

Liebe Leserinnen und Leser

„Aufgeben ist das Letzte, was man sich erlauben darf“, stand auf der Sprüchekarte, die an meiner Pinnwand hing. Die Karte sollte mich im Studium motivieren, wenn ich mir viel vorgenommen hatte: das Praktikum in den Semesterferien, Recherchen, Geld verdienen, Bewerbungen – und Freunde gab es ja auch noch. Irgendwann bekam ich einen Tinnitus und sah ein, dass ich mich von dem ein oder anderen Vorhaben verabschieden musste. Die Karte habe ich weggeschmissen, weil mir klarwurde: Ich schaffe nicht alles.

Durchläuft man bestimmte Phasen, bis man bereit ist, sich von einem Ziel zu verabschieden, frage ich Veronika Brandstätter. Sie ist Professorin am Psychologischen Institut der Universität Zürich und Expertin für Motivationspsychologie. „Es beginnt damit, dass man sich die Frage stellt: Soll ich weitermachen oder nicht?“, sagt sie. „Das würde man sich bei einem produktiven Zielverlauf gar nicht fragen. Das heißt, diese Handlungskrise – wie wir das Phänomen bezeichnen – wird durch Misserfolge und Rückschläge ausgelöst, nicht dadurch, dass das Ziel an Attraktivität verloren hätte.“

Brandstätter skizziert anhand einer klassischen Theorie von Eric Klinger, wie einen über Wochen und manchmal Monate Zweifel umtreiben. Zunächst gibt man wieder mehr Gas, erlebt erneut Rückschläge; Frust und Aggression nehmen zu bis hin zu einem möglichen Abgleiten in eine depressive Verstimmung. In der sich dann die emotionale Bindung an Dinge, die einem vorher wichtig waren, löst. „Und dann ist man wieder frei, sich neuen Vorhaben zuzuwenden.“ Eine Studie der Psychologin hat ergeben, dass Menschen, die sich von einem Ziel gelöst und sich ein neues gesetzt hatten, dieses dann sogar attraktiver fanden als das ursprüngliche. Wer aufgibt, kann also lernen, seine künftigen Vorhaben so zu schneidern, dass sie den eigenen Bedürfnissen mehr entsprechen – und einen zufriedener machen.

Die Professorin erzählt mir, wie sich der Fokus der Forschung in den letzten Jahrzehnten verändert hat: „Lange Zeit hat sich die Motivationspsychologie mit der Frage befasst: Was fördert Beharrlichkeit, was braucht es, um Aufgaben erfolgreich zu bewältigen? Interessanterweise gab es dann in den 70er, 80er Jahren Anstöße aus der Organisationspsychologie, die sich Gedanken darüber gemacht hat, warum Manager an Projekten festhalten, obwohl sie nicht erfolgreich sind.“ Brandstätter und andere Kollegen haben Anfang der 2000er begonnen, systematisch nach den Ursachen zu forschen, unter welchen Umständen Menschen Ziele aufgeben. Und nach und nach setzt auch ein gesellschaftlicher Wandel ein: Durchhalten um jeden Preis wird kritischer, Loslassen oder gar Scheitern positiver bewertet als früher.

Mit diesem *Psychologie Heute compact*-Heft haben wir Ihnen ein umfassendes *Loslassen*-Paket geschnürt: Wir erzählen von der Fähigkeit, Gewohntes zu hinterfragen, den Vorteilen des Aufgebens und beleuchten den Raum, der dann für Neues entsteht. Das gesamte spannende Interview mit Veronika Brandstätter lesen Sie online unter psychologie-heute.de/leben. Eine inspirierende Lektüre wünscht Ihnen



Dorothea Siegle, Chefredakteurin

A handwritten signature in black ink, appearing to read "dorothea siegle".

Inhalt

HEFT 63

06 Leichter loslassen

Was uns daran hindert, was uns dabei hilft



AUFGEBEN KÖNNEN

14 Das Handtuch werfen

Wann Aufhören uns weiterbringt

20 Üben, üben, üben

Die Psychotherapeutin Johanna Müller-Ebert über die Fähigkeit, loszulassen

22 Scheitern gehört dazu

Warum Niederlagen zum Leben dazugehören – und es sogar bereichern

28 Eine Frage des Alters

In welchen Lebensphasen uns das Loslassen besonders schwerfällt

30 Scheidung ohne Drama

Trennung zwischen Gefühlschaos und Blick nach vorn

34 Schnellkurs im Loslassen

Die Coronakrise und ihre Auswirkungen auf unsere Psyche

In unserer Reihe *Psychologie Heute compact* versammeln wir für Sie das Beste aus unseren Monatsschriften zu einem bestimmten Thema, ergänzt durch exklusive Artikel



GEWOHNTES HINTERFRAGEN

40 Mein Leben, neu erzählt

Wie wir unsere eigene Geschichte umschreiben können

48 Im Wettlauf mit der Zeit

Ein Gespräch mit dem Psychiater Thomas Fuchs über das Diktat der Beschleunigung

52 Der lange Schatten der Liebe

Verflossene Beziehungen und wie sie unser Leben prägen

58 Gute Gewohnheit

Der Psychotherapeut Matthias Hammer über die Etablierung neuer Gewohnheiten

60 Akzeptanz lässt sich lernen

Wie wir es schaffen, die Dinge so anzunehmen, wie sie sind



RAUM SCHAFFEN FÜR NEUES

68 Das leise Glück der Zufriedenheit

Über ein unspektakuläres,
aber dauerhaftes gutes Gefühl

74 Burnout – und dann?

Wie man im Alltag wieder Fuß fasst,
ohne erneut auszubrennen

78 Ich verzeihe dir!

Anderen zu vergeben ist eine Art der Selbstheilung

84 So gelingt der Neuanfang

Worauf es beim Aufbruch in eine neue
Lebensphase ankommt

86 Es geht auch ohne mich

Wie wir lernen, Verantwortung abzugeben

3 Editorial

5 Impressum

90 Medien

95 Cartoon

96 Markt

Best.-Nr.: 47263
ISBN 978-3-407-47263-2



REDAKTION

Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Postfach 100154, 69441 Weinheim
Telefon: 06201/6007-0
Telefax: 06201/6007-382 (Redaktion),
6007-310 (Verlag)

WWW.PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE

HERAUSGEBER UND VERLAG

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

CHEFREDAKTEURIN Dorothea Siegle

VERANTWORTLICHE COMPACT-REDAKTEURIN Anke Bruder

MITARBEIT Saskia Schmidt (Layout), Mathias Zabeck (Schlussredaktion)

REDAKTIONSSISTENZ Nicole Coombe, 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
Fax: 06201/6007-9331

FRAGEN ZU ABBONNEMENT UND EINZELHEFTBESTELLUNG

Beltz Kundenservice, Postfach 10 05 65, 69445 Weinheim
Telefon: 06201/6007-330 / Fax: 06201/6007-9331
E-Mail: medienservice@beltz.de | www.psychologie-heute.de

DRUCK Druckhaus Kaufmann, 77933 Lahr

VERTRIEB ZeITSCHRIFTENHANDEL

DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, Meßberg 1
20095 Hamburg, Telefon 040/37845-2770

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 Magnettonverfahren, 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.

BILDQUELLEN

Titel: Silke Weinsheimer. S. 3: Andreas Reeg. S. 4 links, 12: DEEPOL by plainpicture. S. 4 rechts, 38: plainpicture/Juan Moyano. S. 5, 66: plainpicture/Volker Lammers. S. 7, 8, 11: plainpicture/André Schuster. S. 15, 16: Nick Dolding/Getty Images. S. 20: plainpicture/Nature PL/Mike Read. S. 21: © Katja Illner/fotodok. S. 22, 25: Klaus Vedfelt/Getty Images. S. 28: plainpicture/Oote Boe. S. 31: DEEPOL by plainpicture/Chris Adams. S. 35: plainpicture/Lisa Kretting. S. 40, 43: Tara Moore/Getty Images. S. 49: DEEPOL by plainpicture. S. 51: privat. S. 52, 53: plainpicture/Knelli Synnatzschke. S. 58: plainpicture/mia takahara. S. 59: Ronny Schönbaum. S. 61, 64: Softulka/Getty Images. S. 69: plainpicture/Lisa Kretting. S. 74, 75: WoodenheadWorld/Getty Images. S. 78, 79: plainpicture/mia takahara. S. 84: plainpicture/Lubitz + Dorner. S. 87: plainpicture/mia takahara. S. 90: DEEPOL by plainpicture/Peathegee Inc. S. 91: timbec/photocase.de. S. 93: MyKyta Dolmator/Getty Images. S. 94: Stilllifephographer/Getty Images. S. 95: Holga Rosen

