierung nutzen.

Frustration ist also Neuorientierung.

WIR SCHAFFEN ES.

11.10.2009

momagi

© by momagi

