


PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Zuversicht mit Augenmaß

Optimistisch bleiben ist gut, gerade in der Krise. Aber es kommt – wie so oft – auf die Dosis an. Über den unrealistischen Blick in die Zukunft.

VON SUSANNE ACKERMANN

 04. SEP 2020

Alles wird gut! Ein Satz, der sehr tröstlich sein kann, wenn es uns schlechtgeht. Generell gilt Optimismus als überaus erstrebenswert: Mit dem Positiven rechnen und zuversichtlich sein bessert die Stimmung und ist gesund. Doch psychologische Forschungen zeigen, dass Optimismus auch Schädliches innewohnt. In einem Überblicksartikel weisen der Forscher James A. Shepperd und sein Team auf die Nachteile des sogenannten „unrealistischen Optimismus“ hin: Enttäuschungen, schlechteres Selbstwer...

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.