

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Sprich mit dir!

Selbstgespräche sind eine Art Therapie: Sie helfen Probleme zu lösen, sie ermutigen und geben Sicherheit. Vorausgesetzt, wir kennen ihr Geheimnis und wissen, wie wir mit uns reden müssen

VON EVA TENZER



01. FEB 2016

Ethan Kross gleitet mit seinem Auto durch die Straßen von Ann Arbor in Michigan. Als er eine rote Ampel überfährt, herrscht er sich an: „Ethan, du Idiot!“ Er schwört, den Rest des Heimweges vorsichtig zu fahren. Wäre Ethan Kross ein ganz normaler Autofahrer, wäre die Geschichte damit zu Ende. Doch dem Psychologen Kross gibt diese Episode zu denken. Er wundert sich über sein Selbstgespräch. Warum hat er sich mit seinem Vornamen angedredet? Schließlich hätte er auch sagen können: „Ich bin ein Idiot.“

Wenig später sieht Kross einen leicht bizarren Auftritt im Fernsehen, der ihn weiter ins Grübeln bringt. Der Basketballspieler LeBron James erklärt, warum er sein Team verlässt und zu einer anderen Mannschaft wechselt. „Ich wollte keine emotionale Entscheidung treffen“, sagt James und fährt fort: „Mein Ziel war, das Beste für LeBron James zu tun. Ich wollte LeBron James glücklich machen.“

Dann hört Kross die pakistanische...

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.
