

PSYCHOLOGIE HEUTE

compact

Nr. 83

Das Beste aus
Psychologie Heute zu
einem Thema

Inklusive:
Erste-Hilfe-
Sätze gegen
Manipulation



Selbstbestimmt leben

Sich von Erwartungen freimachen
Mehr auf sich selbst hören
Nein sagen lernen





Titel: BROOK PIFER / Getty Images, S. 2, 3: Scott MacBride / Getty Images, S. 3: Andreas Reeg

Liebe Leserin, lieber Leser

Es geht nicht darum, perfekt auszusehen oder viel Geld zu verdienen. Eine neue Studie hat untersucht, warum wir jemanden für cool halten. Die Autorinnen und Autoren befragten Menschen in 12 Ländern, so unterschiedlich wie Australien, China, Chile, Nigeria, Deutschland oder die Türkei. Ergebnis: Kaum Unterschiede – coole Menschen, so die übereinstimmende Einschätzung, haben folgende sechs Eigenschaften: Sie sind offen und autonom, extravertiert und hedonistisch, kraftvoll und abenteuerlustig.

In dieser Compact-Ausgabe geht es uns natürlich nicht darum, Ihren Coolnessfaktor zu erhöhen. Sondern wir richten unser Augenmerk darauf, wie wir unabhängiger werden können von der Meinung anderer Menschen, autonomer – vielleicht etwas mutiger sagen können: Das ist mein Weg (oder eben: mein großer rosa Luftballonhund). Ob jemand schräg guckt? Egal. Oder sogar: Wie schön!

In dieser Ausgabe erzählen wir vom Grenzen setzen und von inneren Antreibern, die dafür sorgen, dass wir Erwartungen erfüllen. Und warum Nichtstun auch ein Akt des Widerstands sein kann. Viel Vergnügen beim Füßehochlegen und Lesen wünscht Ihnen



Dorothea Siegle,
Chefredakteurin

Studie: DOI 10.1037/xge0001799

Aus der Redaktion



Beim Bearbeiten dieses Heftes stolperte ich über einen Satz: „Gelungenes Leben hat häufig damit zu tun, dass man bereit ist, die

eigenen Eltern zu enttäuschen.“ Das sagt der Pädagoge und Buchautor Heinz-Peter Röhr im Interview ab Seite 32. Darüber musste ich länger nachdenken, denn bei mir gab es nichts zu enttäuschen. Meine Eltern haben mich immer darin unterstützt, meinen Weg zu gehen. Mehr noch: Sie machten mir Mut, mich auszuprobieren, haben meine Entscheidungen mitgetragen. Heute weiß ich, welch ein Privileg das ist. Manche Menschen werden klein gemacht. Ich durfte fliegen.

Bei meinen eigenen Kindern versuche ich, die gleiche Gelassenheit an den Tag zu legen. Und merke: Gar nicht so einfach. Denn „den eigenen Weg gehen lassen“ bedeutet eben auch, dass Kinder Dinge tun, die man selbst doof findet. Und es beinhaltet zuzusehen, wie sie ausprobieren, verwerfen, neu anfangen. Also beiße ich mir auf die Lippen. Spare mir mein „Warum hast du nicht ...?“. Damit sie hoffentlich irgendwann wie ich sagen können: „Ich lebe das Leben, das ich will!“

Carina Frey, freie Mitarbeiterin bei Psychologie Heute compact



Miau-Model

Katzen sind bekanntermaßen besonders eigensinnige Wesen. So sagt man ihnen nach, sich nichts beibringen lassen zu wollen und kein Herrchen oder Frauchen zu haben, sondern Personal. Dieses entzückende Exemplar wurde zwar in die Auswahl möglicher Cover für diese Ausgabe aufgenommen, hat es aber leider nicht aufs Titelbild geschafft

Das ist PSYCHOLOGIE HEUTE compact

In unserer Reihe Psychologie Heute compact versammeln wir für Sie das Beste aus unseren Monatsheften zu einem bestimmten Thema, ergänzt durch exklusive Artikel. Die Zeitschrift erscheint viermal im Jahr, eine Übersicht finden Sie hier: psychologie-heute.de/compact

Inhalt

1

Besser Grenzen setzen

Und wo bleibe ich?	
Wie wir selbstbewusster für uns einstehen	12
Mini-Check	
Können Sie sich abgrenzen?	19
Erste-Hilfe-Sätze gegen Manipulation	
20	
„Nettigkeit darf nicht nur nach außen fließen“	
Ein Gespräch mit dem Karriereberater Martin Wehrle	22
Ganz allein mit mir	
Wie gut es tut, wenn wir für uns sind	26
Praxis-Tipp	
Mehr Zeit mit mir selbst	31
„Viele Eltern versuchen, emotional zu manipulieren“	
Der Pädagoge Heinz-Peter Röhr über erwachsene Kinder und ihre Eltern	32
Meldungen	
34	

2

Mein eigenes Ding machen

Verschieden – und doch gleich	
Warum wir uns alle immer ähnlicher werden	38
Ich fühle mich anders. Und jetzt?	
Wie wir unsere Eigenarten besser annehmen können	44
Um mich herum: Idioten	
Über nach außen orientierten Perfektionismus	46
Sei schlank. Sei fit.	
Wie der durchtrainierte Körper zur ethischen Pflicht wurde	52
Praxis-Tipp	
Keine Angst, sich zu blamieren	57
„Was ist legitimes Nichtstun?“	
Wann Faulsein erlaubt ist, erklärt Historikerin Yvonne Robel	58
Meldungen	
62	
In jedem Heft	
03 Editorial / 06 Worum geht es?	
85 Impressum / 90 Bücher	
96 Mehr Psychologie Heute	
97 Vorschau / 98 Mein wichtigster Satz	

3

Innere Antreiber bändigen

Nicht deine Schuld	
Irrationale Schuldgefühle hinter sich lassen	66
Mini-Check	
Sind Sie schuldig?	71
Praxis-Tipp	
Lästige Quälgeister loswerden	73
„Wir können die Energie nutzen, die in einem Schuldgefühl steckt“	
Eine Psychotherapeutin über den Umgang mit Schuldgefühlen	74
Liegt es wirklich an mir?	
Wie wir Dinge nicht so sehr persönlich nehmen	76
Typische Denkfehler	
Häufige unbewusste Verzerrungen im Denken	79
Lass mal locker!	
Vom Perfektionismus freimachen, fünfe auch mal gerade sein lassen	82
Meldungen	
88	

Und wo bleibe ich?

Manche Menschen neigen dazu, zu oft ja zu
sagen, wenn sie eigentlich nein meinen.
Sich selbst besser kennenzulernen hilft,
Grenzen zu setzen und öfter das zu tun,
was man wirklich will

Text: Anne Otto

Viele Jahre fiel es Caroline Hüttner gar nicht auf, dass sie sich eher an andere anpasste und ihre eigenen Wünsche hintanstellte. Die 39-Jährige fühlte sich in der Defensive wohl, sah sich als anpassungsfähigen, harmoniebedürftigen Menschen. Dass sie möglicherweise zu häufig ja zu den Plänen der anderen sagte, merkte Hüttner erst, als ihr erstes Kind zur Welt kam. Auf Vorschlag ihres Mannes blieb sie mit der kleinen Tochter zu Hause, während ihr Mann für drei arbeitete. Im Laufe des ersten Jahres mit Baby wurde Caroline Hüttner, die in Wirklichkeit anders heißt, immer niedergeschlagener. Sie geriet in eine Krise, ohne den Grund zu begreifen. Erst nach und nach verstand sie,

dass sie die Rolle als Vollzeitmutter nicht mochte. Sie hätte die Betreuung der Tochter lieber mit ihrem Mann geteilt, vermisste ihre Arbeit.

„Ich fühlte mich plötzlich am falschen Platz und fragte mich, ob ich wirklich so leben möchte“, erzählt Hüttner. Das erste Mal in ihrem Leben habe sie bewusst darüber nachgedacht, wer sie ist und was sie selbst will. Mit Schrecken habe sie festgestellt, dass sie das nicht genau sagen konnte. Statt ihrem Mann offen zu zeigen, was sie sich wünschte, stritt sie halbherzig mit ihm oder zog sich erschöpft zurück. „In dieser Zeit habe ich begriffen, dass ich Schwierigkeiten habe, mich gegen die Vorstellung anderer zu stellen“, sagt sie.



Inmitten der Hektik sagt man schon mal ja, weil jeder Einspruch Zeit und Kraft kostet

Wenn Menschen sich von den Vorstellungen anderer überrennen lassen, hat das auch mit der Situation zu tun: Die Wirtschaftswissenschaftlerin Gloria Phillips-Wren von der *Loyola University Maryland* hat in einer Studie frühere Beobachtungen bestätigt, wonach vier Situationsmerkmale die persönliche Entscheidungsfindung besonders erschweren: Unsicherheit, Reizüberflutung, Zeitdruck und Komplexität des Problems. In unserer Zeit sind die Rahmenbedingungen alles andere als ideal, um selbständig zu entscheiden: Digitalisierung, Reizüberflutung und Arbeitsverdichtung vergrößern die Wahrscheinlichkeit, sich vor allem am Arbeitsplatz immer wieder überrumpeln zu lassen. Inmitten der Hektik sagt man dann schon mal ja, weil jeder Einspruch Zeit und Kraft kostet. Solche Situationen kennt heute fast jede und jeder. Die Frage ist allerdings, wie man damit umgeht.

Denn die Umstände allein bringen uns nicht dazu, ständig ja zu sagen, wenn wir eigentlich nein meinen. Das legt beispielsweise eine Studie zu unethischem Verhalten in Teams nahe, die eine Arbeitsgruppe um den Managementforscher Stefan Thau im *Journal of Applied Psychology* veröffentlichte. In einer Feldstudie wurden die Mitglieder verschiedener Teams untersucht, die sich in diesen Zweckgemeinschaften unterschiedlich stark akzeptiert fühlten. Die Forschenden stellten fest, dass die Befürchtung, aus ihrer Gruppe ausgeschlossen zu werden, dazu führte, dass Beschäftigte mehr unethisches Verhalten zeigten als sonst, um die Gruppe zu schützen und den eigenen Stand zu sichern: Sie unterschlugen Fehler, lobten die eigenen Leute übermäßig und diskreditierten Personen aus anderen Arbeitsgruppen. Das traf aber nicht auf alle der beobachteten Personen zu, sondern nur auf solche, die ein vergleichsweise starkes „Bedürfnis nach Anschluss und Anerkennung“ hatten. Wer diese Persönlichkeitsdisposition nicht mitbrachte, ließ sich durch sozialen Druck nicht dazu verleiten, die Unwahrheit zu sagen.

Eine allzu große Bereitschaft, sich an andere anzupassen, ist also mit einem bestimmten Persönlichkeitsmuster verbunden. Die Neigung zum Einlenken und Passivbleiben ist dann schwer zu überwinden. „Menschen, die besonders offen, beeindruckbar oder sehr empathisch sind, laufen in der Begegnung eher Gefahr, sich anderen anzupassen und ihre Belange und Sichtweisen aus den Augen zu verlieren“, sagt Rolf Sellin, Coach und Ratgeber-Autor.

Darüber hinaus kennt die Psychologie Menschen mit einem sogenannten „abhängigen Persönlichkeitsstil“. Sie tendieren dazu, ängstlich einzulenken, sich immer wieder anderen anzuschließen, deren Urteilskraft sie mehr vertrauen als der eigenen. „Diese Menschen haben noch nicht gut gelernt, autonome Entscheidungen zu treffen“, sagt Andrea Patzer, Psychotherapeutin aus Hamburg. Wer so gestrickt sei, suche die Anerkennung des Gegenübers und brauche diese Versicherung fürs eigene seelische Gleichgewicht. Eine klinische Störung sei das meistens nicht, so Patzer, eher eine innere Prägung, die es einem schwermache, sich eine grundsätzliche Eigenständigkeit zuzutrauen. Bei sehr ausgeprägter destruktiver Abhängigkeit, wenn etwa Frauen oder Männer bei Partnern bleiben, die sie gewalttätig behandeln, spreche man von einer „dependenten Persönlichkeitsstörung“. Diese ist aber sehr selten.

Caroline Hüttner hat während des Krisenjahrs entdeckt, dass ihre Unfähigkeit, eigene Vorstellungen durchzusetzen, nur wenig mit dem Stress durchwachter Nächte zu tun hatte. „Ich habe erkannt, dass ich oft ängstlich darauf lauere, was andere wollen, und mich danach richte“, sagt sie. In dieser Zeit fiel ihr auf, dass ihre Freundinnen sie häufig dafür lobten, dass sie so verständnisvoll und dezent sei. Sie fing an, sich über diese Beschreibungen zu ärgern. Diese Erkenntnisse gewann Hüttner während einer Psychotherapie. Dort beschäftigte sie sich auch mit den Gründen für ihr ständiges Einlenken.



Impressum

Redaktion

Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Postfach 100154, 69441 Weinheim
Telefon: 06201/6007-0

psychologie-heute.de

Herausgeber und Verlag

Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG, Weinheim
Geschäftsführerin der Beltz GmbH: Marianne Rübelmann

Chefredakteurin Dorothea Siegle

Verantwortliche Compact-Redakteurin Anke Bruder

Redaktionsassistenz Johanna D'Alessandro, Kerstin Panter

Layout, Herstellung Eva Fischer, Gisela Jetter, Johannes Kranz

Anzeigen Claudia Klinger

c/o Psychologie Heute
Postfach 100154, 69441 Weinheim, Telefon: 06201/6007-386
anzeigen@beltz.de

Fragen zu Abonnement und Einzelheftbestellung

Beltz Kundenservice, Postfach 100565, 69445 Weinheim
Telefon: 06201/6007-330
medienservice@beltz.de
psychologie-heute.de

Druck Druckhaus Kaufmann, 77933 Lahr

Vertrieb Zeitschriftenhandel

DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co KG
Meßberg 1, 20086 Hamburg, Telefon 040/30191800

Copyright: Alle Rechte vorbehalten. © Beltz Verlag, Weinheim.
Alle Rechte für den deutschsprachigen Raum bei Psychologie
Heute. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher
Genehmigung der Redaktion. Namentlich gekennzeichnete
Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion
wieder. Für unverlangt eingesandtes Material übernimmt die
Redaktion keine Gewähr. „Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten
Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Übersetzung,
Nachdruck – auch von Abbildungen –, Vervielfältigungen auf
fotomechanischem oder ähnlichem Wege oder im Magnetton-
verfahren, Vortrag, Funk- und FernsehSendung sowie Speicherung
in Datenverarbeitungsanlagen – auch auszugsweise – bleiben
vorbehalten. Von einzelnen Beiträgen oder Teilen von ihnen
dürfen nur einzelne Kopien für den persönlichen und sonstigen
Gebrauch hergestellt werden.“ Gerichtsstand: Weinheim a. d. B.

Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für
Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Best.-Nr.: 47323

ISBN 978-3-407-47323-3



Möglicherweise wird man dabei eine körperliche Reaktion wahrnehmen. Vielleicht bemerkt man auch den Drang, an etwas anderes denken zu wollen oder ein inneres Streitgespräch zu führen, etwa indem man nach Argumenten sucht, die den Gedanken widerlegen.

Unerwünschte wiederkehrende Gedanken und Gefühle lassen sich auch mit anderen Ärgernissen des Lebens vergleichen, vor allem mit jenen, die sich dem Versuch entziehen, sie zu beherrschen. Solche Situationen kennen Eltern gut, deren Kind einen Wutanfall bekommt, weil es ein Spielzeug haben will. Jeder Versuch, vernünftig zu argumentieren, führt nur dazu, dass sich das Kind noch mehr in seine Wut reinsteigert. Gibt man den Wünschen dann doch nach, lernt es nur eins: beim nächsten Mal einen noch heftigeren Wutanfall zu bekommen. So nervtend die kindlichen Ausbrüche auch sein mögen, kann es mitunter das Beste sein, sie einfach geschehen zu lassen, denn so erfährt das Kind unmittelbar, dass es für sein schlechtes Verhalten nicht belohnt wird. Sich das eigene Gehirn als forderndes Kind vorzustellen ist eine gute Art und Weise, sich von dem emotionalen Getöse zu lösen.

Schließlich lässt sich Akzeptanz üben, indem man Warmherzigkeit, Geduld und Selbstmitgefühl hervorbringt, wann immer das Leben sich schwierig gestaltet. Allzu oft begegnen wir unseren selbstquälischen Gedanken mit noch härteren Urteilen, dann greifen wir uns selbst dafür an, dass wir uns von Gefühlen runterziehen lassen. Neigt man dazu, sich beim Gefühl der Überforderung selbst zu verurteilen, kann man sich fragen: Wäre ich genauso streng, wenn mir ein geliebter Mensch seine emotionalen Probleme anvertraute? Die meisten von uns neigen dazu, zu sich selbst härter zu sein als zu anderen. Wenn ich andere mitfühlend unterstütze, kann ich aber womöglich auch mir selbst Verständnis und Wohlwollen zukommen lassen.

Die wirksamste Methode zur Bekämpfung von Denkfehlern besteht jedoch darin, sie in der Realität zu widerlegen. Wenn man nicht davon überzeugt ist, dass die Gedanken falsch sind, stellt man sie am besten auf die Probe, indem man sein Verhalten ändert. Die Frage lautet: „Was würde ich tun, wenn diese Gedanken nicht wahr wären?“ Wenn man weiß, was das wäre, kann man es tun. Auf diese Weise wird man langsam neue, förderlichere Denkweisen über sich selbst entwickeln. ●

Übersetzung: Elke Hartmann-Wolff

Joel Minden ist Psychologe, kognitiver Verhaltenstherapeut und Dozent an der psychologischen Fakultät der California State University in Chico