

PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren
und Dossier zum Thema Schreiben gratis erhalten



LEBEN

Selbstwert wagen

Echoismus ist ein belastender Persönlichkeitszug. Diese Menschen scheuen jede Anerkennung. Wie wir lernen, uns selbst wichtig zu nehmen.

VON ANNETTE SCHÄFER UND BIRGIT SCHÖNBERGER



05. MÄR 2021

Die eigene Stimme finden

Die Psychologie hat einen neuen Persönlichkeitstyp ausgemacht: Echoistinnen und Echoisten sind gerne für andere da, wollen partout nicht im Mittelpunkt stehen – und landen leicht mal bei Partnern mit narzisstischen Neigungen

Sandy, eine Verwaltungsassistentin in einer Biotechfirma, hat im letzten Jahr unermüdlich geackert. Der Einsatz der 28-Jährigen ist ihrem Chef nicht entgangen. Er plant eine Büroparty, auf der sie eine Mitarbeiterin-des-Jahres-Auszeichnung erhalten soll. Es ist als Überraschung gedacht, doch Sandy bekommt die vorbereitenden Aktivitäten mit – und ist zutiefst unglücklich darüber. Sie hat noch nie gemocht, im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen.

Und die Feier soll auch noch an ihrem Geburtstag stattfinden! Die Vorstellung, von ihren Kolleginnen und Kollegen Glückwünsche und Dankesworte entgegennehmen zu müssen, beschert ihr Schweißausbrüche. Der jungen Frau ist das Ganze so unangenehm, dass sie ihren ganzen Mut zusammennimmt und den Chef wissen lässt, wie unbehaglich und ängstlich sie sich fühlt. Und so wird die Feier abgesagt.

Sandy, die in Wirklichkeit nicht Sandy heißt, war eine der Patientinnen des US-amerikanischen Psychotherapeuten Craig Malkin. Malkin nennt Sandy eine „Echoistin“. Er hat diesen Persönlichkeitstyp (siehe Seite 16) wissenschaftlich untersucht. Die meisten Leute spüren einen kleinen Auftrieb, wenn sie für ihre Leistungen gelobt werden und eine Zeitlang im Rampenlicht stehen. Doch „für echoistische Personen kann selbst positive Aufmerksamkeit furchterregend sein“, schreibt Malkin. „Sie sind davon überzeugt, dass man am sichersten lebt, wenn man nicht hervorsticht.“

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 nur doch nicht liebe?

Und wenn ich inn 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 Tschernobyl“

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

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

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

2 GESELLSCHAFT

Jugendliches Verschwörungsdenken

Eine Studie bestätigt, dass schon Jugendliche und junge Erwachsene eine Verschwörungsmentalität zeigten, am häufigsten 18-Jährige.

3 BEZIEHUNG

Das müssen wir zu zweit schaffen!

Psychologie nach Zahlen: 4 bedauerliche Mythen, die in einer Beziehungskrise von einer Paartherapie abschrecken.