

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Selbstsabotage!

Warum wir uns manchmal selbst im Wege stehen – und was wir dagegen tun können

VON ANNE OTTO



01. NOV 2017

Manchmal verhalten wir uns erstaunlich unklug: Wenn wir am Tag einer wichtigen Präsentation gerade alle Daten ausdrucken wollen und stattdessen auf den Button „Löschen“ drücken. Oder einen tollen Partner durch Streit und Nörgeleien in die Flucht schlagen. Oder eine Chance für eine Traumposition im Job spontan ausschlagen, weil es gerade im eigenen Team so nett ist. Auch wenn diese Beispiele in der Aufzählung absurd klingen: Jeder kennt Momente, in denen man sich eine Stunde, eine Woche oder ein Jahr später fragt: Warum habe ich das bloß gemacht? Was ist damals in mich gefahren? Wie konnte ich mir selbst dermaßen im Wege stehen?

Psychologen sprechen von Selbstbehinderung oder Selbstsabotage, wenn Menschen aktiv durch ihr eigenes Verhalten ihre Ziele und Wünsche durchkreuzen oder deren Gelingen verhindern. Die Vorstellung, dass man sich in alltäglichen ebenso wie in wichtigen Situationen selbst schaden könnte, hat etwas Bedrohliches. Und dennoch ist es ein weitverbreitetes Phänomen. Man kann sogar sagen: Bis zu einem...

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

