

PSYCHOLOGIE HEUTE

DOSSIER
**BERUF &
LEBEN**

Thema: Bleiben oder
kündigen?

PSYCHOTHERAPIE

Wird ihre Wirkung
überschätzt?

AHA-MOMENTE

Lösungen aus
heiterem Himmel?

FUSSBALLFANS

Warum sie singen

JULI 2016



MUT ZUR UNSICHERHEIT

Die Kunst, in bewegten Zeiten die Balance zu halten

43. JAHRGANG HEFT 7 € 6,90 SFR 10,90 D6940E

BELTZ



Neu bei Junfermann

240 Seiten, kart. • € (D) 16,90 • ISBN 978-3-95571-485-7



Guy Winch Emotionale Erste Hilfe

Wie wir mit seelischen Verwundungen im Alltag umgehen können

Was unternehmen wir, um die seelischen Verletzungen zu behandeln, die wir im Alltag erleiden? Oft fehlen uns dafür wirksame Mittel.

Vergleichbar einem Medizinschränkchen mit Verbandszeug, Salben und Schmerzmitteln für die Grundversorgung körperlicher Alltagsverletzungen möchte dieses Buch eine Hausapotheke für die kleineren seelischen Verletzungen sein, die wir uns im täglichen Leben holen. Guy Winch führt Sie Schritt für Schritt in die Behandlung der häufigsten psychischen Verwundungen ein: Zurückweisung, Einsamkeit, Verlust, Schuldgefühle, Grübeln, Scheitern und ein geringes Selbstwertgefühl – hier lernen Sie, wie Sie mit emotionalen Wunden wirksam umgehen und so zu mehr Resilienz und Selbstvertrauen finden.

112 Seiten, kart. • € (D) 16,90 • ISBN 978-3-95571-424-6



Marieta Koopmans Feedback: Kritik äußern – Kritik annehmen

Halten Sie mit Kritik an anderen manchmal hinterm Berg? Macht es für Sie einen Unterschied, ob Sie etwas an einem Mitarbeiter, einem Kollegen oder vielleicht am Chef zu bemängeln haben? Und: Geben Sie eher selten positives Feedback? Viele Menschen dürften diese Fragen mit Ja beantworten, denn der Umgang mit Feedback ist oft eine heikle Angelegenheit. Nicht immer wird so klar und offen kommuniziert, wie es eigentlich wünschenswert und nötig wäre.

In diesem Buch geht es darum, zu hören, was andere uns zu sagen haben – und Kritik so zu äußern, dass andere uns wirklich zuhören. Sie erfahren, wie Sie andere unmissverständlich kritisieren können, ohne sie zu verletzen oder zu kränken. Außerdem erfahren Sie etwas über die Ängste und Emotionen, die dabei eine Rolle spielen.

Liebe Leserin, lieber Leser

Leben wir heute in einer besonders unsicheren Zeit, oder würden Sie sagen, vor 20, 30 Jahren war alles genauso unsicher? Diese Frage stellt das Institut für Demoskopie Allensbach regelmäßig einer repräsentativen Auswahl der deutschen Bevölkerung. Im Jahr 2011 waren 44 Prozent der Befragten der Ansicht: „Ja, die Zeiten sind unsicherer als früher.“ 2015 lag der Anteil der Verunsicherten schon bei 58 Prozent. Gesunken ist hingegen der Prozentsatz derjenigen, die mit Hoffnung in die Zukunft sehen: Zur Jahreswende 2014/15 waren noch 56 Prozent optimistisch, ein Jahr später blickten nur noch 41 Prozent zuversichtlich nach vorne.

Zweifellos sind diese Daten vor allem von der Flüchtlingskrise beeinflusst. Die Deutschen sind verunsichert, und das ist angesichts der radikalen Veränderungen durchaus verständlich. Denn der Mensch ist grundsätzlich kein Freund von Unsicherheit und Ungewissheit. Die Abneigung gegen das Unbekannte ist ein evolutionäres Erbe – das menschliche Gehirn rechnet immer mit dem Schlimmsten. Schließlich musste es in unendlich langen Zeiträumen vor allem als Gefahrensensor funktionieren: Feinde aller Art waren rechtzeitig zu entdecken und abzuwehren. Auch heute noch schlägt unser Gehirn in unvertrauten Lebenslagen Alarm – oder signalisiert zumindest: „Vorsicht!“

Wie stark wir darauf reagieren, ist individuell unterschiedlich und hängt natürlich auch von den Umständen ab. Sind diese in besonderer Weise verunsichernd – wie das gegenwärtig der Fall ist –, wird unser Bedürfnis nach „kognitiver Geschlossenheit“ größer. Vor 25 Jahren hat der Sozialpsychologe Arie Kruglanski das vielbeachtete Konzept *need for closure* vorgelegt, das er als das „Verlangen nach einer definitiven Antwort, irgendeiner Antwort anstelle von Verwirrung und Ambiguität“ beschreibt (Seite 18). In politisch unklaren Zeiten, in privaten oder beruflichen Umbruchsituationen schlägt deshalb immer die Stunde von „Experten“, deren einfache Antworten schnelle Beruhigung versprechen.

Doch einfache Antworten liefern nur Scheinsicherheiten. Im Extremfall führen sie in die Irre und machen anfällig für autoritäre Ideologien. Bisweilen fördern sie sogar Gewalt, wie der Soziologe Wilhelm Heitmeyer in seinen Studien mit gewaltbereiten

jugen Menschen zeigte. Oder sie veranlassen verunsicherte Bürger, bei Wahlen ihre Stimme extremen Parteien zu geben.

Was uns in Zeiten der Verunsicherung wirklich vor unserem „katastrophischen Gehirn“ schützt, ist Ambiguitätstoleranz. Also die Fähigkeit, Unsicherheit nicht nur auszuhalten, sondern auch konstruktiv mit ihr umzugehen. Wer ambiguitätstolerant ist, neigt nicht zum Schwarzweißdenken und kann Widersprüche aushalten. Vor allem aber sieht er nicht nur die Risiken der Unsicherheit, sondern auch ihre Chancen: Wer sich ins „Unbekannt-Land“ wagt, macht unter Umständen spannende Entdeckungen. Auf jeden Fall entwickelt er sich weiter.

Wer dagegen auf Nummer sicher gehen will, sollte wissen, woher diese Redewendung kommt: aus dem Gefängnis. Dort sind die Zellen numeriert, und wer dort eingesperrt ist, sitzt sicher. Wer heute schon wissen will, was morgen sein wird, lernt die Chancen der Unsicherheit nie kennen. Dafür ist er sicher. So sicher, wie man in einer Gefängniszelle nur sein kann.



u.nuber@beltz.de

Anula Nuber

TITEL

18 **Mut zur Unsicherheit**

Treffen Sie oft vorschnelle Entscheidungen? Vielleicht fehlt es Ihnen an Unsicherheitskompetenz

Von Annette Schäfer

26 **Mit der Unsicherheit leben – aber wie ?**

Fünf Strategien helfen uns dabei, in mehrdeutigen Situationen einen klaren Kopf zu behalten

Von Axel Wolf

12 **Im Fokus:**

„Ihr könnt nach Hause fahren!“

Bei der Fußball-EM werden hoffentlich packende Spiele geboten – und originelle Gesangseinlagen! Der Musikpsychologe Reinhard Kopiez hat Fangesänge analysiert

28 **So viele Nachrichten, OMG!**

Digitale Dienste wie WhatsApp machen die Kommunikation mit unseren Lieben schneller – aber nicht unbedingt schlanker

Von Frank Luerweg

36 **Aha! – Wenn der Groschen fällt**

Geistesblitze tauchen plötzlich auf. Doch sie kommen keineswegs aus dem Nichts

Von Ingrid Glomp

42 **Wie ticken Hundehalter?**

Der Hund ist nicht mehr Tier allein. Er wird zum Freund des Menschen. Keine gesunde Entwicklung für beide!

Von Martin Hecht

46 **Die Lizenz zur Sünde**

Täglich tricksen wir unsere Moral aus: Nachdem wir etwas Gutes getan haben, genehmigen wir uns ein Laster

Von Jochen Paulus



TITELTHEMA

18 Manchmal ist das Leben chaotisch. Wir blicken nicht mehr durch, alles wird uns zu viel. Dann drängt es uns, klar Schiff zu machen und uns mit einer raschen, eindeutigen Entscheidung all der Unsicherheiten zu entledigen. Doch die schnellen Lösungen sind selten die besseren. Unsicherheit aushalten ist eine Tugend, die heute mehr denn je gefragt ist. Wie übt man sich darin?



36 Tagelang grübelt man über einem Problem. Und dann, von einem Moment auf den anderen, hat man die Lösung plötzlich vor Augen. Was hat es mit diesen magischen Aha-Momenten auf sich? Fest steht: Die vermeintlichen Geistesblitze werden im Kopf sorgfältig vorbereitet



58 Psychotherapie hat einen guten Ruf. Immer wieder wird ihre Wirksamkeit hervorgehoben. Zu Recht? Die gute Nachricht: Psychotherapie hilft wirklich. Die schlechte: Sie ist längst nicht das Wundermittel, als das sie von ihrer Lobby oft angepriesen wird

58 Psychotherapie wirkt! Wirklich?

Neue Studien dämpfen die Erwartungen
Von Jochen Paulus

62 Auf den Therapeuten kommt es an!

Wichtiger als die Methode: der Behandler
Von Wolfgang Wöllner

64 Ausgerechnet im Urlaub!

Wir haben uns so auf die Ferien gefreut – und dann kommt das Fieber!
Von Jörg Zittlau

DOSSIER

DOSSIER
**BERUF &
LEBEN**

70 Trugbild Traumjob

Wenn die Arbeit nervt, träumen viele von einer neuen Tätigkeit. Doch der Wechsel ist eine Enttäuschung. Woran liegt das?
Von Anne Otto

RUBRIKEN

16 Therapiestunde

Wenn der Schmerz sprechen könnte
Von Andreas Knuf

34 Psychologie nach Zahlen

Von Erotik bis Pragmatismus: 6 Liebestile
Von Eva Tenzer

78 Pehnts Alltag

Meine heiligen Schriften
Von Annette Pehnt

3 Editorial

6 Themen & Trends

52 Körper & Seele

57 Schilling & Blum: Irgendwas mit Menschen

80 Buch & Kritik

91 Medien

92 Leserbrief

93 Impressum

94 Im nächsten Heft

95 Markt

106 Noch mehr Psychologie Heute



Einige meiner besten Freunde sind ...

Pegida-Vordenker Lutz Bachmann will nicht in der rechten Ecke stehen. „Ich habe einen türkischen Trauzeugen und viele muslimische Freunde“, zitiert ihn das *Handelsblatt*. Bachmann ist nicht der Einzige, der sich so gegen Kritik absichert. Die sozialen Netzwerke quellen über von ähnlichen *Disclaimern*. Nicht selten jedoch folgt dem Verweis auf *einige* Muslime, Juden, Schwule oder andere Minderheiten im Bekanntenkreis die pauschale Abwertung einer großen Gruppe von Menschen. „Die“ sind nämlich grundsätzlich Terroristen, geldgeil oder pervers.

Paradoxerweise wollen die, die so etwas sagen, trotzdem nicht als rassistisch, antisemitisch oder homophob dastehen. Die Frage ist nun: Gelingt ihnen das? Ja, sagen Psychologen um Michael Thai von der Universität von Queensland in Brisbane. Denn tatsächlich verschafft der Verweis auf Minderheiten im Freundeskreis einigen Kredit. Dieser Vorschuss erlaubt es, Vorurteile zu äußern – ohne dass sie mit voller Wucht auf den Urheber zurückfallen.

Für seine Untersuchung erstellte Thai ein Profil im sozialen Netzwerk Facebook. Dort präsentierte sich ein junger hellhäutiger Mann namens Jake Miller. Offenbar hegte dieser Jake Miller eine allgemei-

ne Abscheu gegen Asiaten; von denen habe er „die Nase voll“, schrieb er. Mehr als 450 Amerikaner europäischer oder asiatischer Herkunft begutachteten das Profil eingehend. Alle Probanden betrachteten ein Foto des jungen Mannes Arm in Arm mit einigen Freunden. Der Clou: Die Psychologen variierten systematisch deren ethnische Zusammensetzung. Mal waren alle hellhäutig, mal hatte sich ein Asiate mit aufs Foto gemogelt; und in einer dritten Variante war ein bunt gemischter Haufen zu sehen.

Und tatsächlich: Je mehr Asiaten unter den Freunden waren, desto weniger rassistisch wirkte die ablehnende Aussage. Das galt sowohl für asiatischstämmige Amerikaner als auch für solche mit europäischen Vorfahren. Wohl gemerkt: Die Äußerung selbst war ein Sprache gewordenes Vorurteil. Wie Thai in einer weiteren Studie belegte, braucht es für diesen Effekt nicht mal ein Beweisfoto. Auch die bloße Behauptung asiatischer Freunde reichte aus.

Michael Thai u. a.: Friends with moral credentials: Minority friendships reduce attributions of racism for majority group members who make conceivably racist statements. *Social Psychological and Personality Science*, 7/3, 2016, 272–280. DOI: 10.1177/1948550615624140

Wer solche Freunde hat, **kann doch keine Vorurteile haben. Oder doch?**



Die meisten Hochbegabten sind wie alle anderen auch, nur eben klüger. Das haben Psychologen in der Vergangenheit immer wieder belegt. Trotzdem halten zwei Drittel der Deutschen geistige Überflieger für seltsame Vögel mit sozialen und emotionalen Problemen – wie Sheldon Cooper, den merkwürdigen Physiker in der Serie *The Big Bang Theory*.

DOI: 10.3389/fpsyg.2016.00368

21 Jahre

... erst dann sind wir ganz erwachsen. Noch bei 18- bis 20-Jährigen brennen in emotionalen Ausnahmesituationen leichter die geistigen Sicherungen durch. Ältere behalten dagegen eher einen kühlen Kopf, sagen US-Forscher. Möglicherweise sind für die Emotionsverarbeitung notwendige Schaltkreise im Hirn mit 18 noch nicht vollständig ausgereift. Das Gesetz sieht das schon lange so: Vor Gericht kann bis zum 21. Geburtstag das Jugendstrafrecht gelten.

DOI: 10.1177/0956797615627625

Wir sind eins!

Warum tanzen wir lieber gemeinsam als allein? Die Evolutionspsychologen Bronwyn Tarr, Jacques Launay und Robin Dunbar glauben: Die Glücksgefühle, die wir beim synchronen Herumzappeln mit anderen Menschen erleben, sind ein Erbe unserer Vorfahren.

Für unsere Ahnen könnte der Tanz ein wichtiger Baustein gewesen sein, um in großen Gruppen Gemeinschaftsgefühl zu stiften. Frühere Befunde haben gezeigt, dass kollektive Bewegung die Grenzen zwischen dem Selbst und den anderen verschwimmen lässt. In der Vergangenheit wurden jedoch eher simple Situationen wie das Klopfen eines Taktes untersucht.

Doch jetzt haben die drei Wissenschaftler der Universität Oxford die Wirkung komplexerer Abläufe getestet. Dazu baten sie 94 einander fremde Personen auf die Tanzfläche. Vorab lernte jeder Teilnehmer einige simple Bewegungsschemata zu einem Popsong. Dann ging es in Kleingruppen aufs Parkett. Über Kopfhörer hörten die Probanden nun entweder dieselben Hits und schwofen gemein-



sam. Oder aber jeder lauschte einem anderen Lied, was zu einer chaotischen Choreografie führte.

Wer sich synchron zu seinen Mitanzern bewegte, gab anschließend eine größere Verbundenheit zu diesen an. Die Autoren meinen: Das könnte durch eine erhöhte Freisetzung von Endorphinen – belohnend wirkenden Hormonen – vermittelt worden sein.

Bronwyn Tarr, Jacques Launay, Robin M. Dunbar: Silent disco: Dancing in synchrony leads to elevated pain thresholds and social closeness. *Evolution and Human Behavior*, 2016, online vor Print. DOI: 10.1016/j.evolhum-behav.2016.02.004



Die gefälschte Luxussonnenbrille für zehn Euro? Gibt es im Urlaub an jedem Strand.

Aber wie rechtfertigen Käufer diesen Betrug? Offenbar, indem sie sich moralisch für nicht zuständig erklären – die Verantwortung hätten andere, die Polizei, der Zoll.

DOI: 10.1016/j.jbusres.2016.02.038

Sind pornoschauende Männer grundsätzlich frauenfeindlich eingestellt? Amerikanischen Forschern zufolge nicht. Im Schnitt waren Sexfilmfans sogar etwas progressiver, konnten sich also eher Frauen in Führungspositionen vorstellen. Einschränkung: Die Wissenschaftler um Taylor Kohut erhoben nicht den Umfang des Konsums. Ob es einen Unterschied macht, wie viele Pornos sich die Befragten reinzogen, ist unklar.

DOI: 10.1080/00224499.2015.1023427



Wir beiden und die anderen

Eine Beziehung besteht aus zwei Menschen? Nicht ganz. Im übertragenen Sinne schleppt jeder Partner die Erfahrungen mit, die er mit anderen macht. Streit mit den Arbeitskollegen hat ebenso Folgen wie ein schöner Abend mit Freunden. Das sagen die Psychologen Edward Paul Lemay und Suad Razzak von der Universität von Maryland.

Die Forscher ließen 98 Paare abendlich Protokoll über ihre Beziehung führen. Lemay und Razzak fragten, wie die Probanden ihren Partner sahen und wie sie sich ihm oder ihr gegenüber verhalten hatten. Zudem beantworteten die Liebenden, ob sie sich an jenem Tag von anderen Menschen akzeptiert oder zurückgewiesen gefühlt hatten.

Die Auswertung zeigte: Ihre Erfahrungen mit anderen übertrugen die Befragten auf ihre Beziehung. Wer Bestätigung durch Dritte erhalten hatte, fühlte sich auch von seinem Herzblatt stärker wertgeschätzt – unabhängig von dessen tatsächlichen Signalen. Doch es kommt noch besser: Die auswärts eingeholte gute Stimmung beeinflusste nicht nur die Wahrnehmung, sondern auch das Verhalten gegenüber dem Partner positiv. Umgekehrt galt dies allerdings auch. Negative Erfahrungen verzerrten die Sicht auf das Herzblatt.

Lemay meint, aufgrund dieser Mechanismen lohne es, den Liebsten von Zeit zu Zeit zu einem erwartbar beglückenden Abend mit Freunden zu schicken. Das tue dann beiden gut.

Edward Paul Lemay, Suad Razzak: Perceived acceptance from outsiders shapes security in romantic relationships: The overgeneralization of extradyadic experiences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2016, online vor Print. DOI: 10.1177/0146167216637844

Hier sind alle so wie ich!

Kreative sollten nach Berlin ziehen, Romantiker fühlen sich in Paris am wohlsten, und Melancholiker träumen von Lissabon. So weit das Klischee. Richtig ist zumindest: Wo wir leben, beeinflusst unser Selbstbewusstsein. Das hat ein internationales Forscherteam um Wiebke Bleidorn von der Universität von Kalifornien in Davis gezeigt. Bekannt war schon zuvor, dass eine zur Persönlichkeit passende Umgebung sowohl die individuelle Zufriedenheit als auch die Leistung fördern kann.

Demnach sollte sich ein introvertierter Mensch unter seinesgleichen wohler fühlen als in einer lauten, geselligen Umgebung. Doch tritt er in der geruh-samen Gegend auch selbstbewusster auf als in einem belebten Gebiet? Genau das vermuteten die Psychologen um Wiebke Bleidorn. Denn wer sich von Menschen mit einer ähnlichen Persönlichkeit umgeben fühlt, empfindet Zugehörigkeit und soziale Bestätigung. Das könnte das Selbstvertrauen stärken.

Die Forscher werteten die Angaben von mehr als 500 000 Amerikanern aus 860 Städten aus. Sie alle hatten Fragebögen zu ihrer Persönlichkeit und ihrem Selbstbewusstsein ausgefüllt. Den „Charakter“ eines Ortes ermittelten die Forscher, indem sie Durchschnittswerte aus den Angaben der Einwohner errechneten.

Die Ergebnisse belegen einen kleinen, aber statistisch signifikanten Einfluss des Wohnorts auf das Selbstbewusstsein des Einzelnen. Allerdings galt dies nicht für extravertierte selbstsichere Menschen. Sie scheinen überall gut zurechtzukommen. Anders



dagegen ist es für diejenigen, die dem Big-Five-Modell der Persönlichkeitspsychologie zufolge durch Offenheit, Verträglichkeit oder Gewissenhaftigkeit geprägt sind. Sie erleben es tendenziell als bestärkend, unter Leuten zu leben, die ihnen selbst ähnlich sind.

Ähnlichkeit erhöht das Selbstbewusstsein

ANNA GIELAS

Wiebke Bleidorn u. a.: To live among like-minded others: Exploring the links between person-city personality fit and self-esteem. *Psychological Science* 2016, Vol. 27 (3), 419–427



 **Gleichklang.de**

Niemand braucht Single bleiben - jeder kann Liebe und Freundschaft finden!

Seit 2006 bringt www.Gleichklang.de mit psychologischen Methoden das Liebesglück. Tausende Gleichklang-Paare sind Beleg für unseren Erfolg.

Informationen zum psychologischen Konzept: www.gleichklang.de/psychologie.html



Auf zum Mond!

In der Fantasie können Kinder alles: Sie fliegen wie Vögel und reisen zum Mond. Möglicherweise profitieren sie auch langfristig von ihren imaginierten Abenteuern. Denn diese scheinen eine Reihe geistiger Fähigkeiten zu fördern. Das hat die Psychologin Rachel Thibodeau von der Universität von Alabama in Tuscaloosa gemeinsam mit Kolleginnen vorgeführt.

Über fünf Wochen hinweg beobachteten die Forscher 110 Kinder im Alter von drei bis fünf Jahren. 39 der jungen Probanden wurden darin unterstützt, sich täglich 15 Minuten lang ins Alsb-Spiel zu stürzen. Einige andere Teilnehmer sangen Lieder und malten Bilder aus. Zur Kontrolle verblieb der Rest einfach in der gewohnten Kindergartengruppe.

Am Ende zeigte sich, dass diejenigen, die im Geiste zum Mond geflogen waren, bei kognitiven Aufgaben den größten Zugewinn erzielt hatten. Sie schnitten nach fünf Wochen besser bei Tests des Arbeitsgedächtnisses und der Selbstkontrolle ab. Die Psychologen meinen, diese Fähigkeiten seien später in der Schule enorm hilfreich – etwa wenn es darum geht, auch bei langweiligen Inhalten dabeizubleiben. Thibodeau zufolge trainierten die Fantasievollen spielerisch diese sogenannten exekutiven Funktionen. Schließlich wechselten sie ständig zwischen Wirklichkeit und Einbildung hin und her. Das ist gar nicht so leicht. Fliegen Kinder in ihrer Vorstellung wie Vögel, müssen sie die Spielregeln im Arbeitsgedächtnis parat haben: beim Bewegen mit den Armen flattern! Zugleich dürfen die Anforderungen der Wirklichkeit nicht zu kurz kommen: Bitte nicht die Treppe hinunterspringen, „in echt“ ist das mit dem Fliegen nämlich so eine Sache.

Rachel B. Thibodeau u. a.: The effects of fantastical pretend-play on the development of executive functions: An intervention study. *Journal of Experimental Child Psychology*, 145, 2016, 120–138. DOI: 10.1016/j.jecp.2016.01.001

Alles so gefährlich hier

Wer sich immerzu auf Unschönes und Negatives konzentriert, lebt gefährlich. Buchstäblich. Denn Menschen, die eine negativ verzerrte Sicht auf die Welt haben (*negativity bias*), verursachen häufiger Verkehrsunfälle. Sie sind besonders sensibel gegenüber Gefahren. Nun könnte man meinen, das mache diese Autofahrer vorsichtiger. Doch Psychologen um Jing Chai aus Peking halten fest: „Personen mit einer negativ verzerrten Wahrnehmung interpretieren die Situation als schlimmer oder gefährlicher, als sie tatsächlich ist – und reagieren unangemessen heftig.“

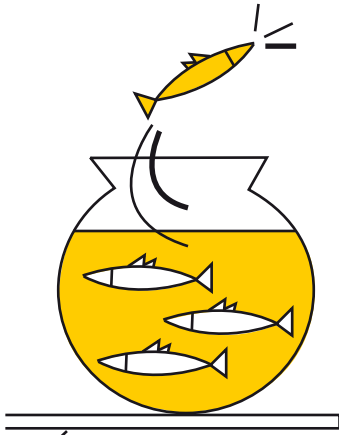
Die Wissenschaftler teilten 38 Probanden in zwei Gruppen auf. In einer befanden sich 23 relativ sichere Autofahrer. Die Teilnehmer der anderen Gruppe waren in der Vergangenheit durch eine hohe Zahl von Verkehrsdelikten aufgefallen. Alle Freiwilligen mussten zudem weitere Angaben zu ihrem Fahrstil und ihren Erfahrungen machen. Diese Informationen berücksichtigten die Wissenschaftler ebenfalls. Vor allem aber erhoben die Psychologen, wie die Autofahrer auf neutrale und negative Bilder reagierten. Als negativ galten etwa Fotos einer angriffslustigen Schlange oder eines verletzten Kindes.

Die Auswertung zeigte, dass die als Straßenrowdys aufgefallenen Probanden heftiger auf die unerfreulichen Aufnahmen reagierten als die vergleichsweise besonnenen Fahrzeuglenker. Damit bestätigten die chinesischen Wissenschaftler frühere Befunde, denen zufolge bestimmte Persönlichkeitsmerkmale – etwa die Neigung, leicht wütend zu werden – ebenfalls die Sicherheit im Auto senken.

ANNA GIELAS

Jing Chai u. a.: Negativity bias in dangerous drivers. *Plos One*, 11/1, 2016, e0147083. DOI: 10.1371/journal.pone.0147083





Charakterfrage

Extravertierte stehen Großraumbüros weniger negativ gegenüber; sie sitzen am liebsten mit zwei bis sechs Personen zusammen. Introvertierte wünschen sich häufiger ein Einzelbüro, sehnen sich nach Ruheräumen und sind weniger glücklich in einer Umgebung, in der mehr Menschen arbeiten.



Klimawandel

Das Sick-Building-Syndrom bezeichnet in Gebäuden auftretende unspezifische Beschwerden wie tränende Augen, trockene Haut oder Kopfschmerzen. Ursachen lassen sich selten eindeutig bestimmen. Die Symptome sowie Klagen über Lärm, Temperatur, Luft- und Lichtverhältnisse nehmen aber mit der Bürogröße zu.



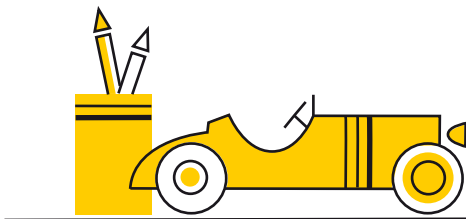
Gestaltungsbonus

Wer sich sein Büro aussuchen kann, sollte auf Deckenhöhe und Fenster achten: Bewusst wahrgenommene hohe Räume sollen eine abstrakte Informationsverarbeitung und damit kreative Gedanken fördern; Tageslicht am Arbeitsplatz führt zu besserem und längerem Schlaf.



Freiraum

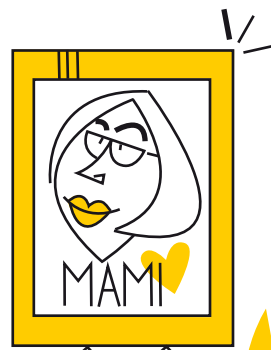
Über seinen Schreibtisch selbst bestimmen zu dürfen fördert die Arbeitszufriedenheit: Persönliche Dinge wie Modellautos oder Fotos bieten Anlässe für Gespräche und Kontakt mit Kollegen und Kunden. Zudem erinnern sie die Besitzer an private Ziele und sorgen so für effizienteres Arbeiten.



ARBEITSEINHEIT

Rund 17 Millionen Deutsche verdienen ihr Geld im Büro.

So unterschiedlich ihre Jobs sein können – die Umgebung ähnelt sich: fünf Erkenntnisse zum Arbeitsalltag zwischen Schreibtischen



Bürolandschaft

Zimmerpflanzen mag nicht jeder. Aber: Im Büro machen sie sich gut. In so begrünten Räumen empfinden Mitarbeiter die Luft als besser, sie fühlen sich konzentrierter, sind produktiver und zufriedener mit ihrer Arbeit.

