

# Editorial



## Liebe Leserinnen und Leser

**E**s klang nach einem tollen Angebot: Eine Führungsposition in einer Organisation, die extrem klar strukturiert war. Die Aufgabe: Die Räder in dieser gutgeöhlten Maschine am Laufen halten. Die Antwort von Nikki Blacksmith: „Auf gar keinen Fall. Ich bin nicht der Instandhaltungstyp, ich brauche Raum für Aktivität, muss Dinge erschaffen. Ich wäre in dieser Position eine schlechte Führungskraft gewesen, hätte mich gelangweilt, prokrastiniert und hätte mir meinen Ruf als jemand, der Dinge erledigt kriegt, ruiniert.“

Nikki Blacksmith ist Organisationspsychologin und Lehrbeauftragte an der *American University Washington, D. C.* Sie untersucht, wie Menschen Entscheidungen treffen – ein sehr komplexes Forschungsfeld, da unsere Entscheidungen nicht nur von persönlichen Eigenschaften und äußeren Umständen beeinflusst werden. Sondern auch von vielen sogenannten *cognitive biases*, das sind Verzerrungen in unserer Wahrnehmung und in unserem Denken. Ein Beispiel für eine solche Verzerrung ist der *confirmation bias*, der besagt, dass wir Informationen bevorzugen, die unsere Meinung bestätigen.

Nikki Blacksmith erzählt mir die Episode über das abgelehnte Jobangebot, um deutlich zu machen, wie wichtig es für gute Entscheidungen ist, dass man sich selbst genau kennt: „Selbstreflexion und Selbsterkenntnis zählen zu den Hauptbedingungen, um gut zu entscheiden – vor allem als Füh-

rungskraft. Ich muss wissen, wer ich bin, wofür ich stehe und wo meine Grenzen sind.“

Auch weil wir dazu neigen, aus Harmoniegefühl und Konformitätsbedürfnis heraus Entscheidungen zu treffen, die eher dem Ehemann, der Chefin oder den Kollegen gefallen als uns selbst, ist es zentral, die eigenen Werte zu kennen: „Wenn man seinen Grundwerten keine Aufmerksamkeit schenkt und anfängt, einfach zu entscheiden, dann entstehen innere Krisen. Es ist also gesünder, sich hinzusetzen und sich zu fragen: Wer bin ich und wie möchte ich, dass andere Menschen mich sehen?“

Sind jüngere Menschen denn die besseren Entscheider, da sie damit aufgewachsen sind, hunderte Wahlmöglichkeiten jeden Tag zu haben? „Das Gegenteil ist der Fall“, sagt Nikki Blacksmith. „Sie sind groß geworden mit dem Internet. Und mit Algorithmen, die sie mit Informationen füttern, die sie bereits kennen und mögen. So entstehen Silos, in denen wir keine neuen Meinungen und Ideen kennenlernen. Um gute Entscheidungen zu treffen ist es aber zentral, dass man viele verschiedene Erfahrungen in seinem Leben gemacht hat.“

Sie erzählt mir, wie sie sich in ihrem Studium schuldig gefühlt hatte, weil sie neben Fachaufsätzen auch immer Literatur las. Bis sie entschied: Ich brauche viele unterschiedliche Ideen für mein Gehirn. Neue, andere Ideen, sagt sie, seien *candy for my brain*, also wie Süßigkeiten für ihr Gehirn.

Für sich einstehen ist mehr, als gute Entscheidungen zu treffen. Was noch dazugehört, lesen Sie in unserer Titelgeschichte (ab Seite 12). Dort finden Sie auch eine Liste, wie man auf Manipulationsversuche reagieren kann. Gute Erkenntnisse wünscht Ihnen wie stets

Dorothea Siegle, Chefredakteurin



PS: Auf unserer Website finden Sie über 70 Artikel rund um die Coronapandemie, alle kostenfrei: [psychologie-heute.de/coronavirus](https://psychologie-heute.de/coronavirus)

# Impressum

**REDAKTIONSANSCHRIFT** Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Postfach 1001 54, 69441 Weinheim, Telefon 0 6201/60 07-0  
Fax 0 6201/60 07-382 (Redaktion), Fax 0 6201/60 07-310 (Verlag)  
redaktion@psychologie-heute.de

**PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE**

## HERAUSGEBER UND VERLAG

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

## CHEFREDAKTION

Dorothea Siegle

**REDAKTION** Susanne Ackermann, Katrin Brenner, Anke Bruder,  
Henning Jansen, Anne Kratzer, Thomas Saum-Aldehoff, Eva-Maria Träger

**MITARBEIT** Jana Hauschild (Textredaktion), Gabriele Meister (Textredaktion),  
Dr. Annette Schäfer (Korrespondentin USA), Mathias Zabeck (Schlussredaktion)

**HERSTELLUNG UND LAYOUT** Eva Fischer, Gisela Jetter, Johannes Kranz

**REDAKTIONSASSISTENZ** Kerstin Panter

## ANZEIGEN

Claudia Klinger  
Postfach 1001 54, 69441 Weinheim, Telefon 0 6201/60 07-386  
Anzeigenschluss: 7 Wochen vor Erscheinungstermin

## GESAMTHERSTELLUNG

Druckhaus Kaufmann, 77933 Lahr  
**VERTRIEB ZEITSCHRIFTENHANDEL** DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG,  
Meßberg 1, 20086 Hamburg, Telefon 0 40/30 19 18 00

Copyright: Alle Rechte vorbehalten, Copyright © Beltz Verlag, Weinheim. Alle Rechte für den deutschsprachigen Raum bei Psychologie Heute. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger 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.

## FRAGEN ZU ABO N N E M E N T UND EINZELHEFTBESTELLUNG

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

Studentenabos (Vollzeitstudium) gegen Vorlage der Studienbescheinigung  
(per Fax, E-Mail Anhang oder per Post)

**Einzelheftpreis:** € 7,90 (Schweiz: SFr. 11,50).

**Abonnementpreise: Jahres-/Geschenkabo:** Deutschland € 81,90, Österreich, Schweiz € 83,90 (jeweils inkl. Versand); alle anderen Länder € 73,90 zzgl. Porto (auf Anfrage).

**Jahres-/Geschenkabo plus:** Deutschland € 104,90, Österreich, Schweiz € 106,90 (jeweils inkl. Versand); alle anderen Länder: € 96,90 zzgl. Porto (auf Anfrage).

**Studentenjahresabo:** Deutschland € 69,90, Österreich, Schweiz € 71,90 (jeweils inkl. Versand); alle anderen Länder € 61,90 zzgl. Porto (auf Anfrage).

**Studentenabo plus:** Deutschland € 90,90, Österreich, Schweiz € 92,90 (jeweils inkl. Versand); alle anderen Länder: € 82,90 zzgl. Porto (auf Anfrage). **Kennerlernabo:** EU-Länder, Schweiz € 16,-; andere Länder auf Anfrage. **Kennerlernabo plus:** EU-Länder, Schweiz € 22,90; andere Länder auf Anfrage. Die Berechnung in die Schweiz erfolgt in SFr. zum tagesaktuellen Umrechnungskurs. Nähere Infos unter psychologie-heute.de

Psychologie Heute kann im Abonnement oder als Einzelheft direkt beim Verlag bestellt werden. Das Abonnement ist nach der Laufzeit von 6 Monaten jederzeit kündbar.

**BILDQUELLEN** Titel: Patricia Haas (Bildredakteur: Tobias Laukemper). S. 4 oben: Lisa Strieder. S. 4 Mitte: Florian Jung. S. 4 unten: Patricia Seibert. S. 5 links, 12, 17, 20, 22. S. 5 rechts oben, 40, 43: Francesco Ciccolella. S. 6: Melina Mörsdorf. S. 7 oben: Ann-Kristin Tlusty. S. 8: Klawe Rzczy. S. 9 links: iStock/Getty Images/Svetlana Belonog. S. 9 Mitte: iStock/Getty Images/RuriByaku. S. 9 rechts: Westend61. S. 10 oben: Lea Brousse. S. 10 unten: Jan Rieckhoff. S. 11 oben: Anne-Sophie Stolz. S. 11 Mitte: Ullstein Bild/Ulstein Bild. S. 11 unten: ullstein bild - Jazz Archiv Hamburg. S. 19: privat. S. 24: Kim Leuenberger. S. 25, S. 28 oben: plainpicture/mia takahara. S. 26: privat. S. 28 unten: DEEPOL by plainpicture/Markus Renner. S. 29: Getty Images/Portra. S. 30: Michel Streich. S. 31: Uli Regenscheit. S. 32: Luis Dourado. S. 38: Till Hafenbrak. S. 46: picture alliance/dpa/Jens Kalaene. S. 47: ABC Fotodesign. S. 52: Deepol by plainpicture/Aliyev Alexei Sergeevich. S. 53: nanihta/photo-case.de. S. 54 links: iStock / Getty Images Plus/tomozina. S. 54 Mitte: Getty Images/fStop Images - Carl Smith. S. 55 oben: Getty Images/Bernhard Lang. S. 55: beide privat. S. 56 zettberlin/photocase.de. S. 57: Getty Images/bortonia. S. 6 rechts, 58, 63, 64: Steffen Roth. S. 68-71: Sabine Kranz. S. 72: plainpicture/Stock4B/Felbert+Eickenberg. S. 73: privat. S. 75: Marianna Gefen. S. 77: Neil\_Levy\_by\_Rocci-Wilkinson. S. 80: Jan Robert Dünnweller. S. 81: Markus Kirchgessner. S. 84: We Are. S. 89: Jan Rieckhoff. S. 93 links unten: (C) Hertha Hurnaus/Sigmund Freud Privatstiftung. S. 93 Mitte oben: Tetty Images/Image Source. S. 93 Mitte unten: Samuel Jalalian. S. 93 rechts oben: psy-cast.org. S. 93 rechts unten: Meike Ufer/dasgehirn.info. S. 105: Getty Images/Thomas Barwick. S. 106 oben: Andrea Ventura. S. 106 unten: privat



ISSN 0340-1677



## Menschen dieser Ausgabe



Seit einem Jahr schreibt Autorin **Gabriele Meister** für unsere Rubrik „Keine Angst vor ...“. Sie findet es sehr bereichernd zu erfahren, wie Menschen es schaffen, ihre Ängste zu überwinden. Oft sind es Erfahrungen oder Begegnungen, die Veränderung ermöglichen – wie bei Sandra Schumacher, die eines Morgens einen solchen Schock bekam, dass sie ihr Leben änderte  
**Seite 6**



**Luisa Jung** illustrierte für uns die Titelgeschichte dieser Ausgabe. „Bei jedem Auftrag gibt es immer ein Bild, welches ich besonders mag. In diesem Fall war das der Aufmacher mit den drei Szenen aus dem Leben einer Frau“, sagt die Illustratorin. Sie liebt es, immer neue Muster auszuprobieren. Diesmal war das Fischgrätparkett dran  
**Seite 12**



Zwei Regalmeter psychologische Sachbücher zu den Themen Tod und Vergänglichkeit finden sich im Büro von *Psychologie Heute*-Redakteurin **Katrin Brenner**, die das Ressort Buch & Kritik betreut. Das neue Buch von Harald Welzer wird demnächst auch seinen Platz im Regal finden. Welzers Aufforderung, einen Nachruf auf sich selbst zu schreiben, ist sie gefolgt – keine einfache, aber eine lohnende Aufgabe  
**Seite 83**



Wer anderen nie eine Bitte abschlagen kann, vernachlässigt die eigenen Wünsche, das eigene Leben. Dann ist es Zeit, sich selbst in den Mittelpunkt zu rücken *Seite 12*



# Inhalt

Vertrauen ist gut. Ist Kontrolle besser? Nein, aber eine Portion Misstrauen tut in manchen Situationen durchaus not *Seite 40*

Wörter werden erst dann zu Sprache, wenn wir aus ihnen Sätze bauen. Wie das geschieht, hat Angela Friederici erforscht. Porträt der Neuropsychologin *Seite 58*



## 06 Freud & Leid

Unser Start ins Heft – hier geht es um Ängste, Übungsplätze und Worte für die Ewigkeit

## 12 Titelthema: Für sich einstehen

Lernen, nach den eigenen Bedürfnissen zu handeln

## 24 Neues Land, altes Ich

Auswandern: Kein Ankommen in der neuen Heimat ohne Krisen

## 30 Therapiestunde

Die Verzweiflung des werdenden Vaters: Ein Kind! In diese Welt!

## 32 Mein verkörpertes Ich

Als Avatar oder mit Gummihand: Unser formbares Körper-Selbst

## 38 Psychologie nach Zahlen

5 Merkmale der Stimme, die manches über uns verraten

## 40 Wie misstrauisch sind wir?

Über ein ambivalentes Gefühl, das schaden und nutzen kann

## 46 Im Fokus: Casting-Kids

Soziologin Astrid Ebner-Zarl über Kinder im Rampenlicht

## 52 Studienplatz

6 Seiten mit der neusten Forschung aus der Psychologie

## 58 Das Porträt

Neuropsychologin Angela Friederici: Die Frau an der Schnittstelle

## 68 Familienritual Abendbrot

Warum es gesund ist, gemeinsam zu essen. Und worauf es ankommt

## 72 Psychologie der Räume

Diesmal: die Sauna  
Bloße Offenheit, nacktes Verstehen

## 74 „Dinge entgleiten oder erscheinen sinnlos“

Philosoph Neil Levy bezweifelt die Weisheit auf dem Sterbebett

## 80 Das Blaue vom Himmel

Andreas Maiers Monatskolumne: Hin und her gewehte Existenz

## 82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

## 106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Verena Kast

## In jedem Heft

03 Editorial / 04 Impressum  
93 Mehr Medien / 94 Leserbrief  
95 Markt / 104 Mehr Psychologie  
Heute / 105 Vorschau