

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

GESELLSCHAFT

---

## Der Weg zum Selbstrespekt

Manchmal verlieren wir unsere Selbstachtung. Wie wir sie zurückgewinnen und uns besser behaupten können - ohne andere zu kränken.

VON SUSANNE ACKERMANN

 07. AUG 2020

Es ist mir immer noch unendlich unangenehm“, sagt Karin Werner über einen Vorfall, der mehr als zehn Jahre zurückliegt. Ihr damaliger Partner fing sie auf der Treppe ab. Er sei der Meinung, dass sie ihn seit längerer Zeit betrüge, erklärte er und fragte sie, ob das stimme. „Ich sagte nein“, erinnert sich Werner. Doch ihr Freund beschrieb daraufhin, wie er es herausgefunden hatte. Erst dann konnte Werner zugeben, dass er mit seiner Vermutung richtig lag. Sie merkte in diesem Moment, dass sie den Ansprüchen nicht genügt hatte, die sie nicht nur an andere, sondern auch an sich selbst stellt: „Ich wünsche mir Offenheit, Ehrlichkeit und Respekt mir gegenüber. Das war schwer damit zu vereinbaren, dass ich nicht zugeben konnte, dass ich fremdging.“

Thomas Hellmann ist Mitte fünfzig und schon lange in ein und derselben Firma tätig. Zweimal erhielt er von seinem Arbeitgeber in den vergangenen Jahren eine Auszeichnung für seine Leistungen. Als er vor einiger Zeit allein in dem Büro saß, das er sonst mit anderen teilt, kam sein Vorgesetzter herein. Er schloss die Tür hinter sich und legte Hellmann ein paar DIN-A4-Seiten auf den Tisch. Eher beiläufig teilte er

mit, die Firma wolle „die Personalstärke verringern“. Es war ein Angebot zur Aufhebung von Hellmanns Arbeitsvertrag. Es sei freiwillig, erklärte der Vorgesetzte, aber wenn Hellmann es nicht annehme, könne die Firma versuchen, ihn in eine weitentfernte Stadt zu versetzen. Hellmann war schockiert. Er versuchte, sich das nicht anmerken zu lassen, und setzte ein Pokerface auf.

**Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.**

---

---

## DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

GESUNDHEIT

### **Die Geräusche des Körpers**

Manche Menschen werden aggressiv, wenn andere essen oder laut atmen. Woher die Geräuschempfindlichkeit kommt und was man dagegen tun kann.

LEBEN

### **Emotional durchlässig**

In bewegten Zeiten wie diesen sind wir dünnhäutiger als sonst. Wie grenzen wir uns von Gefühlsturbulenzen ab – und bleiben gerade dadurch zugewandt?

BEZIEHUNG

### **Liebe ich einen Narzissten?**

Buchbesprechung: Bärbel Wardetzki zeigt Wege aus der narzisstischen Beziehungsfalle.

# MEISTGELESEN

## **1** GESUNDHEIT

### **Die Psychotherapie lernt fühlen**

Lange wurden Gefühle in der Psychotherapie wenig beachtet. Jetzt rücken neue Ansätze unseren Umgang mit Emotionen in den Fokus der Therapie.

## **2** GESELLSCHAFT

### **Passiv-aggressiv?**

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

## **3** GESUNDHEIT

### **High dank Placebo**

Einen Rausch wie nach dem Konsum halluzinogener Drogen kann man auch mit Placebo erleben – wenn die Umgebung stimmt.