

# PSYCHOLOGIE HEUTE



**Jetzt Newsletter abonnieren**

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




LEBEN

## Egoisten

Manche Menschen stellen im Kontakt mit anderen stets ihre eigenen Interessen in den Vordergrund. Wie man sich vor egoistischem Verhalten schützen kann.

VON ANNE OTTO

 07. OKT 2021

Eigentlich wollte Frank (Name geändert) zusammen mit seiner Frau den sechsten Geburtstag der Tochter ausrichten und eine Schatzsuche vorbereiten. Doch dann schlägt ein Kollege dem 43-Jährigen für den Tag eine Radtour vor und Frank sagt spontan zu. Also betreut seine Frau allein im Garten eine wilde Horde von acht Kindern im Vorschulalter. Am Abend ist sie vollkommen abgekämpft.

Frank dagegen kommt entspannt von seinem Ausflug zurück, macht sich gut gelaunt ein Bier auf. Dass er sich rücksichtslos verhalten hat, ist ihm nicht bewusst. Als seine Frau genervt auf seine blendende Stimmung reagiert und ihn einen Egoisten nennt, wehrt Frank ab: Er habe nur gemacht, was ihm passend schien. Seine Frau solle sich nicht aufregen. Es gebe doch ständig Situationen, in denen auch er sich nur nach der Familie richte.

Eine ähnliche Wahrnehmung von sich und ihren Beziehungen hat die Lehrerin Maike (Name geändert): Regelmäßig wendet sich die 38-Jährige bei Schwierigkeiten an ihre beste Freundin, fragt nach deren Unterstützung bei der Steuererklärung oder bei Liebeskummer und bekommt diese auch oft. Doch als die Freundin sie ihrerseits einmal um Hilfe bittet, lehnt Maike ab: Sie habe eine stressige Arbeitswoche hinter sich und müsse sich nun endlich mal um sich selbst kümmern. Die Freundin renoviert allein ihre Küche und grübelt darüber nach, ob Maike selbstsüchtig ist oder tatsächlich nur gut für sich sorgt.

**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.

# MEISTGELESEN

## **1** LEBEN

### **Habe ich Borderline?**

Elinor Greenberg beschreibt die narzisstische und die Borderline-Persönlichkeitsanpassung als Reaktion auf unerfüllte kindliche Grundbedürfnisse.

## **2** GESELLSCHAFT

### **Passiv-aggressiv?**

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

## **3** LEBEN

### **Ruhe im Kopf**

Sorgenschleifen können sich verselbstständigen und großen Einfluss auf unser Leben haben.