

# PSYCHOLOGIE HEUTE

NOVEMBER 2017

## ENTWICKLUNG

Die späten Folgen der  
DDR-Heimerziehung

## ECHT SCHLAU

Viele Tiere können mehr,  
als wir ihnen zutrauen

## ENTSCULDIGUNG

Die schwierige Kunst,  
eigene Fehler zuzugeben

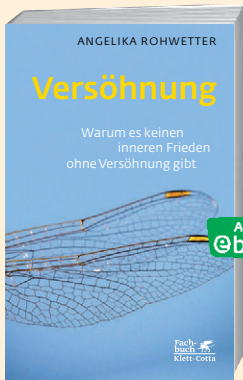


44. JAHRGANG HEFT 11 € 7,50 SFR 10,90 D 6940E

**BELTZ**

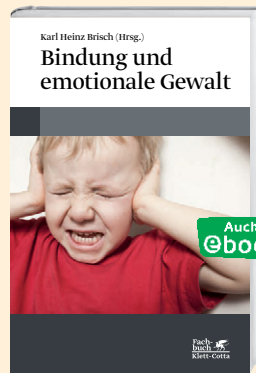
## SELBST- SABOTAGE

Warum Sie sich manchmal  
selbst im Weg stehen und was  
Sie dagegen tun können



Auch als eBook

**Angelika Rohwetter**  
**Versöhnung**  
 Warum es keinen inneren Frieden ohne Versöhnung gibt  
 181 Seiten, broschiert  
 € 20,- (D). 978-3-608-96149-2  
 Vergeben, verzeihen, versöhnen ist leichter gesagt als getan, wenn alte Verletzungen durch Eltern, Geschwister, Freunde an uns nagen. Die Autorin zeigt, warum es so schwer ist, den Weg der Versöhnung zu gehen und was wir gewinnen, wenn wir es trotzdem tun.



Auch als eBook

**Karl Heinz Brisch (Hrsg.)**  
**Bindung und emotionale Gewalt**  
 309 Seiten, gebunden  
 € 40,- (D). ISBN 978-3-608-96154-6  
 Die Beiträge zeigen die Ressourcen für Wachstum durch sichere Bindungserfahrungen auf. Sie verdeutlichen die traumatischen Auswirkungen von emotionaler Gewalt in unterschiedlichen Situationen und Lebensaltern und diskutieren Möglichkeiten der Prävention und Hilfe.



Auch als eBook

**Ralf Zwiebel**  
**Vom Irrtum lernen**  
 Behandlungsfehler und Verantwortung in der psychoanalytischen und psychotherapeutischen Praxis  
 245 Seiten, gebunden  
 € 32,- (D). ISBN 978-3-608-96112-6  
 Das Buch beschreibt sowohl die Standards professionellen therapeutischen Handelns als auch die Besonderheiten der psychoanalytischen Praxis aus einer ethischen Sichtweise.



Sonderausgabe  
 € 25,- (D)

Auch als eBook

**Arnold Retzer**  
**Systemische Paartherapie**  
 Konzepte – Methode – Praxis  
 355 Seiten, broschiert  
 € 25,- (D). ISBN 978-3-608-96204-8  
 »Ein außergewöhnliches Buch, zweifellos von einem der ersten und besten Köpfe unter den Vertretern der systemischen Zunft.« *Wolfgang Traumüller, systemmagazin.de*  
 »Dieses Buch ist ein Gewinn für alle, die sich als PaartherapeutInnen betätigen« *Wolfgang Loth, systemma*



Auch als eBook

**Katharina Drexler**  
**Ererbte Wunden heilen**  
 Therapie der transgenerationalen Traumatisierung  
 160 Seiten, broschiert  
 € 23,- (D). ISBN 978-3-608-89203-1  
 Ererbte seelische Wunden sind in der Psychotherapie behandelbar und heilbar. Das erste systematische Behandlungskonzept erklärt, wie Traumata an nachfolgende Generationen weitergegeben werden und wie Patienten sich davon befreien können.



Auch als eBook

**Stefan Hammel**  
**Grüßen Sie Ihre Seele!**  
 Therapeutische Interventionen in drei Sätzen  
 Reihe kurz & wirksam  
 160 Seiten, broschiert  
 € 20,- (D). ISBN 978-3-608-89187-4  
 Häufig sind es gerade die kleinen Beobachtungen und die nebenbei geäußerten Sätze, die bei den Klienten etwas auslösen. Aufbauend auf dieser Erkenntnis stellt das Buch systematisch Kurzinterventionen zu verschiedenen Störungsbildern vor.



Auch als eBook

**Rolf Dieter Trautmann**  
**Behaviorale Ego-State-Therapie bei Persönlichkeitsstörungen**  
 198 Seiten, broschiert, mit zahlreichen Grafiken  
 € 25,- (D). 978-3-608-89185-0  
 Mit einer neuartigen Methodenkombination zeigt der Autor, wie die Integration von Persönlichkeitsanteilen gute Erfolge bei der verhaltenstherapeutischen Behandlung von Persönlichkeitsstörungen erzielen kann. Mit vielen Beispielen aus der Praxis.



viele Abbildungen

Auch als eBook

**Klaus Theuretzbacher**  
**Coaching schafft Räume**  
 Von der mentalen Kraftkammer in die Zukunftswerkstatt – kreative Interventionen, wirksame Lösungen  
 213 Seiten, broschiert, großes Format  
 € 29,- (D). ISBN 978-3-608-89191-1  
 Dieses Buch macht den Coach und Organisationsberater erfolgreich, denn es platziert besonders wirksame Coaching-Tools in der Vorstellungswelt eines Hauses mit diversen Räumen, um alle Ressourcen, Optionen und Lösungen zielorientiert zu erfassen.

# Liebe Leserin, lieber Leser

**D**ie junge Psychologin hält zum ersten Mal einen Vortrag vor mehr als 300 Personen. Sie ist aufgeregt, fühlt sich aber gut vorbereitet und damit sicher. An diesem Seminartag ist sie die letzte Rednerin. Vor ihr haben andere das Wort. Ausschließlich Männer. Ausschließlich „alte Hasen“ im Vortragsgeschäft. Je mehr Referate die junge Frau hört, umso größer wird ihre Unruhe. Das Gedankenkarussell dreht sich: „Die haben alle eine PowerPoint-Präsentation, ich nicht.“ „Die erzählen so locker Witze, ich habe keinen einzigen in meinen Vortrag eingebaut.“ Als sie endlich auf der Bühne steht, sagt sie nicht ihren vorbereiteten ersten Satz, sondern entschuldigt sich dafür, dass sie keine PowerPoint-Präsentation anzubieten hat. – „Wie blöd kann man nur sein!“, dachte ich sofort, als mir der Satz entwischt war. Dass er ein Paradebeispiel für selbstschädigendes Verhalten war, kam mir allerdings erst später.

Selbstsabotage – das ist das seltsame Phänomen, dass wir uns auf dem Weg zu einem erwünschten Ziel selbst blockieren. Wir neigen dann zu Verhaltensweisen, die „allesamt für das Individuum ungünstig oder negativ sind“, wie der Sozialpsychologe Hans Dieter Mummendey in seinem Standardwerk *Psychologie der Selbstschädigung* (Hogrefe) schreibt. Wenn wir unser Licht unter den Scheffel stellen, wenn wir uns wegdrehen, sobald die nächste Karrierestufe ansteht, wenn wir am Abend vor einer wichtigen Prüfung „unerklärlicherweise“ mit Freunden in einer Kneipe versacken – dann ist das mit hoher Wahrscheinlichkeit ein Fall von Selbstsabotage.

Warum tun wir das? Welche Motive im Einzelfall auch dahinterstecken mögen – durch Selbstsabotage wollen wir uns nicht schaden, sondern uns schützen (siehe unsere Titelgeschichte ab Seite 18). Wann immer wir fürchten, dass unser Selbstbild Kratzer bekommen könnte, sobald wir gedanklich zu sehr um uns selbst kreisen und in negativer Selbstaufmerksamkeit gefangen sind, versprechen selbstschädigende Verhaltensweisen psychische Entlastung.

Selbstsabotage ist nicht nur ein Problem besonders ängstlicher oder extrem selbstkritischer Menschen. In unserer unerbittlichen Leistungsgesellschaft stellt sie eine häufig abgerufene Ausweichstrategie dar. Wann immer der Erwartungsdruck – der eigene oder der anderer – zu hoch wird, liefern selbstschädigen-

de Verhaltensweisen gute Entschuldigungen. Durch Selbstsabotage hoffen wir, eigener oder fremder Kritik den Wind aus den Segeln nehmen zu können, ohne als völliger Versager zu gelten oder an uns selbst zweifeln zu müssen.

Diese Selbstbehinderung ist aber nur auf den ersten Blick entlastend. Auf Dauer untergräbt sie unser Selbstvertrauen und verhindert eine realistische Einschätzung unserer Fähigkeiten. Gerade das aber sind die wichtigsten Gegenspieler des inneren Saboteurs. Sie sollten wir in kritischen Situationen aktivieren.

Bei meinem ersten großen Vortrag ist mir das erfreulicherweise gelungen. Gleich nach meiner selbstschädigenden Bemerkung schoss mir der Gedanke durch den Kopf: „Sie haben dich nicht eingeladen, damit du deine PowerPoint-Künste zeigst. Sie wollen hören, was du zu sagen hast.“



u.nuber@beltz.de

*Annula Nuber*

Ab dieser Ausgabe kostet *Psychologie Heute* ein wenig mehr. Der Preis des Einzelheftes steigt von € 6,90 auf € 7,50, der des Jahresabonnements von € 76,90 auf € 79,90. Die Preise aller anderen Abonnementsformen entnehmen Sie bitte dem Impressum auf Seite 93

## TITEL

---

### 18 **Selbstsabotage!**

Manchmal stehen wir uns selbst im Weg. Was sind die Gründe dafür? Und wie lässt sich der innere Feind bekämpfen?

Von Anne Otto

### 24 **Warum tun wir nicht, was wir wollen?**

Die wichtigsten Selbstsabotage-Fallen – und wie wir sie umgehen können

Von Anne Otto und Axel Wolf

---

### 12 **Im Fokus: Die Gedanken sind frei! Wie lange noch?**

Roberto Andorno und Marcello Lenca befürchten, dass in Zukunft unsere Gedanken mithilfe der Neurowissenschaften kontrolliert werden könnten

### 28 **„Eine gute Entschuldigung stärkt die Beziehung“**

Die Psychologin Harriet Lerner erklärt, warum es ein dreifaches Geschenk ist, wenn wir andere um Verzeihung bitten

### 34 **Was Hänschen nicht lernt ...**

Was ist dran an Sprichwörtern und Redensarten? Können wir ihnen Glauben schenken?

Von Eva Tenzer

### 38 **„Da stecken Weisheit und Lebenshilfe drin“**

Der Psychologieprofessor Dieter Frey hat sich mit dem Nutzen von Sprichwörtern wissenschaftlich befasst

### 40 **Tierisch klug**

Die geistigen Fähigkeiten von Tieren sind größer, als wir dachten. Was folgt aus dieser Erkenntnis?

Von Matthias Jung



## TITELTHEMA

---

**18** Manchmal verhalten wir uns erstaunlich unklug: Wir schieben wichtige Aufgaben vor uns her, sagen das falsche Wort zur falschen Zeit oder verzichten aus fadenscheinigen Gründen auf die Beförderung. Wohl jeder kennt die Erfahrung, sich selbst im Wege zu stehen und gegen die eigenen Interessen zu handeln. Was steckt hinter dem Phänomen? Und welche Gegenstrategien gibt es?



**28** **Entschuldigung! Warum fällt es uns oft so schwer, dieses Wort über die Lippen zu bringen? Die Psychologin Harriet Lerner hat sich mit dieser Frage befasst und festgestellt: Viele Menschen – vor allem Männer – fürchten, schwach und klein zu wirken, wenn sie einen Fehler zugeben. Dabei ist genau das Gegenteil der Fall!**



**58** **Was passiert, wenn man schon als Baby und Kleinkind die Woche über von den Eltern getrennt sein muss und von fremden Personen erzogen wird? In der DDR war diese Praxis gang und gäbe. Erst heute fragen Wissenschaftler nach, welche Folgen die Wochenkrippen für die Betroffenen haben**

## 46 **Ein Paar jenseits der Konvention**

Wenn ein Mann eine deutlich ältere Frau liebt, verursacht das immer noch Aufruhr. Warum eigentlich?

*Von Ursula Richter*

## 58 **Die 100-Stunden-Krippe**

DDR-Geschichte mit langfristigen Folgen: Wie geht es Menschen, die als Kleinkind auf die Bindung zu den Eltern verzichten mussten?

*Von Anne-Ev Ustorf*

## 64 **„Das chinesische Wort für Weisheit bedeutet auch List“**

Warum der Einsatz von List und Tücke kein unrühmliches Verhalten ist, erklärt der Sinologe Harro von Senger

## 72 **Ach je! Mir geht es ja so schlecht!**

Wer jammert, nervt. Aber das Klagen hat zu Unrecht einen schlechten Ruf

*Von Martin Hecht*

## RUBRIKEN

### 16 **Therapiestunde**

Zwischen den Stühlen

*Von Margarethe Schindler*

### 70 **Psychologie nach Zahlen**

Selbstinspektion

*Von Anna Gielas*

### 78 **Pehnts Alltag**

Es geht ums Ganze

*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



FOTO: FEMMECURIUSE / PHOTOCASE.DE

## Wie stellen Sie sich dar?

Jeder von uns will gern gut dastehen, im Arbeitsleben, in der Familie, unter Freunden. Funktioniert es mal nicht, rechtfertigen wir uns gern damit, für einen Moment die Kontrolle verloren zu haben. Doch in einem Forschungsüberblick kommen Psychologen zu einem anderen Schluss: Viele von uns wenden eine falsche Strategie an, wenn sie einen ungünstigen Eindruck machen – und das freiwillig.

Die Psychologen führen vier solcher Strategien auf. Die erste ist das anmaßende Auftreten. Diese Selbstdarsteller wollen sich mit ihrer Botschaft selbst aufwerten: „Ich kann besser kochen als andere.“ Wer so redet, wirkt feindselig und wird abgelehnt. Als äußerst ungünstig gilt zweitens das sogenannte *humblebragging*. Damit ist gemeint, dass Menschen prahlen, indem sie sich bescheiden präsentieren oder vorgeben, unzufrieden mit sich selbst zu sein. Doch das wird schnell durchschaut und gilt als besonders unglaubwürdig. Drittens kommt Scheinheiligkeit

nicht gut an, etwa wenn jemand vorgibt, etwas Besseres zu sein, als er ist. Und als vierte schlechte Strategie nennen die Autoren „zweischneidige Komplimente“, etwa so: „Für eine Praktikantin sind Sie wirklich smart.“ Das eigentliche Ziel ist hier, den eigenen Status zu sichern. So Angesprochene merken sofort, dass sie herabgesetzt werden.

Warum wenden Menschen solche ungeeigneten Strategien an? Oft sind sie sich nicht im Klaren darüber, denn andere geben ungern negatives Feedback, umso mehr, wenn sie uns nicht gut kennen. Eher distanzieren sie sich, als dass sie kritisieren. Wer also eine angemessene Rückmeldung braucht, ob er oder sie tatsächlich so gut ankommt wie vermutet, sollte lieber Nahestehende fragen.

SAC

**Wie wirke ich?  
Wenn wir einen  
guten Eindruck  
machen wollen,  
wählen wir oftmals  
falsche Strategien**

Janina Steinmetz u.a.: Impression mismanagement: People as inept self-presenters. *Social and Personality Psychology Compass*, 11, 6, 2017. DOI: 10.1111/spc3.12321



Fleisch essen macht Männer sexy, ergab eine Studie, in der der Einfluss von Geschlechterstereotypen auf das Essverhalten

von Männern und Frauen untersucht wurde. Demnach bevorzugten Frauen Männer, die gern ein Steak aßen, als potenzielle Datingpartner und fanden diese attraktiver als Vegetarier. Männer favorisierten Fleisch für sich selbst, bewerteten vegetarisches Essen als weiblich und erwarteten, dass die potenzielle Partnerin ein vegetarisches Essen bestellen würde.

DOI: 10.1037/men0000119

# 94%

von fast 40 000 Twitter-Usern gaben bei einer Befragung an, in dem sozialen Netzwerk weniger Follower zu haben als ihre Freunde. 58 Prozent dieser Nutzer, die zu wenig Resonanz zu haben glaubten, waren mit diesem Zustand unzufrieden. Tatsächlich zeigte die Studie einen Zusammenhang zwischen Beliebtheit und Zufriedenheit: Die User mit den meisten Freunden waren am zufriedensten. Die Forscher sehen bestätigt, dass man sich in den Social Media sozialen Vergleichen kaum entziehen kann, die das Wohlbefinden beeinträchtigen.

DOI: 10.1140/epjds/s13688-017-0100-1



## Natur wirkt befreiend

Eine einmalige und überwältigende Naturerfahrung kann offenbar dauerhaft unser Leben verändern. Dies zeigt eine explorative Studie. Eine Naturtherapeutin und eine Psychologin aus Israel führten Tiefeninterviews mit zehn Frauen und fünf Männern zwischen 28 und 70 Jahren. Alle berichteten von aufwühlenden, intensiven Naturerfahrungen, beispielsweise in der Wüste oder Arktis, die sie mit inneren Konflikten, Ängsten oder unangenehmen Teilen ihres Selbst konfrontiert hatten.

Was passierte dabei mit ihnen? Einige empfanden eine vorher nicht gekannte Willenskraft oder überwandnen ihre Angst. Anderen fiel plötzlich auf, dass sie ihre eigenen Bedürfnisse ständig vernachlässigt hatten oder in ihrem Leben viel zu passiv waren. Alle fühlten sich befreit, glücklich und gestärkt. Zwölf Befragte krepelten nach dieser Erfahrung ihr Leben um. Wie die Autorinnen meinen, diente die Natur als Vehikel für das Erleben einer Dissonanz, die die Teilnehmer zu persönlichem Wachstum befähigte. Sie empfanden intensiv, was in ihrem Leben unstimmig war, und konnten sich diese Erkenntnis zunutze machen.

MARION SONNENMOSE

Lia Naor, Ofra Mayseless: How personal transformation occurs following a single peak experience in nature: A phenomenological account. *Journal of Humanistic Psychology*, 2017. DOI: 10.1177/0022167817714692



Kann eine Maschine, etwa in einem selbstfahrenden Auto, in einem moralischen Dilemma richtig entscheiden? Grundsätzlich ja, meinen Forscher. Sie haben typisch menschliches Verhalten in einer Dilemmasituation in einem *value of life*-Modell beschrieben. Dieses erlaube, das Verhalten in einem Computeralgorithmus abzubilden und so die Software zu moralischen Entscheidungen zu „befähigen“. Ob Maschinen uns diese Entscheidungen tatsächlich abnehmen sollten, müsse diskutiert werden, heißt es.

DOI: 10.3389/fnbeh.2017.00122

„Unternehmenspsychopathen“, oft Führungskräfte, agieren kalt, egoistisch und manipulativ. Eine Studie bestätigte das: Als psychopathisch eingestufte Teilnehmer befürworteten signifikant häufiger Bilanzbetrug oder Insiderhandel als andere Probanden. Dies zeige, dass psychopathische Führungskräfte für Firmen existenziell gefährlich werden können, schreiben die Autoren. Zwei Eigenschaften gelten als besonders riskant: ausgeprägte Kältherzigkeit und „machiavellistischer Egoismus“.

DOI: 10.1007/s11573-017-0864-6

## Smartphones machen dumm

Unsere Smartphones lenken uns sogar dann ab, wenn sie stumm oder ausgeschaltet sind, ergab eine Studie. Die schiere Präsenz des Geräts reicht dazu aus, und wir merken es noch nicht einmal. In zwei Experimenten ließen die Forscher aus den USA insgesamt rund 700 Teilnehmer Aufgaben lösen, um das Arbeitsgedächtnis sowie die kognitiven Kapazitäten der Probanden zu vergleichen. Einige Teilnehmer durften ihre Geräte auf den Tisch legen, andere sie in ihrer Tasche unterbringen, und bei einer dritten Gruppe mussten die Geräte in einem anderen Raum „warten“.

Die Ergebnisse zeigen: Je näher das Smartphone seinem Besitzer war, desto schlechter schnitt dieser bei den Aufgaben ab – unabhängig davon, ob die Probanden bewusst an ihr Gerät dachten oder nicht. Die Autoren sehen nur eine einzige Lösung: Wer konzentriert und mit Erfolg etwas tun will, sollte sich für diese Zeit von seinem Smartphone trennen. SAC

Adrian F. Ward u.a.: Brain drain: The mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2/2, 2017. DOI: 10.1086/691462

FOTO: MARIE MAERZ / PHOTOCASE.DE



# Mehr Selbstdisziplin!

Liebend gern hätten Sie vor dem Fernseher eine ganze Tafel Schokolade verdrückt – aber nach dem zweiten Stück haben Sie die süße Versuchung weggelegt. So gut in Sachen Selbstdisziplin wollen viele sein, die wenigsten sind es. Wissenschaftler haben versucht herauszufinden, ob sich diese Selbstkontrolle mithilfe speziell konzipierter Trainings wie ein Muskel trainieren lässt. Die Idee ist, dass Selbstkontrolle eine allgemeine Fähigkeit ist, die in vielen unterschiedlichen Lebensbereichen zum Tragen kommt. Dies würde es erlauben, sie zu trainieren und dann auch in einem anderen Bereich davon zu profitieren, etwa um abzunehmen oder sich mehr zu bewegen. Aber ganz so einfach ist es leider nicht, fanden der Psychologe Malte Friese von der Universität des Saarlandes und seine Kollegen in einer Metaanalyse heraus: Die Forscher verglichen die Ergebnisse von 33 Studien mit über 2600 Probanden miteinander. Tatsächlich können die Trainings die Selbstkontrolle erhöhen, aber noch sind viele Fragen offen. Malte Friese erklärt: „Wir wissen noch nicht, wie lange diese Effekte halten und warum sie genau auftreten. Vielleicht hängen sie auch mit der Erwartung zusammen, dass einem das Training helfen könnte, ein bestimmtes Verhalten zu verändern.“

Selbstdisziplin zu trainieren ist also bis zu einem gewissen Grad möglich. Doch könnte es auch zu viel davon geben? Manche befürchten, sich ständig nur zu kontrollieren mache unzufrieden oder führe sogar

FOTO: ZIMT\_STERN / PHOTOCASE.DE



zu Perfektionismus. Doch solche Sorgen sind unnötig, zeigt eine Studie. Im Gegenteil: Selbstdisziplin zu haben steigert sogar das Wohlbefinden. Ein Psychologenteam untersuchte das in sechs Studien mit mehr als 5000 Teilnehmern, darunter Schulkinder, Studenten und Erwachsene bis zu 55 Jahren. Das Ergebnis: Es fanden sich keinerlei Hinweise, dass es schädlich sein könnte, diszipliniert zu sein (siehe auch Heft 10/2017: *Überschätzte Selbstkontrolle*).

KATINKA REINER/SAC

Malte Friese u. a.: Does self-control training improve self-control? A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 2017. DOI: 10.1177/1745691617697076

Christopher W. Wiese u. a.: Too much of a good thing? Exploring the inverted-urelationship between self-control and happiness. *Journal of Personality*, 2017. DOI: 10.1111/jopy.12322

**Wie kann man da widerstehen? Man kann, sagt die Forschung. Bis zu einem gewissen Grad lässt sich Selbstdisziplin trainieren**



Liebe und Partnerschaft

Freundschaft und Reisepartner

**gleichklang.de**  
natürlich Liebe und Freundschaft

**Die Kennenlern-Community**  
mit psychologischer Vermittlung

Jetzt starten:  
**www.gleichklang.de**



FOTO: MARIA VAORIN / PHOTOCASE.DE

## Mehr Zeit für das, was Spaß macht

Sie stehen oft unter Zeitdruck und kommen mit der Hausarbeit nicht mehr nach? Trotzdem holen Sie sich keine Unterstützung? Das sollten Sie sich nochmals durch den Kopf gehen lassen, legt eine US-amerikanische Studie nahe. In sieben Befragungen mit rund 6000 Teilnehmern aus den Vereinigten Staaten, Dänemark, Kanada und den Niederlanden zeigte sich: Diejenigen, die eine Haushaltshilfe beschäftigten, litten am wenigsten unter Zeitstress und waren mit ihrem Leben am zufriedensten, und zwar über ein größeres Einkommensspektrum hinweg.

Die Forscher folgern, dass es offenbar Stress reduziert, sich freie Zeit zu kaufen. Um die These abzusichern, machten die Psychologen noch ein Experiment: Diejenigen, die eine Geldprämie dafür verwenden sollten, Zeit zu sparen, waren danach viel zufriedener als die Teilnehmer, die eine materielle Anschaffung tätigen sollten. Wer sich Zeit kauft, kann diese für angenehme Aktivitäten nutzen, und das lindert Stress, meinen die Autoren.

SAC

Ashley V. Whillans u. a.: Buying time promotes happiness. PNAS, 2017. DOI: 10.1073/pnas.1706541114

## Eine Neigung zur Geringschätzung

Das Gefühl der Verachtung kann verheerend für zwischenmenschliche Beziehungen sein. Ehen oder Arbeitsbeziehungen zerbrechen daran, und es spielt sogar eine Rolle bei der Entstehung des Terrorismus. Laut den Autoren einer US-amerikanischen Studie wurzelt Verachtung in der Überzeugung, dass andere unsere Normen und Standards verletzen. Offenbar neigen manche Menschen stärker als andere dazu, Kollegen, Bekannte oder Partner geringzuschätzen, fanden die Forscher heraus.

Sie entwickelten die *Dispositional Contempt Scale* (DCS) mit zehn Aussagen wie „Ich verliere häufig den Respekt vor anderen“. In sechs Studien füllten mehr als 1300 Teilnehmer die DCS sowie andere Fragebögen aus, in denen sie auch gefragt wurden, wen sie in ihrem eigenen Leben verachteten. Die Anfälligkeit für Verachtung geht demnach mit einem zerbrechlichen Selbstwert und Bindungsangst einher. Die Forscher wiesen auch einen Zusammenhang zwischen Verachtung und den Eigenschaften der Dunklen Triade nach, also Narzissmus, Machiavellismus und Psychopathie.

ANNA GIELAS

Roberta Schriber u. a.: Dispositional contempt. A first look at the contemptuous person. Journal of Personality and Social Psychology, 2017, 113/2, 280–309. DOI: 10.1037/pspp0000101



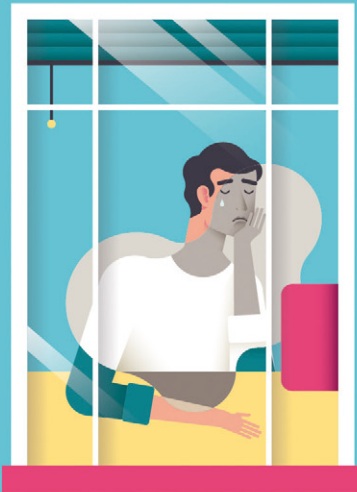
FOTO: ROWAN / PHOTOCASE.DE

# WETTERBERICHT

Es muss wohl am Wetter liegen – oder doch nicht?  
Wie Sonne, Regen und Co auf uns wirken

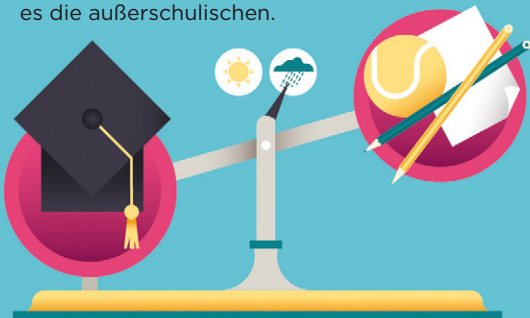
## EINFLUSSGRÖSSE

Wir sind zu mehr als 90 Prozent des Tages drinnen. Trotzdem wirkt das Wetter auf Menschen, die weniger als 45 Minuten täglich im Freien sind, fast so stark wie auf die, die meist draußen sind – nur andersherum: Ist das Wetter schön, ist ihre Stimmung trübe.



## URTEILSFEHLER

Das Wetter beeinflusst unsere Entscheidungen: Bei der Auswahl von College-Bewerbern etwa gewichteten die Mitglieder des Zulassungsgremiums die akademischen Fähigkeiten an Tagen mit bedecktem Himmel stärker, bei Sonnenschein waren es die außerschulischen.



## INSPIRATIONSQUELLE

Künstler lassen sich gerne vom Wetter inspirieren. Bei Komponisten scheint der Einfluss genreabhängig zu sein: Während bei klassischer Musik am liebsten Bezug auf Unwetter, Wind oder Regen genommen wird, herrscht bei Popsongs Sonnenschein vor.



## DETAILFRAGE

Zu den Wetterelementen gehören unter anderem Wind, Temperatur und Strahlung. Laut einer US-Analyse hat das Tageslicht den größten Einfluss auf unser Stressempfinden: Je weniger wir der Sonne ausgesetzt sind, desto schlechter fühlen wir uns.



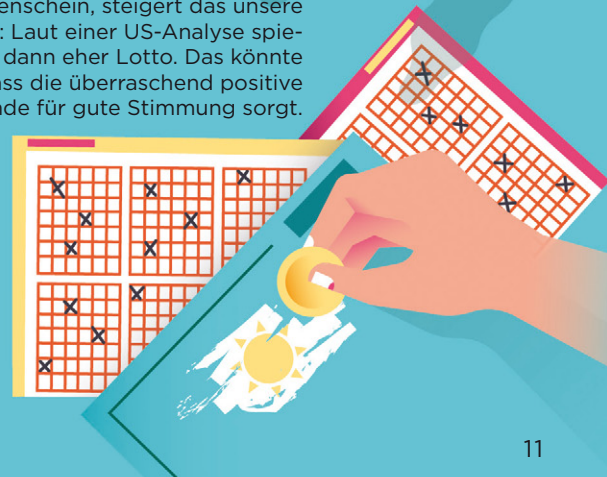
## SOZIALHILFE

Sonnentage fördern die Stimmung, und wir öffnen uns stärker: So sind wir unter anderem eher bereit, anderen zuzulächeln, ihnen zu helfen, sie im Auto mitzunehmen und zu flirten.



## HOFFUNGSSCHIMMER

Herrscht nach einer Reihe Regentage unerwartet Sonnenschein, steigert das unsere Risikofreude: Laut einer US-Analyse spielen Menschen dann eher Lotto. Das könnte daran liegen, dass die überraschend positive (Wetter-)Wende für gute Stimmung sorgt.



Die Quellen zu dieser Infografik finden Sie auf unserer Website: [www.psychologie-heute.de/literatur](http://www.psychologie-heute.de/literatur)  
Illustration: Anton Hallmann / Sepia, Text: Eva-Maria Träger