


PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Sorgenschleife

Manche Menschen geben sich immer wieder schlimmen Befürchtungen hin. Welche Denkmuster dabei eine Rolle spielen – und was die Betroffenen daran sogar gut finden.

VON ANNA GIELAS

 14. SEP 2022

Sorgen gehören zum Alltag. Doch manche Menschen beschäftigen sich deutlich häufiger damit und denken auch länger über ihren Kummer nach als andere. Was sind mögliche Ursachen dieses pathologischen Sorgens (*pathological worrying*)?

Britische Forschende haben die vorliegende Forschungsliteratur ausgewertet und halten fest: „Menschen, die die bedrückenden Gedanken nicht abschütteln können, neigen zu bestimmten Verzerrungen.“ Sie haben unter anderem ein stärkeres Bewusstsein für Gefahr und Risiko – und legen deshalb unklare Situationen wie etwa die Verspätung einer geliebten Person sogleich negativ aus. Sie nehmen zum Beispiel an, ihr sei etwas Schlimmes zugestoßen.

Auf das Schlimmste vorbereitet?

Zu den Denkmustern der exzessiv Besorgten gehört auch eine überraschende Haltung: „Viele dieser Menschen empfinden ihre anhaltenden Befürchtungen als positiv“, berichten die Forschenden. „Sie haben das Gefühl, dass ihre Sorgen sie auf Schlimmstes vorbereiten und verheerende Ereignisse sie dann nicht mehr eiskalt überraschen und überfordern können.“

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 Ego manen. ► 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

Empathie

Empathie gilt als erstrebenswert – aber zu viel davon kann schaden. Doch was genau bedeutet Empathie, wie kann man sie messen und verbessern?

2 LEBEN

Narzissmus

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

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

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