


PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

Mut zur Angst

Angst ist unangenehm, doch wenn wir richtig mit ihr umgehen, wird sie kostbar: Sie zeigt, was wichtig ist – und setzt ungeahnte Kräfte frei.

VON ANNETTE SCHÄFER

 09. OKT 2019

Eigentlich war Cecilia in einer beneidenswerten Situation. In den letzten Jahren hatte die Kommunikationsexpertin als Direktorin in einem Ministerium in Washington, D.C. gearbeitet. Und nun hatte ihr eine Firma an der Westküste eine Position angeboten. Der neue Job war sehr verlockend. Cecilia hatte viele Jahre in ihre Karriere investiert und sie meinte, sie schulde es sich, nun am Ball zu bleiben. Mehr noch aber sorgte sie sich, ihre Familie durch einen Umzug zu sehr zu belasten. Was, wenn die Kinder in der Schule nicht zurechtkämen oder sich die Familie in der neuen Stadt nicht wohlfühlen würde? Ihr Ehemann sagte, sie solle sich bei der Entscheidung davon leiten lassen, was sie glücklich machen würde. Aber dass er die Wahl ihr überließ, erhöhte nur ihre Besorgnis und ihre Schuldgefühle. Angst bestimmte jede Minute ihres Tages: Sie hatte keinen Appetit, lag nachts stundenlang wach und fühlte sich durcheinander.

Gefühle, wie sie Cecilia verspürte, kennen viele Menschen. Für manche ist es die Sorge, eine falsche Karriereentscheidung zu treffen, für andere die Furcht, keinen Lebenspartner zu finden, es gibt Panikgefühle wegen

eines anstehenden Vortrags oder beklemmendes Magendrücken, wenn man an das nächste Treffen mit dem an Alzheimer leidenden Vater denkt.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

GESELLSCHAFT

Ernste Warnsignale

Psychologische und psychotherapeutische Fachgesellschaften sehen Stimmungswandel im Umgang mit der Corona Krise

LEBEN

Resilienz lässt sich lernen

RESILIENZ: Resilienz ist eine Frage des Bewertungsstils. Krisen standzuhalten lässt sich lernen, erklärt der Forscher Raffael Kalisch in einem Buch.

BEZIEHUNG

Liebe ich einen Narzissten?

Buchbesprechung: Bärbel Wardetzki zeigt Wege aus der narzisstischen Beziehungsfalle.

MEISTGELESEN

1 BEZIEHUNG

Nicht mehr erreichbar

Eine Trennung ohne Ansage, das sogenannte Ghosting, scheint besonders in noch sehr jungen Beziehungen häufiger zu werden. Was hat es damit auf sich?

2 BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

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