

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Mehr Abstand, bitte!

Was wir denken, uns vorwerfen, ergrübeln ist nicht immer wahr. Wie eine kritische Distanz zu den eigenen Gedanken und Emotionen helfen kann

VON FRANK LUERWEG

 14. MÄR 2018

Irgendwann im Laufe des Jahres 2010 begann Kristina Wilms, ihre Gedanken zu fürchten. Kurz zuvor hatte sie ihr Masterstudium aufgenommen, aber das Gefühl, nicht richtig voranzukommen. Sie fühlte sich ausgepowert, die Situation machte ihr Angst – und in ihrem Kopf lief ein Horrorfilm an Gedanken ab, für den es keinen Ausschaltknopf gab: Sie würde ihr Studium aufgeben müssen, keinen Job finden und irgendwann allein in ihrer winzigen Wohnung sitzen, alt und verarmt. Oder sogar unter...

Sie wollen den ganzen Artikel downloaden? Mit der PH+-Flatrate haben Sie unbegrenzten Zugriff auf über 2.000 Artikel. [Jetzt bestellen](#)

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Vier Vorzüge der Einzelgängerin

Psychologie nach Zahlen: Allein sein macht unglücklich? Nicht jeden! Vier Vorteile von Menschen, die ihre Zeit gern alleine verbringen.

2 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

3 BEZIEHUNG

Wie erkenne ich eine toxische Beziehung?

Wenn der Partner sich immer öfter abwertend verhält, stellt sich die Frage, wie man Liebe wieder ins Gleichgewicht bringt – oder hinter sich lässt.