

PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren

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




LEBEN

Will ich so sein? Oder anders?

Weniger schüchtern, zielstrebig: Die meisten Menschen wünschen sich kleine Korrekturen an ihrer Persönlichkeit. Kann man das trainieren?

VON JOCHEN PAULUS

 05. NOV 2021

Wir lieben Geschichten, in denen Menschen sich grundlegend ändern. Jedes Jahr zu Weihnachten lesen viele eine Erzählung, die Charles Dickens 1843 veröffentlichte, oder sehen sich eine der zahlreichen Verfilmungen an. Die *Weihnachtsgeschichte* handelt von Ebenezer Scrooge, einem herzlosen Geizkragen. Der Geschäftsmann macht sich über die Armen lustig und lässt seinen Büroangestellten frieren, weil Kohlen schließlich Geld kosten.

Doch in der Weihnachtsnacht erscheinen ihm vier Geister. Sie zeigen ihm sein kaltes bisheriges Leben, seine mitleidlose Gegenwart und schließlich seinen von niemandem bedauerten Tod. Der geschockt zitternde Scrooge schwört: „Ich bin nicht mehr der Mensch, der ich ehemals war. Ich will ein anderer Mensch werden.“

Und tatsächlich: Er spendet großzügig für die Armen, versöhnt sich mit seinem Neffen und lässt seinem Angestellten zu Weihnachten einen riesigen Truthahn in die ärmliche Behausung schicken. Er erhöht sein jämmerliches Gehalt und rettet mit seinem Geld den kränklichen Sohn des Büroangestellten vor dem Tod. Nun ist Scrooge fähig, fröhlich durch die weihnachtliche Stadt zu gehen, Kindern auf die Wange zu klopfen, mit Bettlern zu reden, „und er fand, dass ihm alles das Vergnügen bereiten könne“.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

LEBEN

Ruhe im Kopf

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

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.

LEBEN

Zeit finden

Warum sind wir so gehetzt? Wir haben ein Gespür für den Geldwert, nicht aber

für den Zeitwert unseres Tuns. Wie wir unseren Zeitwohlstand mehren.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

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

2 LEBEN

Übungsplatz: Gewaltfreie Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation ist ein Klassiker. Diese vier Grundregeln helfen, um in verschiedensten Situationen besser mit anderen zu sprechen.

3 LEBEN

Resilienz lässt sich lernen

Resilienz ist eine Frage des Bewertungsstils. Krisen standzuhalten lässt sich lernen, erklärt der Forscher Raffael Kalisch in einem Buch.