

# PSYCHOLOGIE HEUTE

compact

## Mut zur Veränderung

Wie Sie eingefahrene Wege verlassen  
und Ihrem Leben eine neue Richtung geben





# BACHELOR ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE (B.Sc.) AUCH OHNE ABITUR UND NC!



## Bringen Sie psychologisches Know-how in Ihren Arbeitskontext ein

Der Studiengang zum Bachelor Angewandte Psychologie (B.Sc.) vermittelt Ihnen einen durchdachten Wissensmix aus den Gebieten der angewandten Psychologie, Gesundheit und Ökonomie. Je nachdem, für welche der von Ihnen wählbaren fachlichen Vertiefungen Sie sich entscheiden, qualifizieren Sie sich für unterschiedlichste, zukunftsorientierte Berufsfelder und verbessern so Ihre beruflichen Aufstiegsmöglichkeiten nachhaltig.

**IHRE VORTEILE: BEGINN JEDERZEIT MÖGLICH –  
JETZT ANMELDEN UND 4 WOCHEN KOSTENLOS TESTEN!**



### Liebe Interessentin, lieber Interessent,

ob in öffentlichen Einrichtungen oder in der Privatwirtschaft: Psychologisches Fachwissen, ist gefragter denn je. Die immer dynamischer und komplexer werdenden Prozesse der Gesellschaft und vor allem der Arbeitswelt führen zu einer spürbaren Zunahme von psychischen Belastungen und auch Erkrankungen. Zudem steigt das Bewusstsein für die Relevanz des Themas Gesundheit und so

gibt es beispielsweise immer mehr Gesundheitsprodukte und -dienstleistungen, die es zu entwickeln und zu vermarkten gilt.

Damit steigt auch der Bedarf akademisch qualifizierter Experten mit psychologischem Know-how. Damit Sie auf diese vielfältigen beruflichen Chancen vorbereitet sind, benötigen Sie interdisziplinäres Wissen. Der Studiengang Bachelor Angewandte Psychologie (B.Sc.) deckt diesen zukunftsrelevanten Bedarf, da nicht nur psychologische, sondern auch ökonomische und gesundheitswissenschaftliche Kompetenzen praxisnah vermittelt werden. Nutzen Sie daher die Chance neben Ihre Berufsperspektive zu erweitern und freuen sich auf die vielfältigen Betätigungsfelder, die diese spannende Disziplin mit sich bringt.

Ihre

Prof. Dr. Viviane Scherenberg MPH, Dekanin Prävention und Gesundheitsförderung, APOLLON Hochschule



Bitte senden Sie mir kostenlose Infos zu:

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

E-Mail

BN280

**Faxantwort an: +49 (0) 421 378266-190**

Weitere Informationen unter: **0800 3427655** (gebührenfrei)

### KOMPETENZ DURCH EIGENE BERUFSPERFAHRUNG

#### STUDIENMODULE Z. B.

Spezifische Motivationspsychologie, Marketing und Werbepsychologie, Human Resources, Arbeits- und Organisationspsychologie, Angewandte Prävention und Gesundheitsförderung, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Gesundheitsökonomie & Public Health, Persönlichkeits- und Entwicklungspsychologie, Allgemeine Betriebswirtschaftslehre, Allgemeine und klinische Psychologie, Soziologie und Sozialpsychologie



#### 3 WAHLPFLICHTFÄCHER AUS DEN BEREICHEN

Betriebliches Gesundheitsmanagement, Marketing- und Konsumentenpsychologie, Pädagogische Psychologie, Gerontopsychologie, Sportpsychologie



#### BETRIEBSPRAKTIKUM



#### BACHELOR-THESIS (ABSCHLUSSARBEIT)



**Bachelor Angewandte Psychologie (B.Sc.):**  
Spezialist mit psychologischem Wissen sowie gesundheits- und betriebswirtschaftlichem Know-how

(Aktualisierungen und Änderungen der Studien- und Prüfungsordnung vorbehalten)

### EINSATZGEBIETE

- Erziehungs- und Bildungseinrichtungen, Akademien z. B. als Dozent/Lehrbeauftragter
- Gemeinnützige Organisationen, Wohlfahrtsverbände, Beratungsstellen z. B. als psychologischer Berater, Coach, Trainer

### ZERTIFIKATSKURSE

- U. a. Grundlagen Psychologie, Gesundheitspsychologie, Psychologie für Führungskräfte



# Wo zieht es mich hin?

„Verlange nicht, dass alles so geschieht, wie du es wünschst, sondern sei zufrieden, dass es so geschieht, wie es geschieht, und du wirst in Ruhe leben.“ So sprach Epiktet, ein Philosoph der Antike aus der Schule der Stoiker. Das kann in der Tat ein weiser Rat sein. Warum aufbegehren gegen Lebensumstände, die wir ohnehin nicht kontrollieren können? Warum sich nicht einrichten in einem zwar nicht perfekten, doch unter dem Strich zufriedenen Dasein?

Solche Schicksals ergebenheit kann aber auch eine bequeme, aus der Trägheit geborene Ausflucht sein, ein Vorwand, wider besseres Wissen und Gewissen alles beim Alten zu belassen. Man verzichtet dann eben auf die reizvolle Stelle im Ausland, weil man doch auch so sein sicheres Auskommen hat. Und man versucht erst gar nicht, sich das Rauchen abzugewöhnen. Keiner kann uns verbieten, uns mit dem Status quo abzufinden. Aber ist es das Leben, das wir uns wünschen?

Wenn man sich nicht mehr wohlfühlt, wenn man spürt, wie man in Routine versinkt und für nichts mehr Begeisterung zu empfinden vermag, wenn man festhängt in einem unglücklichen Arbeitsverhältnis, einer zum Ritual erstarrten Ehe – dann hat das Aufbegehren gegen den Stand der Dinge sehr wohl seinen Sinn. Dann reift der Traum vom Ausbruch. Nur: Oft bleibt es beim Traum oder beim halbherzigen Versuch. Die Natur hat uns darauf eingerichtet, sparsam mit unseren Energien umzugehen. Das Gewohnte ist der Energiespargang des Lebens. Veränderungen hingegen sind ein Spritfresser. Sie kosten Kraft, und deshalb scheuen wir sie oder fallen über kurz oder lang oft wieder in den alten Trott zurück. Dagegen gibt es bewährte Strategien, von denen Sie einige in diesem Heft finden werden. Sie laufen darauf hinaus, dass man den inneren Schweinehund nicht mit eiserner Willenskraft am Halsband hinter sich herzieht, sondern ihn überlistet, auf andere Fahrten lockt: eine alte Gewohnheit durch eine neue ersetzt.

Eines aber brauchen wir alle, wenn wir zu Neuem aufbrechen: etwas, das uns anzieht. Die Parole „Weg von ...“ trägt nicht weit. Stattdessen sollten wir uns fragen: Wo zieht es mich *hin*? Das herauszufinden ist Ziel eines Gedankenexperiments (siehe auch Seite 20 und 58): Versetzen Sie sich weit weg, in eine Idealvariante Ihrer fernen persönlichen Zukunft: Sie sind alt, und voller Dankbarkeit schauen Sie zurück auf ein zufriedenes, gelungenes Leben. Was war das für ein Leben? Was war sein Thema? Was an diesem Leben hat Sie glücklich gemacht? Wer mit sich selbst in Tuchfühlung kommt, spürt, wohin es ihn zieht. Dann ist ein Aufbruch nicht nur Abschied, sondern auch Vorfreude: auf mein künftiges Leben, mein künftiges Ich.

In diesem Sinne könnte man dem Satz von Epiktet eine Wendung geben: „Verlange nicht, dass alles so geschieht, wie du es wünschst ...“ – aber gib deine Wünsche nicht auf!



THOMAS SAUM-ALDEHOFF  
(t.saum-aldehoff@beltz.de)

---

Wir brauchen Strategien,  
um den inneren Schweine-  
hund zu überwinden

---

Thomas Saum-Aldehoff

# Inhalt

HEFT 51



## ES MUSS SICH ETWAS ÄNDERN!

- 14 Von selbst passiert nichts!  
AXEL WOLF
- 20 „Wozu will ich mich verändern?  
Und wohin?“  
GEORG EIFERT IM GESPRÄCH
- 24 Es steckt noch mehr in mir  
HORST CONEN
- 26 Soll ich den Job wechseln?  
ANNE OTTO
- 30 Mut zum Fehler  
HEIKO ERNST
- 32 „Trennung bedeutet einen  
Entwicklungsschritt“  
DIANA PFLICHTHOFER IM GESPRÄCH

## WER WILL ICH SEIN?

- 38 Im Niemandsland  
URSULA NUBER
- 44 Wie wir Träume erden  
GABRIELE OETTINGEN
- 46 „Wenn ich sein werde, wer ich sein will“  
JOHANNA MÜLLER-EBERT IM GESPRÄCH
- 52 Warum Erwartungen hilfreich sind  
ANNA GIELAS
- 54 Wer bin ich? Was will ich? Was soll ich?  
ANG LEE SEIFERT IM GESPRÄCH
- 58 Der 80. Geburtstag:  
So will ich gelebt haben!  
GITTA JACOB
- 60 Die Vision eines besseren Ich  
HEIKO ERNST



# VOM WUNSCH ZUR TAT

- 66 **Bahnen Sie neue Pfade!**  
URSULA NUBER
- 70 **„Wir können aus Routinen ausbrechen“**  
LARS SCHWABE IM GESPRÄCH
- 72 **Das Geheimnis der Selbstkontrolle**  
JOCHEN METZGER
- 76 **Eine Stufe nach der anderen**  
URSULA NUBER
- 80 **Ich steh dazu!**  
AXEL WOLF
- 84 **„Gehen Sie eine Liebesbeziehung  
mit Ihrer Entscheidung ein!“**  
RUTH CHANG IM GESPRÄCH

- 3 Editorial  
5 Impressum  
6 Magazin  
90 Medien  
95 Cartoon  
96 Markt

## REDAKTION

Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Postfach 100154, 69441 Weinheim  
Telefon: 06201/6007-0  
Telefax: 06201/6007-382 (Redaktion),  
6007-310 (Verlag)

[WWW.PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE](http://WWW.PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE)

## HERAUSGEBER UND VERLAG

Julius Beltz GmbH & Co. KG, Weinheim  
Geschäftsführerin der Beltz GmbH:  
Marianne Rübemann

## CHEFREDAKTEURIN

Ursula Nuber

## REDAKTION

Susanne Ackermann, Katrin Brenner-Becker, Anke Bruder,  
Thomas Saum-Aldehoff, Eva-Maria Träger

Redaktionsassistentz: Nicole Coombe, Doris Müller

LAYOUT, HERSTELLUNG Gisela Jetter, Johannes Kranz

## ANZEIGEN

Claudia Klinger  
c/o Psychologie Heute  
Postfach 100154, 69441 Weinheim  
Telefon: 06201/6007-386  
Telefax: 06201/6007-9331

## FRAGEN ZU ABONNEMENT UND EINZELHEFTBESTELLUNG

Beltz Kundenservice  
Postfach 10 05 65, 69445 Weinheim  
Telefon: 06201/6007-330 / Fax: 06201/6007-9331  
E-Mail: [medienservice@beltz.de](mailto:medienservice@beltz.de)  
[www.psychologie-heute.de](http://www.psychologie-heute.de)

DRUCK Druckhaus Kaufmann, 77933 Lahr

## VERTRIEB ZEITSCHRIFTENHANDEL

DPV Vertriebsservice GmbH, Süderstraße 77  
20097 Hamburg, Telefon 040/34729287

**COPYRIGHT:** Alle Rechte vorbehalten. © Beltz Verlag, Weinheim.  
Alle Rechte für den deutschsprachigen Raum bei Psychologie  
Heute. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher  
Genehmigung der Redaktion.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall  
die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandtes  
Material übernimmt die Redaktion keine Gewähr.

„Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheber-  
rechtlich geschützt. Übersetzung, Nachdruck – auch von  
Abbildungen –, Vervielfältigungen auf fotomechanischem oder  
ähnlichem Wege oder im Magnettonverfahren, Vortrag, Funk-  
und Fernsehsendung sowie Speicherung in Datenverarbeitungs-  
anlagen – auch auszugsweise – bleiben vorbehalten. Von einzel-  
nen Beiträgen oder Teilen von ihnen dürfen nur einzelne  
Kopien für den persönlichen und sonstigen Gebrauch herge-  
stellt werden.“ Gerichtsstand: Weinheim a. d. B.

Bei einigen Texten in diesem Heft handelt es sich um zum  
Teil überarbeitete Beiträge aus der monatlich erscheinenden  
Psychologie Heute.

## BILDQUELLEN

Titel: Getty S.3: Fotostudio Fischer. S. 4, 5, 12, 14, 16, 17, 20,  
21, 36, 46, 48, 64, 90: Plainpicture. S. 6, 7, 8, 10, 11, 27, 30,  
61, 66, 76, 91 unten, 93: Getty Images. S. 9: Pia Bublies. S. 23:  
Privat. S. 24: Sabine Kranz. S. 32, 35, 38, 39, 41, 52, 70, 72,  
92: Photocase. S. 49: Privat. S. 44, 54, 55, 57: Edith Images.  
S. 57: Privat. S. 80, 83: Linda Wölfel. S. 85, 86: Elke Ehninger.  
S. 91 rechts: Alamy stock photo. S. 94: Mindjazz. S. 95: Holga  
Rosen



Best.-Nr.: 47238

ISBN 978-3-407-47238-0



# MAGAZIN

REDAKTION: EVA-MARIA TRÄGER

## Beweisaufnahme

Woran machen wir Veränderungen fest? Bei jedem Wandel gibt es einen Punkt, an dem wir die Wende spüren. Wann das ist, hängt von der Menge an „Beweisen“ ab, die wir wahrnehmen und als Zeichen für den neuen Zustand interpretieren. Erst wenn sie groß genug ist, glauben wir nicht mehr an Zufall oder übliche Schwankungen. Forscher der Universität von Chicago haben jetzt festgestellt: Für eine Veränderung zum Schlechten verlassen wir uns auf weniger Belege, als es bei einer Wende zum Guten der Fall ist. Das liegt vermutlich daran, dass uns eine dauerhaft positive Phase weniger wahrscheinlich erscheint als eine schlechte. Oder anders gesagt: Glück ist zerbrechlich, Pech haftet an.

DOI: 10.1037/pspa0000070



Veränderungen können auch negativ sein. Doch wenn uns jemand fragt, wie wir uns verändert haben, neigen wir zur Beschönigung: Statt auch die Rückschläge zu nennen, fokussieren wir uns auf die Fortschritte. Sollen wir dagegen beurteilen, wie andere sich gewandelt haben, fällt unser Urteil realistischer aus. Dass wir bei uns selbst so großzügig sind, hat nachvollziehbare Gründe: Es wirkt motivierend – und macht ein gutes Gefühl.



DOI: 10.1037/pspi0000073



**Wie sehr verändern wir uns im Laufe unseres Lebens? Eine Langzeitstudie von Forschern aus Edinburgh hat Daten zur Persönlichkeit von 174 Probanden verglichen. Die Teilnehmer wurden erstmals getestet, als sie um die 14 Jahre alt waren, und dann nochmals 63 Jahre später. Besonders stabil ist unsere Persönlichkeit auf diese lange Zeit gesehen demnach nicht: Die Werte im Alter unterschieden sich deutlich von jenen, die in der Jugend erhoben worden waren.**

DOI: 10.1037/pag0000133



## Ein frischer Blick

Umzüge markieren häufig wichtige Veränderungen in unserem Leben: Wir kehren dem Elternhaus den Rücken, um selbständig zu werden, lassen uns wegen eines Jobs in einer anderen Stadt nieder, intensivieren die Bindung zum Partner durch eine gemeinsame Wohnung, vergrößern uns, weil die Familie sich vergrößert hat, oder rücken nach einer Trennung oder einem Todesfall wieder enger zusammen. Jeder Umzug bringt zwangsläufig einen Ortswechsel mit sich. Sich auf die neue Umgebung einzustellen fordert unsere Offenheit und Konzentration – und das begünstigt offenbar, dass wir Ereignisse, die in jener Zeit passieren, später besser erinnern. Zu diesem Ergebnis kommt eine Untersuchung von US-Forschern um Karalyn Enz.

Die Wissenschaftler hatten 229 Probanden im Alter von 65 bis 92 Jahren gebeten, sich an Ereignisse aus ihrem vierten bis sechsten Lebensjahrzehnt zu erinnern, an Umzüge, die in jener Zeit stattfanden sowie damit möglicherweise zusammenhängende wichtige Geschehnisse. Das Ergebnis: Je bedeutsamer ein Umzug ihnen im Nachhinein erschien, desto mehr Erinnerungen hatten die Teilnehmer an jene Zeit, sogar wenn kein wichtiges Ereignis der Grund für den Ortswechsel gewesen war und er sie rückblickend weder materiell noch psychologisch besonders stark gefordert hatte. Unbekanntes verlangt von uns mehr Aufmerksamkeit, erklären die Forscher; die Verarbeitung und Speicherung von Ereignissen im Gedächtnis erfolgt dann vertiefter. Zudem würden Ereignisse, die Umbrüche markieren, häufiger abgerufen, weil sie Informationen zu unserer Anpassungsfähigkeit in fremden Situationen enthalten. Dass viele Menschen sich besonders gut an Dinge aus ihrer Jugend erinnern können, liegt auch an den vielen „ersten Malen“, die sie in dieser Zeit erlebten. EMT

DOI: 10.1037/xge0000188



## Morgens Weitblick, abends Risiko

Je nach Tageszeit sind wir mal munter, mal müde, besonders konzentriert oder eher zerstreut. Das beeinflusst indirekt auch unsere Entscheidungen. Gibt es eine Tageszeit, die sich ungeachtet der individuellen Verfassung besser für eine Entscheidungsfindung eignet als andere? Ja, sagen Neurowissenschaftler der *Universidad Torcuato Di Tella* in Buenos Aires: „Am Morgen fällen wir Entscheidungen bedachter“, so das Fazit des Teams um María Juliana Leone.

Die Studienleiterin, eine passionierte Schachspielerin, nutzte für die Untersuchung Daten von Online-schachspielen, die zu verschiedenen Tageszeiten stattfanden. Die Wissenschaftler rekrutierten rund 100 Teilnehmer, die unter anderem Angaben zu ihrem Tagesrhythmus sowie ihren täglichen Routinen machten, und untersuchten ihr Spielverhalten. Pro Partie muss ein Spieler demnach Entscheidungen für etwa 40 Züge treffen.

„Ungeachtet dessen, ob die Freiwilligen Frühaufsteher oder Langschläfer waren, entschieden sie sich im Laufe des Tages immer schneller und unkonzentrierter für ihre nächsten Züge“, berichtet Leone. Je später die Uhrzeit war, desto größere Risiken gingen die Spieler ein. Möglicherweise ist das ein Resultat des offenbar bei allen Typen zunehmenden „Schlafdrucks“.

ANNA GIELAS

DOI: 10.1016/j.cognition.2016.10.007

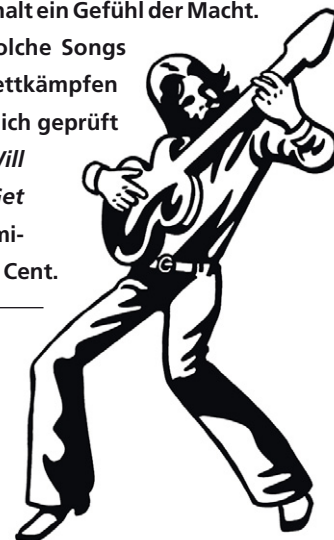


Wer über eine Trennung nachdenkt, wägt ab: Was spricht für die Beziehung, was dagegen? Psychologen aus den USA und Kanada haben jetzt Gründe verzamelt, die Zweifler pro und kontra anführen. Fürs Schlussmachen sprechen demnach am häufigsten emotionale Distanz, Ungerechtigkeit, nicht erfüllte Erwartungen und zu hohe Forderungen. Für eine Fortsetzung werden emotionale Intimität, Behaglichkeit, Kameradschaft und Freude angeführt. Die Persönlichkeit des Partners kann beides sein: Grund zu gehen – und zu bleiben.

DOI: 10.1177/1948550617722834

Sich zu ändern kostet Kraft. Dafür muss man sich stark fühlen. Hilfreich kann die richtige Musik sein: Lieder mit einem hohen Basspegel vermitteln uns unabhängig von ihrem Inhalt ein Gefühl der Macht. Wohl deshalb werden solche Songs gerne bei sportlichen Wettkämpfen eingesetzt. Wissenschaftlich geprüft sind folgende Titel: *We Will Rock You* von Queen, *Get Ready for This* von 2 Unlimited und *In da Club* von 50 Cent.

DOI: 10.1177/1948550614542345





# IMMER MIT GEFÜHL

Veränderungen fallen uns oft schwer. Welche Emotionen wir während eines Umbruchs durchleben, zeigt dieses Modell – Fluchtversuche inklusive

**1. ANGST** Eine Veränderung kündigt sich an. Wir setzen uns mit dem Unbekannten auseinander. Noch fehlt uns die Vorstellung von einer Zukunft, in der wir anders handeln als bisher

**2. VORFREUDE** Egal wie wir den Status quo einschätzen: Es könnte besser werden. Wir erwarten die Veränderung mit freudiger Erregung

**3. FURCHT** Wir spüren erste Einflüsse der Veränderung – das macht uns Sorgen. Trotzdem schätzen wir die Auswirkungen (noch) als eher gering ein

**ERNÜCHTERUNG** Wir haben das Gefühl, dass unsere Überzeugungen nicht mit der Veränderung vereinbar sind, und entscheiden uns gegen sie

**4. BEDROHUNG** Wir merken: Die Veränderung hat doch stärkere Auswirkungen auf uns und auf andere. Wir sind uns unsicher, ob wir damit umgehen können

**ÄRGER** Bei erzwungenen Veränderungen machen wir erst andere verantwortlich. Später sind wir oft wütend auf uns selbst, weil wir die Veränderung zugelassen haben

**5. SCHULD** Wir setzen uns mit der Vergangenheit auseinander, unser Selbstverständnis wandelt sich. Wir erkennen unsere Grundüberzeugungen – und dass wir früher dagegen gehandelt haben

**6. NIEDERGESCHLAGENHEIT** Wir sind unmotiviert und verwirrt. Wir wissen nicht mehr, wer wir sind und wie wir uns verhalten sollen

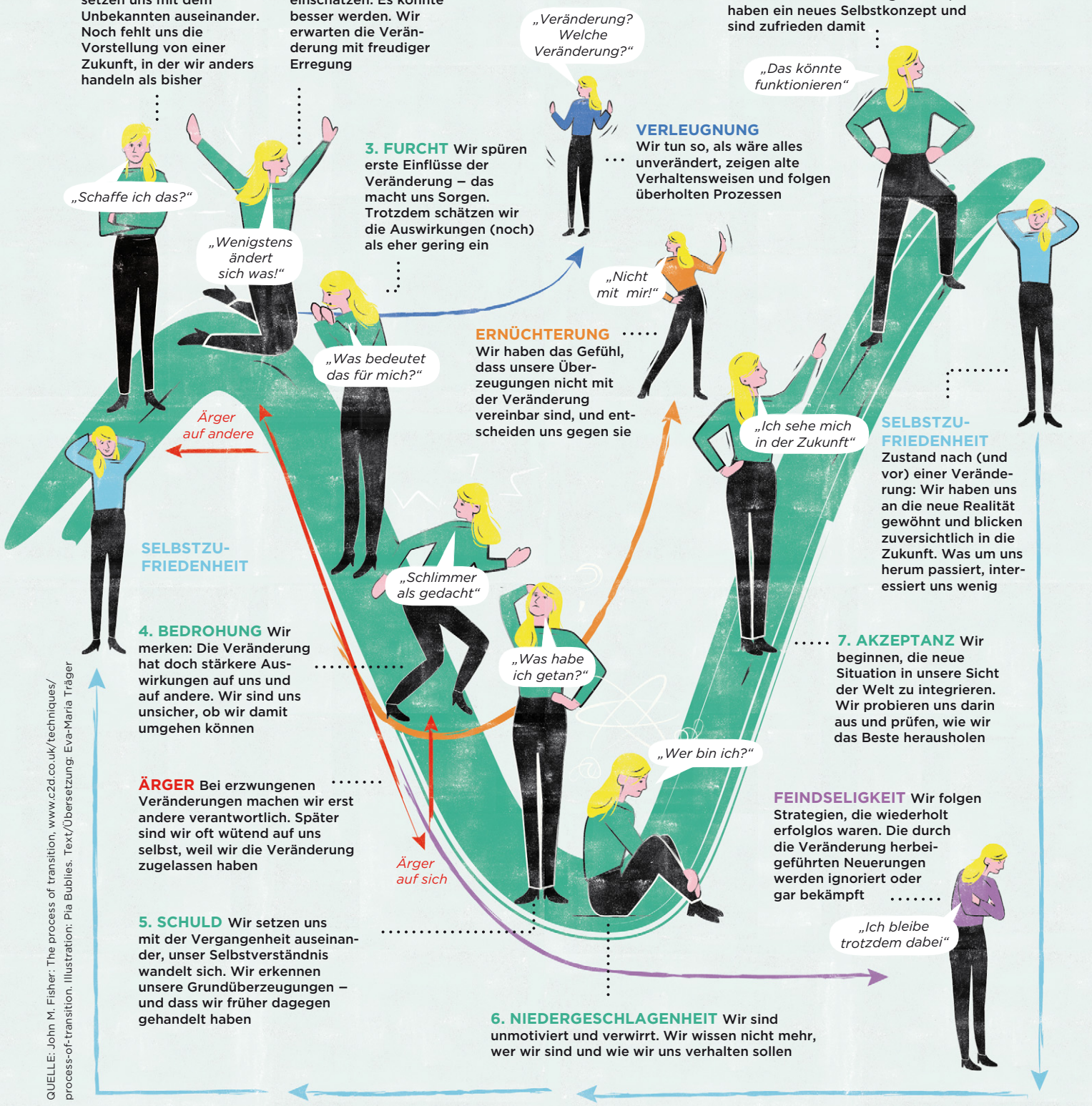
**8. FORTSCHRITT** Wir finden uns wieder zurecht und fühlen uns wohl. Unser Weltbild hat sich geändert, wir haben ein neues Selbstkonzept und sind zufrieden damit

**VERLEUGNUNG** Wir tun so, als wäre alles unverändert, zeigen alte Verhaltensweisen und folgen überholten Prozessen

**SELBSTZUFRIEDENHEIT** Zustand nach (und vor) einer Veränderung: Wir haben uns an die neue Realität gewöhnt und blicken zuversichtlich in die Zukunft. Was um uns herum passiert, interessiert uns wenig

**7. AKZEPTANZ** Wir beginnen, die neue Situation in unsere Sicht der Welt zu integrieren. Wir probieren uns darin aus und prüfen, wie wir das Beste herausholen

**FEINDESELIGKEIT** Wir folgen Strategien, die wiederholt erfolglos waren. Die durch die Veränderung herbeigeführten Neuerungen werden ignoriert oder gar bekämpft



QUELLE: John M. Fisher: The process of transition, www.c2d.co.uk/techniques/process-of-transition. Illustration: Pia Bublies. Text/Übersetzung: Eva-Maria Träger



# LUST AUF ETWAS NEUES?

## Fünf Tipps für erfolgreiche Veränderungen

### NICHT VERZICHTEN

Nehmen Sie sich eine neue Verhaltensweise vor, zum Beispiel täglich einen Apfel zu essen. Das ist besser, als ein bestehendes Verhalten zu unterlassen. Gewohnheiten entstehen nur durch Handeln, nicht durch Verzicht. Etwas zu ändern, das wir schon automatisch ausführen, ist zudem sehr viel schwieriger, als eine neue Routine zu etablieren.

### KLEINE SCHRITTE GEHEN

„Ich will mich gesund ernähren“ ist ein guter Vorsatz. Besser ist, sich eine konkrete Maßnahme zu überlegen. Zum Beispiel: Morgens esse ich eine Banane. Sich zu viel vorzunehmen führt schnell zu Misserfolg, das demotiviert. Statt den gesamten Arbeitsweg zu Fuß zu gehen, beginnen Sie also lieber mit ein, zwei Haltestellen und steigern sich später.

### DABEI BLEIBEN

Üben Sie die Aktivität, die Sie etablieren wollen, immer wieder aus, am besten in einem vorher definierten, immer gleichen Kontext, zur gleichen Zeit und am gleichen Ort. Essen Sie die Banane zum Beispiel immer morgens zum Frühstück zu Ihrem Müsli und bleiben Sie dabei. Über die Zeit entsteht so früher oder später eine Gewohnheit.

### GEDULDIG SEIN

Es dauert, bis neues Verhalten Routine wird. Bei täglichem Üben sollten Sie dafür zwei bis drei Monate einkalkulieren. Ein Durchschnittswert liegt bei etwa zehn Wochen, je nach Aktivität kann es aber auch kürzer oder länger dauern. Irgendwann aber passiert das Verhalten automatisch. Das merken Sie daran, dass es Ihnen fehlt, wenn Sie mal aussetzen.

### SICH SELBST BEOBACHTEN

In der Lernphase kann es hilfreich sein, sich mittels einer Checkliste zu kontrollieren. Tragen Sie dafür in einer Tabelle die Wochen 1 bis 10 als Spalten ein und die Wochentage als Zeilen. Jeden Tag, an dem Sie geübt haben, haken Sie in dem entsprechenden Kästchen ab. In zwei weiteren Zeilen vermerken Sie erstens, ob Sie an mehr als fünf Tagen pro Woche fleißig waren, und bewerten zweitens, wie automatisiert sich das Verhalten auf einer Skala von 1 (= gar nicht) bis 10 (= völlig) angefühlt hat. Sie werden sehen:

Mit der Zeit wird es leichter!

DOI: 10.3399/bjgp12X659466



## Stress!

Manche Menschen haben so große Versagensängste, dass sie Misserfolgserlebnissen durch Selbstsabotage vorbeugen: Just vor der entscheidenden Prüfung ist so viel Dringendes zu erledigen, dass sie einfach nicht zum Lernen kommen. Wenn der Test dann schiefgeht, können sie sich sagen, dass es ja nicht an ihnen lag, sondern an den widrigen Umständen.

Besonders hoch ist der Druck zur Selbstsabotage offenbar ausgerechnet zu jener Tageszeit, an der man eigentlich sein biologisches Leistungshoch hat, wie Psychologen der *Indiana University* nun in einem Experiment nachgewiesen haben. Teilnehmer der Untersuchung waren 237 Studentinnen und Studenten, die entweder um acht Uhr morgens oder um acht Uhr abends einen Intelligenztest absolvieren sollten. Zuvor hatten die Forscher ermittelt, ob die Betroffenen eine „Lerche“ oder eine „Eule“ waren, also ob sie schon am frühen Morgen oder erst gegen Abend richtig auf Touren kamen.

Das Ergebnis: War der Test für jene Tageszeit avisiert, zu der die Probanden ohnehin nicht ihr Leistungshoch hatten, spielte es keine Rolle, ob sie im Alltag zur Selbstsabotage neigten oder nicht. Doch zu jener Tageszeit, in der sie biorhythmisch auf Höchstleistung eingestellt waren, empfanden die Selbstsabotierer deutlich mehr Stress als die anderen. Offenbar fühlten sie sich gerade dadurch, dass einer guten Leistung nun eigentlich nichts im Wege stehen müsste, heftig unter Druck gesetzt.

TSA

Julie Eynk u.a.: Circadian variations in claimed self-handicapping: Exploring the strategic use of stress as an excuse.

Journal of Experimental Social Psychology, 69, 2017, 102–110.

DOI: 10.1016/j.jesp.2016.07.010