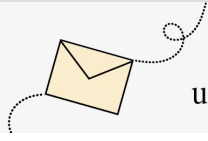


PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten




LEBEN

Ich schaff das schon

Tatsächlich? Wer lernt, Hilfe anzunehmen, verliert alte Überzeugungen und gewinnt einen neuen Blick auf sich selbst.

VON BIRGIT SCHÖNBERGER

 03. SEP 2021

Wie reagieren Sie, wenn Ihre Kollegin Ihnen anbietet, etwas für Sie zu erledigen? Freuen Sie sich? Lächeln Sie und sagen: „Das ist aber nett von dir, das entlastet mich sehr. Vielen Dank!“, und genießen das gute Gefühl, dass jemand Ihre Arbeitslast bemerkt und Ihnen den Tag aufhellt? Oder wehren Sie freundlich, aber bestimmt ab: „Danke, nicht nötig, ich schaff das schon.“ Werden Sie vielleicht sogar misstrauisch? „Die denkt wohl, ich krieg das nicht allein geregelt. Will sie etwa den Urlaub mit mir tauschen?“

Wenn Sie bei Unterstützungsangeboten routiniert abwinken, fühlen Sie sich vielleicht auch unbehaglich, wenn Sie ein größeres Geschenk bekommen – Sie denken: „Das habe ich nicht verdient. Das kann ich nicht annehmen.“ Wahrscheinlich sind Sie dann auch gut darin, Komplimente über Ihr Aussehen an sich abprallen zu lassen, statt sich einfach darüber zu freuen.

Wenn wir Fürsorge ablehnen

Der amerikanische Psychotherapeut John Amodeo findet es erschreckend, dass wir im Laufe unseres Lebens so viele Strategien entwickeln, Fürsorge von anderen abzuwehren. „Ich arbeite seit 40 Jahren als Therapeut, und es macht mich traurig zu sehen, wie viele meiner Patienten die Freundlichkeit, die ihnen täglich angeboten wird, nicht annehmen können.“

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

Das Spiel mit der Psychose

Immer mehr Computerspiele setzen sich differenziert mit psychischen Störungen auseinander. Was bedeutet das für die öffentliche Wahrnehmung?

BEZIEHUNG

Sich wieder nah sein

Viele Partner entfernen sich im Laufe ihrer Beziehung voneinander. Die emotionsfokussierte Paartherapie zeigt, wie sie wieder zueinander finden

emotionsfokussierte Paartherapie zeigt, wie sie wieder zueinander finden.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

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

2 BEZIEHUNG

Sagen Sie mal, Frau Plaßmann: Warum ist es in Ordnung, sexlos zu leben?

Warum es okay ist, sexuell abstinert zu sein, erklärt Sexualtherapeutin Anica Plaßmann im Interview.

3 LEBEN

Ich bin im Stress

Stress ist ein modernes Konzept, das vorwiegend psychologisch ist. Welchen Nutzen hat es für die heutige Gesellschaft?