

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Makellos ist ja wohl das Mindeste

Wir alle schlagen uns mehr oder weniger mit perfektionistischen Tendenzen herum. Doch nicht immer richten sie sich auf die eigene Person.

VON BIRGIT SCHÖNBERGER

 06. MAI 2022

Der Mann, der Lori Gottlieb gegenüber sitzt, ist nach eigenen Aussagen von Idioten umzingelt. Er ist genervt von seinem Kollegen, der immer nur Fragen stellt und es nicht fertigbringt, mal eine klare Ansage zu machen. Er schimpft über den Autofahrer vor ihm, der schon bei Gelb angehalten hat, den Techniker im Computerladen, der sich unfähig zeigte, seinen Laptop zu reparieren.

Gottlieb versucht einzuhaken, da legt er wieder los und beklagt sich über seine Frau. Es mache ihn wahnsinnig, dass sie sich offensichtlich unwohl und angegriffen fühle, obwohl sie überhaupt keinen Grund dazu habe.

Wenn sie sauer auf ihn sei, solle sie ihm das verdammt noch mal sagen und es sich nicht mühsam aus der Nase ziehen lassen. Das könne doch nicht so schwer sein.

„**Nett, aber ein Idiot**“

Mit dieser Szene beginnt Lori Gottliebs Buch Vielleicht solltest du mal mit jemandem darüber reden. Die amerikanische Psychotherapeutin schildert darin mit Humor und Tiefgang unter anderem ihre Sitzungen mit John, der sie aufsucht, weil er sich gestresst fühlt, Schlafstörungen und Probleme mit seiner Frau hat; sein letzter Therapeut („nett, aber ein Idiot“) war in seinen Augen ein Fehlgriff. Was sich zunächst sehr amüsant liest, offenbart jedoch mehr und mehr das innere Drama eines nach außen orientierten Perfektionisten, der seine Umgebung mit seinen extrem hohen Ansprüchen und fixen Vorstellungen terrorisiert.

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.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

2 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

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

3 GESUNDHEIT

Jede Bewegung ist eine geistige Leistung

Spaziergehen, Laufen, Radfahren, sogar Putzen: Bewegung macht gute Laune, senkt Stress, beugt Erkrankungen vor und hilft beim Denken.

Warum ist das so?