


PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Ich über mich

Das Selbstbild ist mächtig, es kann uns wachsen lassen oder einengen. Wie wir einen förderlichen Blick auf uns werfen.

VON ANNE OTTO

 09. SEP 2020

Wie siehst du dich? Jahrelang hätte Jana Kuhnke auf diese Frage nur vage Antworten geben können. In der Zeit ihres Studiums erlebte sich die heute 42-Jährige als arrogant und distanziert, durcheinander und suchend, nur in Freundschaften kommunikativ und zugewandt – ansonsten ziemlich belastet durch chronische Bauchschmerzen. Erst als die Sozialarbeiterin wegen eben dieser Schmerzen mit Mitte zwanzig eine Psychotherapie begann, fing sie an, sich zu fragen, was für ein Mensch sie ist und wie ihr bisheriges Selbstbild überhaupt zustande gekommen war. Sie stellte fest, dass sich hinter ihrer Arroganz viel Angst vor dem Versagen verbarg und hinter den Bauchschmerzen ein Gefühl von Einsamkeit.

In dieser Phase der Selbsterkenntnis änderte sich ihr Bild von sich selbst, es nahm Konturen an und wurde zugleich positiver. Jana Kuhnke, die in Wirklichkeit anders heißt, erkannte auch, dass sie ihre kommunikative Art nicht nur in Freundschaften, sondern in vielen Situationen nutzen konnte. Das machte sie stärker. Als arrogant würde sie sich heute auch nicht mehr beschreiben, eher als leicht zu verunsichern. „Ich weiß mittlerweile genauer, wie ich ticke und wie das Bild, das ich mir von mir

mache, mein Leben beeinflusst“, sagt sie. „Meine Selbstsicht hat sich allein dadurch verändert, dass ich mich eine Weile ernsthaft damit beschäftigt habe.“

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

Soziopathen in Serie

Mad Men, Breaking Bad: Viele Fernsehserien haben hochambivalente Protagonisten. Warum identifizieren sich die Zuschauer so gern mit diesen Figuren?

GESUNDHEIT

Das Leid der Heiler

Ärzte erkranken besonders oft am Erschöpfungssyndrom. Die Ursache liegt in den Arbeitsbedingungen, sagt Götz Mundle, und in ihrem Selbstbild.

MEISTGELESEN

1 GESUNDHEIT

Heraus aus der Corona Depression

Die gefühlte Machtlosigkeit in der Coronakrise ähnelt einem Depressionserleben. Doch wie gelangen wir gestärkt wieder aus diesem heraus?

2 FAMILIE

Das Kind als Ware

Trotz verbesserter Kinderrechte: Sabine Seichter im Interview über Elemente Schwarzer Pädagogik in der heutigen Erziehung.

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

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