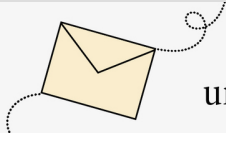


PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren
und Dossier zum Thema Schreiben gratis erhalten



LEBEN

Kann ich mich ändern?

Die Persönlichkeit ist wandlungsfähiger, als die Forschung lange glaubte. Aber wer sich selbst verändern will, muss sich neuen Aufgaben stellen

VON JULE SPECHT

 13. JUN 2018

Wenn Sie auf die vergangenen zehn Jahre Ihres Lebens zurückblicken: Haben Sie dann das Gefühl, sich verändert zu haben? Wahrscheinlich fällt Ihnen sofort eine Eigenheit ein, die Sie über die gesamte Zeit beibehalten haben, Ihre Aufgeschlossenheit gegenüber anderen Menschen vielleicht oder Ihr Tatendrang. Sehr wahrscheinlich empfinden Sie aber auch viele Unterschiede, sind jetzt vielleicht weniger leicht aus der Ruhe zu bringen oder weniger risikofreudig.

Denken Sie nun an die kommenden zehn Jahre: Wie sehr werden Sie sich vermutlich verändern? Erwarten Sie, dass Sie verschlossener werden oder gemüthlicher, aufbrausender oder abenteuerlustiger? Wenn Sie weniger Veränderungen für die nächsten zehn Jahre erwarten, als Sie in den letzten zehn Jahren an sich beobachteten, dann geht es Ihnen wie den meisten Menschen.

Wir unterschätzen vor uns liegende Veränderungen

Dieser Effekt mit dem Namen *end of history illusion* wurde von einem Team um Daniel Gilbert von der Harvard-Universität beobachtet. Er beschreibt die verbreitete Illusion, dass Menschen dazu tendieren, zu glauben, sie hätten sich in der Vergangenheit zwar maßgeblich verändert, in der Gegenwart aber einen Endpunkt in ihrer Entwicklung erreicht. Wir unterschätzen also vor uns liegende Veränderungen.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

LEBEN

Raus aus alten Mustern

Selbstunsicher, bindungsängstlich, überfordernd: Viele Menschen stecken von Kindheit an in einem Schema fest. Wie entkommt man der Falle?

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.

FAMILIE

„Die Covidkrise wirkt komplexer als Tehernehyl“

Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf Corona? Im Interview spricht eine Expertin über typische Symptome – zum Beispiel Zwänge.

MEISTGELESEN

1 GESUNDHEIT

Fiese treffen sich selbst

Eine zynische Grundhaltung sabotiert das seelische und körperliche Wohlbefinden – und kann auf mindestens fünf Arten schaden.

2 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

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

3 LEBEN

Was ist Empathie, Herr Kanske?

Empathie ist mehr als nur Anteilnahme. Der Psychologe Philipp Kanske berichtet, was im Gehirn passiert, wenn wir mitfühlen und mitdenken.