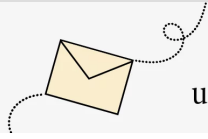


# PSYCHOLOGIE HEUTE



**Jetzt Newsletter abonnieren**

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten




LEBEN

## Schweig, Quälgeist!

Sie kritisiert uns, sie hält uns unsere Ideale vor, sie beschämt uns: Die innere Stimme kann uns das Leben schwer machen. Woher kommt sie? Was will sie? Und vor allem: Wie bringen wir sie zum Schweigen?

VON MATTHIAS HAMMER

 01. FEB 2016

Claudia Weiß hat ein wichtiges Meeting vor sich. Erst einmal aber sitzt sie im Chaos all der aus ihrem Schrank herausgeholtten Kleider. „Was soll ich denn bloß anziehen? In dem Kleid sehe ich dick aus, und es steht mir ja gar nicht.“ Sie betrachtet sich im Spiegel, dreht sich nach links, dreht sich nach rechts und findet sich hässlich. Eine Stimme in ihr sagt: „Ich sehe beschissen aus.“

In Momenten wie diesem fühlt es sich so an, als ob wir einen Feind im Kopf trügen, der uns schlecht behandelt. Dieser Widersacher tritt vor allem dann auf die Bildfläche, wenn wir gestresst sind oder wenn gerade etwas schief läuft. Er kommentiert die kleinen alltäglichen Versäumnisse und Fehlleistungen ebenso wie unsere großen Lebenspläne und wichtigen Entscheidungen. Das „Feind-im-Kopf-Programm“ sieht

individuell sehr unterschiedlich aus: Es kann aus Katastrophengedanken, starker Selbstkritik oder aus Grübeleien bestehen. Unser innerer Gegner treibt uns in die Überforderung oder bremst uns aus, sodass wir uns wie gelähmt fühlen und uns nur noch in unserer Höhle verkriechen wollen. Nach außen gelingt es uns vielleicht noch, die Fassade zu wahren, innen aber fühlt es sich ganz anders an. Wir sind unzufrieden, beschämt, gekränkt, müde und erschöpft.

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

---

---

---

## DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

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.

GESELLSCHAFT

### **Das Spiel mit der Psychose**

Immer mehr Computerspiele setzen sich differenziert mit psychischen Störungen auseinander. Was bedeutet das für die öffentliche Wahrnehmung?

BEZIEHUNG

### **Sich wieder nah sein**

Viele Partner entfernen sich im Laufe ihrer Beziehung voneinander. Die emotionsfokussierte Paartherapie zeigt, wie sie wieder zueinander finden.

# MEISTGELESEN

## **1** GESELLSCHAFT

### **Passiv-aggressiv?**

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

## **2** BEZIEHUNG

### **Sagen Sie mal, Frau Plaßmann: Warum ist es in Ordnung, sexlos zu leben?**

Warum es okay ist, sexuell abstinert zu sein, erklärt Sexualtherapeutin Anica Plaßmann im Interview.

## **3** LEBEN

### **Ich bin im Stress**

Stress ist ein modernes Konzept, das vorwiegend psychologisch ist. Welchen Nutzen hat es für die heutige Gesellschaft?