

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Das Gefühl für meinen Wert

Unser Selbstbild basiert auf dem Selbstwertgefühl. Neue Forschungsergebnisse zeigen Wege, um uns nicht länger „wertlos“ zu fühlen.

VON HARRIET BROWN UND ANNA GIELAS

 01. SEP 2013

In den späten 1980er Jahren, als Mitbewohnerin eines Zweibettzimmers in einem Studentenwohnheim, hatte Anneli Rufus ein Schlüsselerlebnis: Sie sah, wie ihre Zimmergenossin jeden Morgen in den Spiegel sah, ohne dass ihr selbstkritische oder abwertende Urteile über die Lippen kamen: Weder bemängelte sie ihr Aussehen, noch kritisierte sie den schlechten Sitz der Kleidung, ihr Körpergewicht oder ihre Haltung. Sie strich sich höchstens kurz über die Haare, zog den Pullover zurecht und ging...

Sie wollen den ganzen Artikel downloaden? Mit der PH+-Flatrate haben Sie unbegrenzten Zugriff auf über 2.000 Artikel. Jetzt bestellen

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Vier Vorzüge der Einzelgängerin

Psychologie nach Zahlen: Allein sein macht unglücklich? Nicht jeden! Vier Vorteile von Menschen, die ihre Zeit gern alleine verbringen.

2 LEBEN

Narzissmus

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

3 BEZIEHUNG

Wie erkenne ich eine toxische Beziehung?

Wenn der Partner sich immer öfter abwertend verhält, stellt sich die Frage, wie man Liebe wieder ins Gleichgewicht bringt – oder hinter sich lässt.