

PSYCHOLOGIE HEUTE

3 Hefte
zum
Sonderpreis



Schwierige Charaktere

Ein Lesepaket über den Umgang mit Nervensägen, Narzissten und Co

PSYCHOLOGIE HEUTE

OKTOBER 2017

44. JAHRGANG HEFT 10 € 6,90 SFR 10,90 D 6940E

BELTZ

NARZISSTEN

Was geht in ihnen vor?
Wie kann man mit ihnen leben?

KUSCHELN MIT FREMDEN
Wie erfolgreich
ist Onlinedating?

WARUM? WESHALB?
Die Kunst, gute
Fragen zu stellen

BEWEGT EUCH!
Wir sitzen uns
selbst im Wege

Liebe Leserin, lieber Leser

Ich kann mit jedem. Die Menschen mögen mich, und wissen Sie was? Ich bin sehr erfolgreich; jeder liebt mich.“

„Mein Vater hat mich immer gelobt. Er dachte immer, dass ich der klügste Mensch bin.“

„Meine Finger sind lang und schön, ebenso wie es – das ist gut belegt – andere Teile meines Körpers sind.“

Wahrscheinlich müssen Sie nicht lange raten, wer hier in den höchsten Tönen von sich spricht. Donald Trump, der Präsident der Vereinigten Staaten, ist inzwischen bekannt für sein übergroßes Ego. Er gilt vielen als der Prototyp eines extremen Narzissten. Nicht zuletzt deshalb, weil eine Gruppe US-amerikanischer Psychiater und Psychologen ihn in einem offenen Brief an die *New York Times* als „narzisstische Persönlichkeit“ diagnostizierte und seine geistige Gesundheit infrage stellte. Damit lehnten sich die Experten allerdings ungebührlich weit aus dem Fenster. Denn seit 1964 der damalige Präsidentschaftskandidat Barry Goldwater durch psychiatrische Ferndiagnosen („Paranoia“, „Narzissmus“) zu Fall gebracht wurde, verlangen die Fachverbände von ihren Mitgliedern Zurückhaltung. Die *American Psychiatric Association* formulierte 1973 die „Goldwater-Regel“, wonach es als unethisch gilt, über den Gesundheitszustand einer öffentlichen Person zu spekulieren.

Eine derartige Regel könnten wir inzwischen auch für den Umgang miteinander gebrauchen. Denn allzu oft betreiben wir *armchair psychology* (Psychologie aus dem Lehnstuhl), indem wir unsere Mitmenschen mit psychiatrischen Etiketten versehen. Wenn uns etwas stört, wir uns ungerecht behandelt fühlen oder das Verhalten eines anderen nicht verstehen, sind wir mit ungeprüften Urteilen schnell bei der Hand. Dann sehen wir uns von „Neurotikern“, „Borderlinern“ oder „Psychopathen“ umzingelt. Besonders häufig zum Einsatz kommt in den letzten Jahren die Diagnose: „Du bist ein Narzisst!“ Seit die US-Wissenschaftler Jean M. Twenge und Keith Campbell in einer Langzeitstudie festgestellt haben wollen, dass das „Narzissmusvirus“ immer mehr Menschen infiziert (*The Narcissism Epidemic*, 2009), scheint die Zahl extrem narzisstischer Menschen tatsächlich gestiegen zu sein. Glaubt man den zahlreichen Veröffentlichungen, leben wir in einer von Narzissten ge-

prägten Gesellschaft, deren Symbol der Selfie-Stick ist (auch *narcistick* genannt).

Von der Hand zu weisen ist diese Einschätzung natürlich nicht. Der Narzissmus hat zugenommen – vor allem in Gesellschaften, in denen Menschen, losgelöst von Traditionen und Halt gebenden Gemeinschaften, ihren Weg allein machen müssen. Individualismus fördert Bindungslosigkeit. Und Bindungslosigkeit fördert das Gefühl der Bedeutungslosigkeit. Dieses schmerzhaftes Gefühl wiederum muss in Schach gehalten werden, indem man nach Bestätigung für den eigenen Wert sucht. Insofern sind wir alle zwangsläufig Narzissten. Jeder von uns, ohne Ausnahme, will spüren, dass er von Bedeutung ist.

„Jemanden als narzisstisch zu bezeichnen ist nur ein billiger Angriff, der nichts erklärt, auch wenn der Betreffende narzisstische Verhaltensweisen zeigt“, sagt der Psychoanalytiker Nathan Schwartz-Salant. Es scheint an der Zeit für einen Perspektivwechsel. Statt uns um den zunehmenden Narzissmus zu sorgen, sollten wir uns um das Phänomen kümmern, das sich hinter ihm verbirgt: den immer häufiger unerfüllt bleibenden Wunsch von Menschen, in ihrer Besonderheit von anderen gesehen zu werden.

Was Donald Trump angeht: Menschen, die wie er ihre Macht missbrauchen, müssen wir nicht psychologisch verstehen, sondern politisch bekämpfen.



u.nuber@beltz.de

Annula Nuber

TITEL

18 **Narzissten**

Was geht in ihnen vor? Wie kann man ihren seelischen Schutzwall überwinden?

Von Ursula Nuber

24 **Mit Narzissten leben lernen**

Wie Sie sich vor dem manchmal schädlichen Einfluss narzisstischer Partner, Kollegen oder Freunde schützen können

Von Udo Rauchfleisch

12 **Im Fokus: „Städten geht ein Versprechen voraus“**

Städte sind voller Lärm und Hektik. Sie stressen uns. Doch sie haben uns auch viel zu bieten, meint der Psychotherapeut Mazda Adli

28 **An ihren Wahlaussagen sollt ihr sie erkennen!**

Im letzten Teil unserer Serie zur Bundestagswahl unterziehen wir die Parteien einem Persönlichkeitstest

Von Jule Specht

34 **Kuscheln mit Fremden**

Über die emotionale Marktwirtschaft des Onlinedatings – und ihre Grenzen

Von Martin Hecht

40 **Schluss mit dem Dauergrübeln!**

Wenn die Sorgen überhand nehmen: Was hilft gegen Zukunftsängste?

Von Anke Brodmerkel

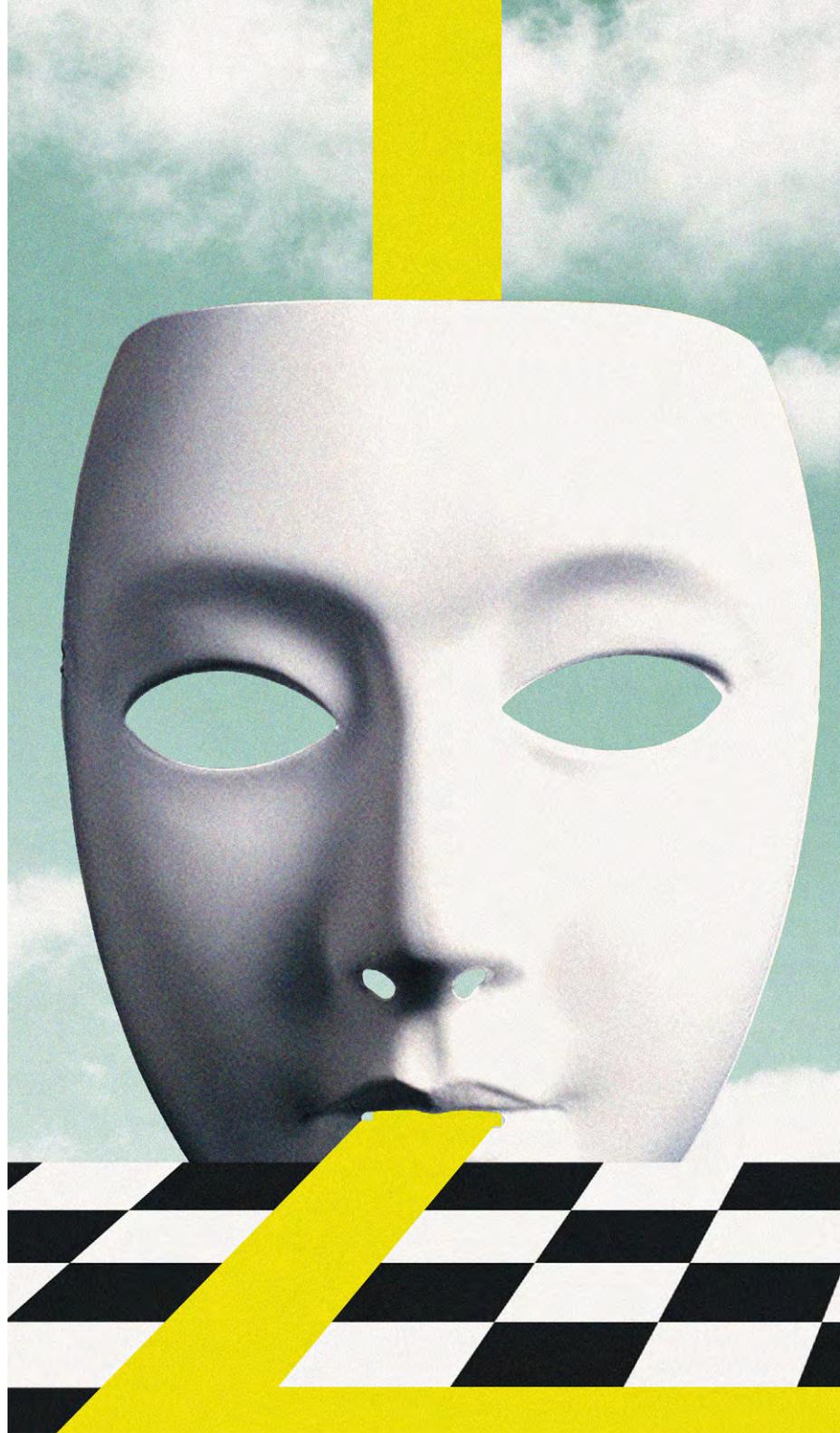
46 **Wann ist ein Mensch psychisch krank?**

Nicht jede Lebenskrise, jedes Stimmungstief ist gleich eine psychiatrische Störung. Doch wo genau verläuft die Grenze? Der Psychiater Andreas Heinz hat da einen Vorschlag

58 **Bewegt euch!**

Joggen, Radfahren, auch Spaziergehen hat wohltuende Effekte – nicht nur auf unseren Körper

Von Susanne Ackermann



TITELTHEMA

18 **Mit einem Narzissten zu leben oder zu arbeiten – das ist schwierig. In ihrer Selbstzentriertheit behandeln solche Menschen andere oft herablassend und kränkend. Sollte man sie meiden, sich von ihnen trennen? Oft lohnt der Versuch, sie besser zu verstehen**



58 **Fitnessstudios boomen, und die Wege sind voller Jogger. Doch das Bild täuscht. Die Hälfte der Deutschen treibt keinerlei Sport und bewegt sich kaum. Das ist nicht nur ungesund, sondern ein echtes Versäumnis. Studien zeigen, wie wohltuend Bewegung auch auf die Psyche wirkt – sogar schon in kleinen Dosen!**



64 **Als Kinder haben wir den Großen Löcher in den Bauch gefragt. Doch als Erwachsene stellen wir meist nur noch rhetorische oder oberflächliche Fragen. Dabei sind gute Fragen eine unschätzbare Chance, Wissen zu vertiefen, Neugier zu wecken oder Menschen kennenzulernen. Aber wie fragt man richtig?**

64 Wieso? Weshalb? Warum?

Wer richtig fragt, kann Probleme besser lösen, Entscheidungen fundierter fällen und befriedigendere Beziehungen führen
Von Annette Schäfer

68 Gute Frage!

Nur echte Fragen führen zum Ziel
Von Norbert Franck

DOSSIER

DOSSIER
BERUF & LEBEN

70 Zufriedenheit im Job:

So stimmt die Balance

Organisationspsychologe Fred Zijlstra über nachhaltiges Arbeiten und die Kunst, seine Grenzen zu achten

75 Mach mal Pause!

Regelmäßige Unterbrechungen fördern die Leistungsfähigkeit und Kreativität
Von Barbara Knab

RUBRIKEN

16 Therapiestunde

Das gebrochene Herz in der Notaufnahme
Von Wolfgang Schmidbauer

38 Psychologie nach Zahlen

Da frag ich doch mal mich!
Von Anna Gielas

78 Pehnts Alltag

Lernen ist wie Verliebtsein
Von Annette Pehnt

3 Editorial

6 Themen & Trends

52 Körper & Seele

80 Buch & Kritik

91 Medien

92 Leserbrief

93 Impressum

94 Im nächsten Heft

95 Markt

106 Noch mehr Psychologie Heute

PSYCHOLOGIE HEUTE

compact

Schwierige Menschen

Von Nervensäge bis Narzisst: Wie wir sie erkennen
und wie der Alltag mit ihnen gelingt

Ach, die anderen!

„Die Hölle, das sind die anderen“, schrieb Sartre. Der berühmte Stoßseufzer ist dem Philosophen nicht etwa spontan in einem Anfall zwischenmenschlichen Überdrusses entfahren. Er hat ihn vielmehr mit Bedacht in seinem Drama *Geschlossene Gesellschaft* platziert. Hier finden sich drei Personen, zwei Frauen und ein Mann, nach ihrem Ableben wortwörtlich in der Hölle wieder. Doch zu ihrem Erstaunen sind sie dort weder Feuer noch physischer Marter ausgesetzt, sondern nur: sich selbst. Mit ihren Grobheiten und wechselseitigen Zurückweisungen werden sie sich gegenseitig zum Inferno. Von den anderen gibt es kein Entrinnen.

Sartre hat später beklagt, er sei mit seinem Satz falsch verstanden worden. Er habe damit nicht sagen wollen, dass menschliche Beziehungen an sich teuflisch seien, sondern nur dann, wenn man einander nicht in innerer Freiheit begegne.

Natürlich ist es ein Glück und meist auch eine Wohltat, dass wir andere Menschen um uns haben. Wir könnten nicht ohne. Doch so „innerlich frei“ wir ihnen mit Sartre auch begegnen, sind die anderen eben nicht immer nur der Himmel, sondern wenn nicht die Hölle, dann doch eine nie versiegende Quelle von Ärger und Verdruss. Der amerikanische Psychologe Todd Kashdan hat mit seinen Kollegen 2342 Ärgerattacken analysiert, die 173 Probanden über drei Wochen hinweg protokolliert hatten.* Das Ergebnis: In 63 Prozent der Fälle waren andere Personen der Auslöser des Unmuts. Und genau in diesen Fällen fiel die Wut besonders heftig aus und war von einem Gefühl des Kontrollverlusts begleitet.

Es stimmt also: Wir gehen uns mitunter wechselseitig gehörig auf den Geist. Manche Mitmenschen haben ein besonderes Talent dazu. Querulanten und Zyniker, Egomanen und Narzissten, wutschnaubende Choleriker und eiskalte Strippenzieher kreuzen immer wieder unseren Weg – am Arbeitsplatz, im Bekanntenkreis, und manchmal teilen wir sogar unser Leben mit einem geliebten Scheusal. Jeder konfliktträchtige Persönlichkeitstyp verlangt nach einer klaren Strategie im täglichen Miteinander: um sich selbst zu schützen, ohne den anderen vor den Kopf zu stoßen. Von der Herausforderung, mit schwierigen Menschen auszukommen, und ihrer Bewältigung handelt dieses Heft.



Thomas Saum-Aldehoff ist Redakteur bei *Psychologie Heute*. Er hat dieses Heft für Sie zusammengestellt

Thomas Saum-Aldehoff

* Todd B. Kashdan u. a.: What triggers anger in everyday life? *Journal of Personality*, 84/6, 2016. DOI: 10.1111/jopy.12214

Inhalt

HEFT 56

- 6 Schwierige Menschen – und wie man mit ihnen umgeht
JOCHEN METZGER



VON GANZ NORMALEN STÖRENFRIEDEN UMGEBEN VON QUÄLGEISTERN

- 14 Die Liebestöter
AXEL WOLF
- 18 Die Nervensägen
ANNETTE SCHÄFER
- 20 Die Zyniker
SVEN ROHDE
- 24 Die Jammerlappen
MARTIN HECHT
- 26 Die Fahrigen
SVEN ROHDE
- 32 Die Querulanten
KATRIN STREICH IM GESPRÄCH
- 36 PRAXIS: Richtig kritisieren

VON BORDERLINERN UND NARZISSTEN WARUM BIST DU SO VERLETZEND?

- 40 Im Dampfkochtopf der Gefühle
PAUL T. MASON UND RANDI KREGER
- 46 Der Narzisst in uns
THOMAS SAUM-ALDEHOFF
- 51 Test: Und wie narzisstisch sind Sie?
- 54 Bin ich nicht großartig?
UDO RAUCHFLEISCH
- 58 Im Schatten der Eltern
ANNE-EV USTORF
- 62 PRAXIS: Die Wut entschärfen

3 Editorial 5 Impressum 90 Medien 95 Cartoon 96 Markt



VON MANIPULIERERN UND PSYCHOPATHEN

KALKÜL OHNE GEFÜHL

- 66 Talent zur Rücksichtslosigkeit
JOHANNES KÜNZEL
- 70 „Ein bisschen Psychopath steckt in uns allen“
PETER FONAGY IM GESPRÄCH
- 72 Mein Leben als Psychopathin
- 76 Durchtriebene Verführer
THOMAS SAUM-ALDEHOFF
- 80 Der Scharlatan von nebenan
BORIS HÄNSSLER
- 84 Wie wir uns vor Manipulation schützen
ANNE OTTO
- 88 PRAXIS: Das Spiel durchschauen

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 Rübemann

CHEFREDAKTEURIN

Dorothea Siegle

REDAKTION

Susanne Ackermann, Katrin Brenner-Becker, Anke Bruder,
Anne Kratzer, Thomas Saum-Aldehoff, Eva-Maria Träger
Redaktionsassistenten: Nicole Coombe, Kerstin Panter

LAYOUT, HERSTELLUNG Gisela Jetter, Johannes Kranz

ANZEIGEN

Claudia Klinger
c/o Psychologie Heute
Postfach 100154, 69441 Weinheim
Telefon: 06201/6007-386
Telefax: 06201/6007-9331

FRAGEN ZU ABONNEMENT 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 Vertriebservice GmbH, Süderstraße 77
20097 Hamburg, Telefon 040/34729287

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 eingesand-
tes Material übernimmt die Redaktion keine Gewähr.

„Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheber-
rechtlich geschützt. Übersetzung, Nachdruck – auch von
Abbildungen –, Vervielfältigungen auf fotomechanischem oder
ähnlichem Wege oder im Magnettonverfahren, Vortrag, Funk-
und Fernsehsendung sowie Speicherung in Datenverarbeitungs-
anlagen – auch auszugsweise – bleiben vorbehalten. Von einzel-
nen Beiträgen oder Teilen von ihnen dürfen nur einzelne
Kopien für den persönlichen und sonstigen Gebrauch herge-
stellt werden.“ Gerichtsstand: Weinheim a. d. B.

Bei einigen Texten in diesem Heft handelt es sich um zum
Teil überarbeitete Beiträge aus der monatlich erscheinenden
Psychologie Heute.

BILDQUELLEN

Titel: Silke Weinsheimer. S. 3: Katrin Binner. S. 4 links, 12, 15, 20,
41, 42: plainpicture. S. 4 rechts, 5, 29, 36, 37, 38, 58, 62, 63, 64,
73, 88, 89, 90, 91 rechts oben: Getty Images. S. 6, 9, 26: Silke
Weinsheimer. S. 19, 93: inkje/Photocase.de. S. 24: Orlando
Hoetzel. S. 33, 35: Linda Wölfel. S. 35 unten: privat. S. 47, 48:
Elke Ehninger. S. 54: Westend61/harrylidy. S. 60: dpa Picture
Alliance. S. 67: Simon Prades. S. 70: Marianna Gefen. S. 71:
privat. S. 76, 77, 79: Joni Majer. S. 81: Westend61/Alberto
Bogo. S. 84: Jan Rieckhoff. S. 94: akj images. S. 95: Holga Rosen



Best.-Nr.: 47256

ISBN 978-3-407-47256-4

PSYCHOLOGIE HEUTE

Flirten
Vom Gelingen
und Scheitern

Der Schriftgelehrte
Besuch bei James
Pennebaker

Erste Hilfe
Was tun in
akuten Krisen?



Egoisten

Warum es immer mehr
von ihnen gibt – und
wie wir uns schützen

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser

Am Abend bedrängt uns einer auf der Autobahn: rast mit 240 km/h heran, fährt auf, blinkt, hupt. Am nächsten Morgen kräht eine Kundin hinter uns in der Bäckereischlange: „Ich krieg das letzte Dinkelbrot, bitte für mich reservieren!“ Und schließlich, im Büro angekommen, hat sich ein anderes Team im von uns gebuchten Konferenzraum breitgemacht und ist nicht bereit zu gehen. Nach einer solchen Serie an Erlebnissen sind viele von uns überzeugt: Es gibt immer mehr Egoistinnen und Egoisten um uns herum – und psychologische Studien scheinen diesen Eindruck zu bestätigen (siehe unsere Titelgeschichte ab Seite 12).

Wie können wir verhindern, dass Egoistinnen und Egoisten das kooperative Verhalten anderer Menschen ausnützen, ohne eine Gegenleistung zu erbringen? Diese Frage habe ich Gerhard Schurz gestellt. Er ist Inhaber des Lehrstuhls für Theoretische Philosophie an der Universität Düsseldorf und hat sich dem Thema aus evolutionärer und spieltheoretischer Perspektive genähert. „In Jäger- und Sammlergesellschaften war es üblich, dass erfolgreiche Jäger etwas von ihrer Jagdbeute abgaben“, erzählt Schurz. „So bauten sie eine gute Reputation auf und hatten dadurch wesentlich bessere Heiratschancen.“ Unser Ansehen ist auch heute noch ein wirksamer Mechanismus gegen egoistisches Verhalten: Wenn ich nie den Schnee vor meinem Haus wegschippe, werden mich mei-

ne Nachbarinnen irgendwann schief anschauen – und nicht mehr meine Blumen gießen, wenn ich in Urlaub bin.

„Die Voraussetzung dafür, dass Reputation egoistisches Verhalten reguliert, ist aber, dass man sich persönlich kennt“, sagt Schurz. Das funktioniert in der Studentinnengruppe, im Sportverein, in der Dorfgemeinschaft – aber nicht auf der Ebene der anonymen Großgesellschaft.

Deswegen regulieren moderne Staaten unkooperatives Verhalten mithilfe von Sanktionen: Wer keine Steuern bezahlt, wer schwarzfährt oder sein Auto in die Feuerwehrein-fahrt stellt, dem droht eine Strafe. Allerdings stoßen diese Sanktionssysteme an Grenzen, erklärt mir Gerhard Schurz. Die eine Grenze: Man kann nur sanktionieren, was man auch kontrollieren kann, und Kontrollen sind aufwendig. Die andere Grenze: die individuellen Grundfreiheiten in einem Rechtsstaat.

Der Philosophieprofessor gibt mir ein Beispiel: Wenn ein junger Mensch breitbeinig in der U-Bahn sitzen bleibt, während neben ihm ein alter Mann stehen muss – will man das wirklich unter Strafe stellen? Und falls ja: Wer überprüft das? Leider greift in diesem Fall auch die Reputation nicht, denn „den älteren Herrn oder die Mitreisenden sieht der junge Mann im Zweifel ja nie wieder“.

Was also tun in solchen Fällen? „Belohnungen sind wichtig“, sagt Schurz. „Und *role models* spielen eine große Rolle, um Kooperation zu erzeugen“, sagt Schurz. „Wenn das Idol des jungen Mannes – ein Rapper, eine Sportlerin – dafür werben würde, älteren Menschen seinen Platz anzubieten, dann wäre das eine starke Motivation.“

Seit dem Gespräch mit Gerhard Schurz schaue ich bei egoistischem Verhalten genauer hin und überlege: Welcher Mechanismus würde wohl hier am besten greifen? Interessante Einsichten wünscht auch Ihnen

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

Impressum

REDAKTIONSANSCHRIFT Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Postfach 1001 54, 69441 Weinheim, Telefon 0 62 01/60 07-0
Fax 0 62 01/60 07-382 (Redaktion), Fax 0 62 01/60 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, Pia Köhler, Anne Kratzer, Thomas Saum-Aldehoff, Eva-Maria Träger

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

HERSTELLUNG UND LAYOUT Eva Fischer, Gisela Jetter, Johannes Kranz

REDAKTIONSASSISTENZ Nicole Coombe, Kerstin Panter

ANZEIGEN

Claudia Klinger
Postfach 1001 54, 69441 Weinheim, Telefon 0 62 01/60 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 ABBONNEMENT 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). **Kennenerlernabo:** EU-Länder, Schweiz € 16,-; andere Länder auf Anfrage. **Kennenerlernabo 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 beim Buchhandel oder direkt beim Verlag bestellt werden. Zahlungen bitte erst nach Erhalt der Rechnung. Das Abonnement ist nach der Laufzeit von 6 Monaten jederzeit kündbar. Zu viel bezahlte Beträge erhalten Sie zurück. Erfolgt keine Abbestellung, verlängert sich das Abonnement automatisch um ein weiteres Jahr. Psychologie Heute kann aus technischen Gründen nicht in den Urlaub nachgeschickt werden.

Der Aboauftrag Inland liegt eine Beilage der Verlagsgruppe Beltz in Weinheim, des Plan International Deutschland e.V. in Hamburg, des Oekom Verlags in München und der Wilhelm Egle GmbH in Pfaffenhofen bei. Wir bitten unsere Leser um freundliche Beachtung.

BILDQUELLEN Titel: Christina Baeriswyl. S. 3: Andreas Reeg. S. 4 oben: Julius Hatt. S. 4 Mitte: Martin Zinggl. S. 4 unten: Kenny Braun. S. 5 links, 12, 13, 15, 18, 21: Christina Baeriswyl. S. 5 rechts oben, 32, 33, 36: Elke Ehninger. S. 5 rechts unten, 58, 59, 63, 64, 66: Kenny Braun. S. 6: Andreas Reeg. S. 7 oben: picture alliance/PictureLux/The Hollywood Archive/R4820. S. 7 unten: IaRada/Getty Images. S. 8: Bene Rohlmann. S. 9 links: LEOcrafts/Getty Images. S. 9 Mitte: Ekaterina Elmanova/Getty Images. S. 9 rechts: Aleksey Erastov/Getty Images. S. 10 oben: Lea Brousse. S. 10 unten: Jan Rieckhoff. S. 11 oben: akg-images/Keystone. S. 11 Mitte: akg-images/Science source. S. 11 unten: akg-images/AP. S. 22: Bernd Jonkmann. S. 24: Søren/photocase.de. S. 25: Shuwal – Leuchtspur.at/photocase.de. S. 26: Fräulein.Palindrom/photocase.de. S. 28: Anton Hagen/Photocase.de. S. 30: Michel Streich. S. 31: © Armin Smalovic. S. 38, 39, 43: Gabriela Jolowicz. S. 44: Till Hafenbrak. S. 46: picture alliance/©Everett Collection. S. 47: privat. S. 52: plainpicture/mia takahara. S. 53 links oben: Calvindexter/Getty Images. S. 53 Mitte unten: estherm/photocase.de. S. 54 Mitte oben: plainpicture/Hayden Verry. S. 54 rechts unten: Beastfromeast/Getty Images. S. 55 links oben: plainpicture/clicklack. S. 55 rechts unten: privat. S. 56 rechts unten: Image Source/Getty Images. S. 57: CSA-Printstock/Getty Images. S. 68, 69, 70, 71: Shenja Tatschke. S. 69 Mitte unten: privat. S. 72: Johanna Vikell/EyeEm/Getty Images. S. 73: ISF München. S. 76: Karsten Petrat. S. 80: Jan Robert Dünnweller. S. 84: Klaus Vedfelt/Getty Images. S. 89 oben: Jan Rieckhoff. S. 93 Links oben: ©Mit Vergnügen/Grafik: ©Yawn/Artidirektion: ©Pablo Lütkenhaus. S. 93 links unten: ©2021 Between Us Co. Ltd. S. 93 Mitte oben: Luis Alvarez/Getty Images. S. 93 Mitte unten: privat. Seite 93 rechts oben: We Are/Getty Images. S. 93 unten: Annika McFarlane/Getty Images. S. 104 links oben: Mix And Match Studio/500 px/Getty Images. S. 105 links unten: Bounward/Getty Images und -VICTOR-/Getty Images. S. 105 oben rechts: DEEPOL by plainpicture/Nicolas Armer. S. 106 oben: Andrea Ventura, S. 106 unten: SWR / Peter A. Schmidt.



ISSN 0340-1677



Menschen dieser Ausgabe



Jörg Scheller lehrt für gewöhnlich an der Zürcher Hochschule der Künste, spielt Heavy Metal und coacht als Fitnesstrainer Leidenswillige. Für diese Ausgabe hat er sich auf ungewohntes Terrain begeben und die zunehmend formalisierte Kunst des Flirtens analysiert. Schellers Vorschlag: mehr romantische Ironie wagen! **Seite 24**



Seit einiger Zeit beschäftigt sich die Journalistin **Christina Fleischmann** mit PMDS. Was sie erstaunlich findet: Kaum jemand hat von der prämenstruellen dysphorischen Störung gehört, dabei dürften allein in Deutschland mehrere hunderttausend Frauen betroffen sein. Für die Autorin Grund genug, in dieser Ausgabe darüber zu schreiben **Seite 38**



Die besten Fotoporträts sind eine Gemeinschaftsarbeit zwischen dem Menschen vor und dem hinter der Linse, meint **Kenny Braun**. In dieser Hinsicht hatte der texanische Fotograf mit James Pennebaker, den er in seiner Wohnung in Austin ablichtete, einen dankbaren Mitstreiter: „Er fühlt sich sehr wohl in seiner Haut und war enthusiastisch bei der Sache“ **Seite 58**

Inhalt

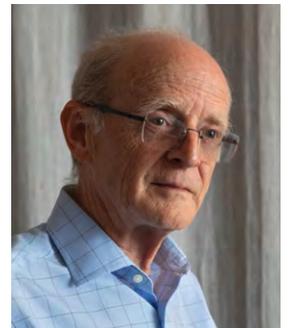


„Du organisierst den Kindergeburtstag und ich mach meine Radtour“:
Vom Umgang mit egoistischen Menschen – vor allem solchen, die uns
nahestehen *Seite 12*



Hebt die Stimmung
und auch die
Kreativität steigt:
Über die unter-
schätzte Ressource
Humor am Arbeits-
platz *Seite 32*

Seine Hobbys:
Daten, skurrile
Ideen und Ukulele.
Ein Porträt des
texanischen
Psychologen
James Pennebaker
Seite 58



06 Freud & Leid

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

12 Titelthema: Egoisten

Ich, ich, ich! Was schützt vor
rücksichtslosem Verhalten?

24 Hier wird geflirtet

Schäkern nach Ratgeber ist öde.
Ein Ausweg: romantische Ironie

30 Therapiestunde

Ein brutaler Traum vom Tod
der Eltern: Was bedeutet er?

32 Es darf gelacht werden

Humor im Betrieb: Von der
Produktivität der Albernheit

38 Die Wucht des Zyklus

Prämenstruelle dysphorische
Störung: Das verharmloste Leid

44 Psychologie nach Zahlen

Warum wir unser Verhalten nicht
ändern – und Anreize oft scheitern

46 Im Fokus: Ex-Neonazis

Politikwissenschaftler Daniel Köhler
über rechtsextremistische Milieus

52 Studienplatz

6 Seiten mit der neuesten
Forschung aus der Psychologie

58 Das Porträt

James Pennebaker:
Der Schriftgelehrte

68 „Putzen gibt uns ein Höchstmaß an Kontrolle“

Psychologin Annegret Wolf
über eine verkannte Tugend

72 Psychologie der Räume

Diesmal: das Homeoffice.
Zwischen Küche und Karriere

74 Erste Hilfe für die Seele

Kurse für Laien zum Beistand
in psychischen Notlagen

80 Das Blaue vom Himmel

Andreas Maiers Monatskolumne:
Fahrradfahren, zoologisch

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten
psychologischen Neuerscheinungen

106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Denis Scheck

In jedem Heft

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