

PSYCHOLOGIE HEUTE

ÜBERRASCHUNG

Genau das Unerwartete
bringt uns weiter

HIRNDOPING

Alles nicht so schlimm?

NARZISSMUS

Ich finde mich prima –
und das ist gut so



VIEL ZU TUN?

Wie Sie es schaffen, sich vom
Alltag nicht überwältigen zu lassen

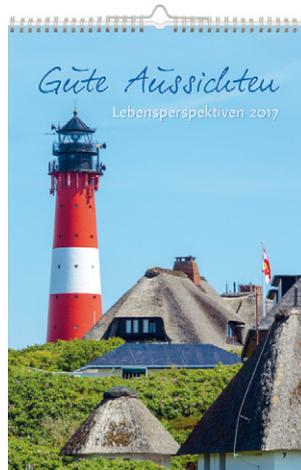
128 S., geb. • € (D) 16,90 • ISBN 978-3-95571-418-5



Iris Meier
Einfach ICH!
Der Coaching-Kalender 2017

Der erste Coaching-Kalender bei Junfermann: „Einfach ICH!“ bietet neben dem Kalendarium systematisch angeordnete Coaching-Tools zur Selbstanwendung. Liebevoll illustriert und ausgestattet mit Lesebändchen, Einstecktasche und Gummiband.

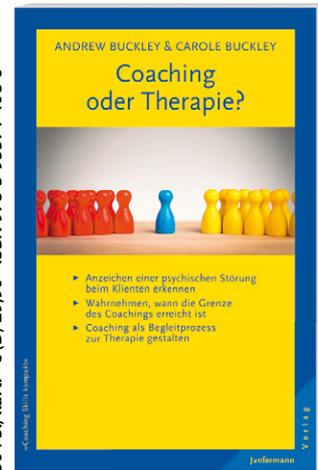
Kalender, 53 S., Spiralbindung
€ (D) 12,90 • ISBN 978-3-95571-563-2



Helmar Dießner
Gute Aussichten
Lebensperspektiven 2017

Passend für die heutige Zeit finden Sie für jede Kalenderwoche des Jahres einen Rat zur aktiven Lebensgestaltung, den Sie in Ihr Leben integrieren können. Sie werden dabei Neues lernen, Motivation finden und ungewöhnliche Wege zu Ihrem persönlichen Erfolg entdecken.

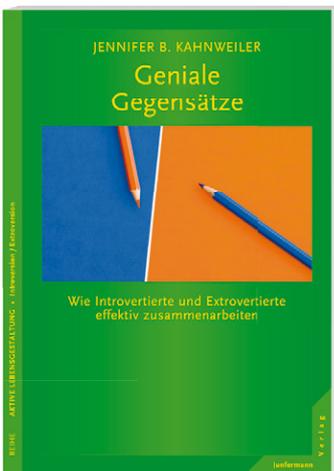
304 S., kart. • € (D) 29,90 • ISBN 978-3-95571-408-6



Andrew & Carole Buckley
Coaching oder Therapie?

Wo ist die Grenze des Coachings erreicht und eine Psychotherapie ratsam? Welche rechtlichen und moralischen Kriterien sind zu beachten? Diese und weitere Aspekte werden im Buch thematisiert. Die praxisnahe Darstellung hilft dem Coach dabei zu erkennen, ob das Coaching fortgesetzt werden darf.

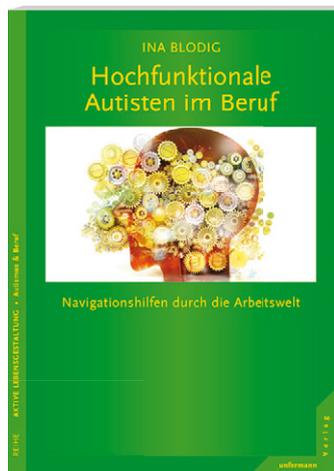
112 S., kart. • € (D) 16,90 • ISBN 978-3-95571-500-7



Jennifer B. Kahnweiler
Geniale Gegensätze
Wie Introvertierte und Extrovertierte effektive zusammenarbeiten

„Geniale Gegensätze“ richtet sich an introvertierte und extrovertierte Menschen, die im beruflichen Kontext aktiv für eine harmonische und effektive Zusammenarbeit mit „dem Anderen“ eintreten wollen.

192 S., kart. • € (D) 19,90 • ISBN 978-3-95571-460-4



Ina Blodig
Hochfunktionale Autisten im Beruf

Ina Blodig erläutert, wie Menschen mit Hochfunktionalem Autismus/ Asperger-Syndrom Schwierigkeiten in der Arbeitswelt erfolgreich überwinden können. Vom Bewerbungsprozess über die ersten Schritte im neuen Unternehmen werden alle Bereiche des beruflichen Alltags thematisiert.

250 S., kart. • € (D) 24,90 • ISBN 978-3-95571-426-0



Andrea Schwiebert
Kluge Köpfe, krumme Wege?

Hochbegabte wechseln aufgrund ihrer vielseitigen Interessen und Talente häufig ihre beruflichen Ziele oder scheitern am eigenen Perfektionismus. Andrea Schwiebert erläutert, welche Stolpersteine damit verbunden sein können und gibt Tipps für ein erfülltes (Berufs-)Leben.

Liebe Leserin, lieber Leser

Es war im Jahr 1930, mitten in der Weltwirtschaftskrise, da hielt der britische Ökonom John Maynard Keynes einen Vortrag im *Political Economy Club* im englischen Cambridge. Sein Thema: „Wirtschaftliche Möglichkeiten für unsere Enkelkinder“ (*Economic Possibilities for our Grandchildren*). In 100 Jahren, so Keynes' Vision, seien die Menschen dank höherer Produktivität und steigender Vermögen von „drückenden wirtschaftlichen Sorgen“ befreit. Niemand müsse dann mehr als 15 Stunden die Woche arbeiten, um grundlegende Bedürfnisse zu befriedigen. Nur ein Problem sah Keynes: Kürzere Arbeitszeiten könnten die Menschen in eine Sinnkrise stürzen, weil sie möglicherweise mit der vielen freien Zeit nichts anzufangen wüssten.

Noch schreiben wir nicht das Jahr 2030, aber schon heute ist klar: Keynes irrte sich – von weniger Arbeit und mehr Freizeit kann keine Rede sein. Wir haben nicht nur im Beruf, sondern auch in der sogenannten Sphäre der Reproduktion jede Menge zu tun. Die Grenzen zwischen Arbeits- und Privatleben sind immer poröser geworden, nicht zuletzt durch die digitalen Medien, die ständige Erreichbarkeit gewährleisten. Das Gefühl, immer beschäftigt zu sein – und doch nichts wirklich erledigt zu bekommen –, verlässt uns kaum noch. Auch die Freizeit, die uns bleibt, ist längst nicht mehr „frei“. Eine Flut von Ratgebern will uns helfen, mehr zur Ruhe zu kommen: durch bessere Ordnungssysteme, durch Entrümpelung des Lebens, durch die Wiederentdeckung der Muße, durch effektiveres Zeitmanagement und so weiter. Sich durch diese Ratschläge zu arbeiten kann schnell in zusätzlichen Infostress ausarten – und paradoxerweise zu neuen Aufgaben führen, die dann auch noch zu erledigen sind.

Gibt es einen Ausweg? Vielleicht hilft eine kritische Selbstprüfung. Ständig-beschäftigt-Sein ist zu einer sozialen Norm geworden. Vielbeschäftigte können mit Anerkennung rechnen – und mit Verständnis, wenn sie ausbrennen. Haben wir den Mut, aus der „Ich habe keine Zeit“-Herde auszubrechen? Halten wir es aus, nicht ständig im Hamsterrad unsere Runden zu drehen? Unsere Betriebsamkeit hat schließlich auch positive Effekte: Sie lenkt uns ab – von uns selbst und von unangenehmen Gedanken und Entscheidungen. Wären wir öfter offline,

kämen wir zur Ruhe und zu uns. Wollen wir das? Hatte Keynes mit seiner Befürchtung, weniger Arbeit würde die Menschen in eine Sinnkrise stürzen, vielleicht doch recht?

Möglicherweise aber haben wir nur verlernt, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. Die Psychologieprofessorin Laura Carstensen vom *Stanford Center on Longevity* hat in ihren Studien festgestellt: Ältere Menschen haben eine andere Perspektive auf die Zeit als jüngere. Wenn man schätzungsweise nur noch 10 oder 15 Jahre vor sich hat, will man die Zeit nicht vergeuden, indem man sich um Dinge oder Menschen kümmert, die für einen selbst unwichtig sind. Müssen wir also auf die Weisheit des Alters warten? Vielleicht hilft es, sich schon jetzt hin und wieder zu fragen: „Wenn ich wüsste, dass die Welt in einem Jahr untergeht, würde ich mir dann Sorgen um meine To-do-Liste machen?“ Oder um noch mal John Maynard Keynes mit einer – garantiert zutreffenden – Prophezeiung zu Wort kommen zu lassen: „Auf lange Sicht sind wir alle tot.“



u.nuber@beltz.de

Annula Nuber

TITEL

18 Viel zu tun?

Wir leiden unter Überarbeitung und Zeitmangel. Muss das so sein? Wie können wir dem Zuviel in unserem Leben die Stirn bieten?

Von Anna Roming

24 Wo haben wir nur unseren Kopf?

Die digitale Ära überflutet uns mit Reizen und zwingt uns zum Multitasking. Doch wir können uns wehren

Von Yvonne Vávra

12 Im Fokus: „Wir sind eine besonders ängstliche Nation“

Terroranschläge machen Angst. Warum aber ist das Gefühl der Bedrohung gerade in der deutschen Bevölkerung so stark? Antworten des Rechtspsychologen Dietmar Heubrock

28 Der Hype um das gedopte Hirn

Leistung steigern, Stimmung aufhellen? Weniger Menschen als gedacht greifen zu Medikamenten

Von Martin Dornes

36 Die kleine Trauer

Kinder kennen es, Studierende in der fremden Stadt, Flüchtlinge sowieso: Heimweh ist eine Seelennot, die man ernst nehmen muss

Von Klaus Wilhelm

40 Überraschung!

Wir ziehen normalerweise das Bekannte dem Unerwarteten vor. Damit tun wir uns aber keinen Gefallen

Von Ingrid Glomp

46 Geschiedene Leute

Wie kann es gelingen, dass eine Scheidung nicht zur Katastrophe wird?

Von Thomas Hohensee und Renate Georgy



TITELTHEMA

18 Permanent beschäftigt: Wir haben zu viel zu tun, zu viel Stress, zu viele Informationen zu verdauen. So sehr wir uns auch bemühen, die Anforderungen zu meistern – wir fühlen uns oft überwältigt und erschöpft. Doch so muss es nicht weitergehen: Es gibt Strategien, sich in der Welt des Zuviel nicht selbst zu verlieren



28 „Millionen dopen am Arbeitsplatz“. Schlagzeilen wie diese suggerieren, dass Hirndoping zum Massenphänomen geworden sei. Doch ein näherer Blick auf die Forschung zeigt: Weder ist Hirndoping sonderlich verbreitet, noch taugt es zur Selbstoptimierung



40 Angenehme Überraschungen sind uns willkommen. Ansonsten aber verunsichern uns unvorhergesehene Ereignisse. Wir ziehen das Bekannte dem Unbekannten vor. Neuere Forschungen zeigen, dass wir uns damit keinen Gefallen tun

58 Ich finde mich prima!

Wir sind alle kleine Narzissten.
Und das ist gut so
Von Thomas Saum-Aldehoff

64 Das neue Habenwollen

Vor 40 Jahren erschien Erich Fromms Buch *Haben oder Sein*. Welche Relevanz hat das Thema heute?
Von Rainer Funk

70 Digitale Potenz

Leben im digitalen Zeitalter, Teil drei: Der Nutzen der neuen Medien ist inzwischen in vielen Bereichen gut belegt
Von Frank Luerweg

RUBRIKEN

16 Therapiestunde

Kein Opfer sein
Von Sabine Rehahn-Sommer

34 Psychologie nach Zahlen

Studienwahl und Persönlichkeit
Von Anna Gielas

76 Der Psychotest

Was verrät ein Tintenklecks über Ihre Seele?
Von Jochen Metzger

78 Pehnts Alltag

Die Schule der Bescheidenheit
Von Annette Pehnt

- 3 Editorial
- 6 Themen & Trends
- 52 Körper & Seele
- 57 Schilling & Blum: Irgendwas mit Menschen
- 80 Buch & Kritik
- 91 Medien
- 92 Leserbriefe
- 93 Impressum
- 94 Im nächsten Heft
- 95 Markt
- 106 Noch mehr Psychologie Heute



Und jetzt alle!

Gemeinsames Singen bricht das Eis. Fremde tauen auf, wenn sie zusammen Gassenhauer schmettern. Sie erleben ein wärmendes Gemeinschaftsgefühl. Musik verbindet, auch große Gruppen. Möglicherweise ist das der Grund, warum diese Kunstform in allen Gesellschaften der Welt gepflegt wird. Das zumindest vermuten die Psychologen Eiluned Pearce, Jacques Launay und Robin Dunbar von der Universität von Oxford.

Große Gemeinschaften haben viele Vorteile, aber auch einen entscheidenden Nachteil: Den einzelnen Mitgliedern fehlt die Möglichkeit, sich näher kennenzulernen und Vertrauen aufzubauen. Gemeinsame Aktivitäten überbrücken diese Lücke. Besonders gut funktioniert das mit Musik, meinen Pearce, Launay und Dunbar.

Wer mit anderen Menschen zusammen Lieder singt, kommt ihnen sehr viel schneller nahe, als andere Tätigkeiten dies ermöglichen würden. Das haben die Wissenschaftler aus Oxford nun beobachtet. Sie begleiteten sieben neu formierte Freizeitkurse sieben Monate lang. Während einige Teilnehmer in der Gruppe musizierten, bastelten die anderen oder üb-

ten kreatives Schreiben. 90 Aktive hielten über den gesamten Zeitraum durch.

Nach einem, nach drei und nach sieben Monaten besuchten die Wissenschaftler die Hobbykünstler. Vor und nach der Kurseinheit beantworteten sie Fragen zur Bindung an die Gruppe. Zudem fügten die Forscher den Freiwilligen leichte Schmerzen zu. Aus der jeweiligen Empfindlichkeit leiteten sie ab, in welcher Menge Endorphine im Blut zirkulierten. Diese körpereigenen Morphine werden bei positiven Erlebnissen ausgeschüttet und senken die Schmerzempfindung.

Die Auswertung belegte einen regelrechten Eisbrechereffekt des Singens. Sowohl die Selbsteinschätzung als auch die Endorphinmessung zeigten, dass sich die Sänger schneller vertraut geworden waren und freudigere Erfahrungen gemacht hatten als die anderen Teilnehmer. In den anderen Gruppen dauerte die Phase des Kennenlernens deutlich länger.

Eiluned Pearce, Jacques Launay, Robin I. M. Dunbar: The ice-breaker effect: singing mediates fast social bonding. Royal Society Open Science, online vor Print, 2015. DOI: 10.1098/rsos.150221

**Singen bringt
Fremde
zusammen
und schafft
Vertrauen**



Sie quälen sich mit einer Fastenkur. Die Pfunde purzeln. Und dann kommt diese SMS: „Die Diät funktioniert wohl nicht ;)!“ Mutmaßlich verstehen Sie die Ironie darin. Wie britische Psychologen vorgeführt haben, sorgen Smileys für Eindeutigkeit, wenn die Worte selbst das nicht hergeben. Auslassungspunkte erfüllen dieses Ziel weniger gut.

DOI: 10.1080/17470218.2015.1106566

49

Menschen sind seit 2014 gestorben, während sie ein aufregendes Selfie aufnahmen. Sie stürzten von Klippen oder Hausdächern, ertranken oder wurden von heranrasenden Zügen überrollt. Zum Vergleich: Im vergangenen Jahr überlebten weltweit acht Personen Haiangriffe nicht. Die Botschaft dieser Datenauswertung des Blogs *Priceonomics*: Narzissmus kann tödlich sein.

<http://priceonomics.com/the-tragic-data-behind-selfie-fatalities>

Ich helfe dir!

Verlust, Krankheit und Gewalt gehören zum Leben dazu. Schon länger beobachten Psychologen, dass Menschen, die Schweres durchmachen, daran wachsen können. Nun haben Forscher gezeigt, dass eigene Leiderfahrungen auch das Mitgefühl mit anderen Unglücklichen vergrößern.

Daniel Lim und David DeSteno von der *Northeastern University* in Boston baten 51 Studenten unter einem Vorwand ins Labor. Dort beobachteten die Probanden, wie sich ein anderer Student durch einen Berg langweiliger Aufgaben quälte. Der junge Mann – in Wirklichkeit ein Schauspieler – beklagte sich beim Versuchsleiter, er sei krank und würde gerne abbrechen. Doch der Verantwortliche versagte ihm diesen Wunsch. Allerdings, und da kamen die echten Versuchspersonen ins Spiel: Er dürfe sich von ihnen helfen lassen.

Ob und – wenn ja – in welchem Umfang die Probanden den Kränkelnden unterstützten, werteten Lim und DeSteno als Maß des Mitgefühls. Dies verglichen sie mit den anschließend erfragten Widrigkeiten in den Biografien der Studenten. Die Psychologen fanden einen klaren Zusammenhang. Je größer die Schmerzen in der Vergangenheit, desto höher war im Durchschnitt die Hilfsbereitschaft in der Gegenwart.

Daniel Lim und David DeSteno: Suffering and compassion: The links among adverse life experiences, empathy, compassion, and prosocial behavior. *Emotion*, 16/2, 2016, 175–182. DOI: 10.1037/emo0000144

Mehr zum posttraumatischen Wachstum: Ingrid Glomp: Am Trauma wachsen. *Psychologie Heute*, 3/2015, 36–41





Biosüßigkeiten wirken gesünder.
In einem Experiment zeigte
Brenna Ellison amerikanischen

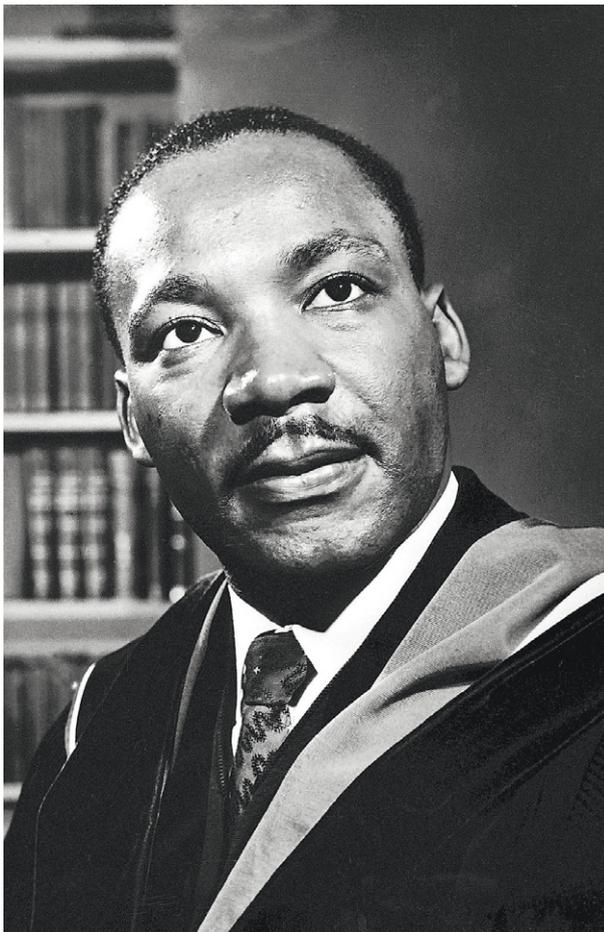
Verbrauchern nahezu identische Fotos von Keksen. Einziger Unterschied: Neben einigen prangte ein Biosiegel. Diejenigen, die die Ökovariante gesehen hatten, schätzten das Produkt als vergleichsweise förderlich ein. Dagegen erwarteten die Verbraucher, dass Bioerdbeeren zwar besser schmecken, aber keineswegs gesünder sind als die herkömmliche Konkurrenz.

DOI: 10.1016/j.foodqual.2015.11.013

Langsam...

... getippte Texte sind bessere Texte, sagen kanadische Psychologen. Sie ließen 103 Studenten 50 Minuten lang Essays schreiben. Einige durften die Tastatur ihrer Computer mit beiden Händen bearbeiten, andere sollten sich auf eine Seite beschränken. Wer so in seinem Denk- und Schreibfluss gebremst war, drückte sich durchdachter aus.

DOI: 10.1111/bjop.12177



Der moralische Blick

Auf vielen Porträts peilt Martin Luther King einen Punkt rechts oben im Bild an. Nur warum? Litt er unter einer chronischen Nackenverspannung? Nein, seine Bewunderer haben die Motive wohl entsprechend ausgewählt und verbreitet. Das betrifft nicht nur den amerikanischen Bürgerrechtler. Berühmte Fotos, Gemälde oder Skulpturen zeigen moralische Helden häufig in einer bestimmten Position. Das meinen Jeremy Frimer und Lisa Sinclair von der Universität von Winnipeg in Kanada.

Die Psychologen gehen davon aus, dass in westlichen Kulturen die Blickrichtung mit metaphorischer Bedeutung aufgeladen ist. Auf der horizontalen Ebene gilt die rechte Seite der linken als überlegen. Im Deutschen sagt man über einen anständigen Menschen, er sei rechtschaffen. Und oben ist das Gute zu Hause. Erbauliches ist erhehend, in der Religion ist der Himmel das Ziel allen Strebens. Was liegt also näher, als beides zu kombinieren?

Und tatsächlich belegte der Vergleich von mehr als 1000 Motiven: Vorbilder wie Martin Luther King fixieren auf Porträts überzufällig häufig den vom Betrachter aus gesehenen rechten oberen Bildrand. Bei Prominenten wie Elvis Presley oder Michael Jackson galt dies nicht. Internetnutzer hatten diese Namen vorab als Beispiele für berühmte Persönlichkeiten genannt, deren Ansehen nicht auf ethischem Verhalten begründet war.

Jeremy A. Frimer, Lisa Sinclair: Moral heroes look up and to the right. Personality and Social Psychology Bulletin, 2016, online vor Print. DOI: 10.1177/0146167215626707

Kein Schlaf – aber ein Geständnis

1996 gestand ein 22-jähriger Mann aus dem Süden der USA, seine 14-jährige Stiefcousine vergewaltigt, geschlagen und schließlich ermordet zu haben. Ein Gericht verurteilte ihn zur Todesstrafe.

Doch Damon Thibodeaux traf keine Schuld. Wie spätere Nachforschungen ergaben, passte seine Aussage nicht zu den Spuren, die die Polizei sichergestellt hatte. Aber warum sollte ein Unschuldiger Taten beichten, für die er keine Verantwortung trägt?

Eine Untersuchung der Gedächtnisforscherin Elizabeth Loftus legt nahe: Schlafentzug könnte ein Teil der Antwort sein. Dafür braucht es offenbar wenig. In einem Experiment reichte eine durchwachte Nacht – und knapp 70 Prozent der Probanden gestanden etwas, das sie nie getan hatten. Damon Thibodeaux hingegen hatte am Ende seines Verhörs 35 Stunden lang kein Auge zugetan.

Loftus ließ für ihr Experiment Studenten am Rechner einige Aufgaben bearbeiten. Sie bläute ihnen ein, auf keinen Fall die Escape-Taste zu drücken. Damit, so die Legende, würden sie wichtige Daten löschen. Eine Woche nach dem ersten Termin verbrachten die 88 Probanden die Nacht im Schlaflabor. Die Hälfte von ihnen wurde jedoch am Wegdämmern gehindert. Am nächsten Morgen sollten die jungen Männer und Frauen am Bildschirm weiterarbeiten.

Dort las jeder Einzelne nun jedoch eine bössartige Unterstellung. Er sei beobachtet worden, wie er die verbotene Taste drückte. Damit alles seine Ordnung habe, sei es notwendig, die eigene Schuld mit einem Klick zu bestätigen.



82 Prozent der ausgeschlafenen Probanden widerstanden dieser Aufforderung. Dagegen stimmten 50 Prozent der Übernächtigten der falschen Anschuldigung zu. Nach einer weiteren Ermahnung gestanden nun sogar 68 Prozent der müden Menschen ihren angeblichen Fehler.

Nur warum? Elizabeth Loftus meint, Schlafmangel beeinträchtigt die Funktionsfähigkeit des Gehirns. Und wer merkt, dass ihm Denkfehler unterlaufen, der wird unsicher: „War wirklich alles so, wie ich es erinnere?“

Müde Menschen trauen ihrer Erinnerung nicht. Das macht sie empfänglich für Einflüsterungen von außen

Damon Thibodeaux übrigens widerrief sein Geständnis nach einem Tag. Trotzdem wurde er verurteilt und blieb 15 Jahre lang in Haft. Erst dann belegte ein DNA-Test seine Unschuld.

Steven J. Frenda, Elizabeth F. Loftus u.a.: Sleep deprivation and false confessions. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 2016, online vor Print. DOI: 10.1073/pnas.1521518113



 **Gleichklang.de**

Niemand braucht Single bleiben - jeder kann Liebe und Freundschaft finden!

Seit 2006 bringt www.Gleichklang.de mit psychologischen Methoden das Liebesglück. Tausende Gleichklang-Paare sind Beleg für unseren Erfolg.

Informationen zum psychologischen Konzept:
www.gleichklang.de/psychologie.html



Trauriger Traum vom Traumjob

Berufliche Selbstverwirklichung trägt zu Glück und Wohlbefinden bei. Das suggerieren frühere Befunde. Doch was ist mit Menschen, die keine besondere Berufung verspüren? Einer aktuellen Untersuchung zufolge sind sie gar nicht so unglücklich, wie man annehmen könnte. Wer jedoch tatsächlich leidet, sind Personen, die zwar ihr großes Ziel kennen – es aber nicht verfolgen können.

Michele Gazica und Paul Spector von der *University of South Florida* befragten 378 Mitarbeiter an 36 amerikanischen Universitäten. Die Lehrer und Forscher lasen Sätze wie „Meine berufliche Situation ist positiv und erfüllt mich; ich gehe in ihr auf“ und vermerkten, wie stark die Aussagen auf sie zutrafen. Zudem sollten die Freiwilligen angeben, welche körperlichen Symptome sie innerhalb der vergangenen 30 Tage bei sich beobachtet hatten, etwa Übelkeit und Kopfschmerzen.

Teilnehmer mit einem unverwirklichten Traumberuf litten laut Gazica und Spector häufiger unter psychischen Belastungen und empfanden ein stärkeres Bedürfnis, sich innerlich zurückzuziehen. Die Psychologen machen dafür den Widerspruch zwischen Wunsch und Wirklichkeit verantwortlich. Wer ein großes Ziel hat, diesem aber nicht näherkommt, meint leicht, er habe keine Kontrolle über sein Leben. Wer dagegen gar nicht erst von einem Traumberuf träumt, findet dagegen möglicherweise an anderer Stelle in seinem Leben Sinn und Bedeutung.

ANNA GIELAS

Michele W. Gazica und Paul E. Spector: A comparison of individuals with unanswered callings to those with no calling at all. *Journal of Vocational Behavior*, 91, 2015, 1–10. DOI: 10.1016/j.jvb.2015.08.008

Kleine Hilfe, große Wirkung

Wird das Selbstbewusstsein einiger benachteiligter Schüler durch eine kleine Übung gestärkt, verbessern sich auch die Leistungen anderer schwacher Schüler. Das zeigt eine neue Auswertung von zwei spektakulären Studien eines Teams um Joseph Powers von der Stanford-Universität. Im Auftrag der Forscher ließen die Lehrer von 60 Klassen einen Teil ihrer Zöglinge einen kleinen Aufsatz über ihre persönlichen Werte verfassen, etwa über Freundschaft. Dadurch fühlten sich vor allem afroamerikanische Schüler weniger als Versager und schrieben bessere Noten.

Doch das war nicht alles, wie sich jetzt herausstellte. Je mehr Schüler in einer Klasse so gestärkt worden waren, desto besser wurden auch die Noten schwacher, aber nicht gestärkter Schüler jeglicher Hautfarbe. Ihr Schnitt verbesserte sich um eine Drittelnote, wenn nur zwei Klassenkameraden Power-Aufsätze verpasst hatten. Die Forscher vermuten: Zunächst profitierten die direkt gestärkten Schüler. Weil die Lehrer nun ein paar Sorgenkinder weniger hatten, konnten sie sich mehr um die anderen strauhelnden Schüler kümmern, worauf es auch mit denen aufwärtsging.

JOCHEN PAULUS

Joseph T. Powers u. a.: Changing environments by changing individuals. The emergent effects of psychological intervention. *Psychological Science*, online vor Print, 2015. DOI: 10.1177/0956797615614591

Ihm wird geholfen.
Davon profitieren
auch andere
Mitschüler



Naturheilkunde

Erholung gefällig? Dann gehen Sie doch mal wieder in den Park! Ein Aufenthalt in der Natur kann Wunder wirken: sechs Gründe für mehr Streifzüge ins Grüne

Entspannende Vielfalt

Den stärksten Erholungswert empfinden Besucher in außerstädtischen Grünanlagen und in Gebieten mit einer großen Breite an Arten, einem Wald etwa oder einem vielfältig bepflanzten Park.



Gute Gefühle

Wer sich in der Natur bewegt, fühlt sich danach kraftvoller als bei gleichen Aktivitäten drinnen. Schöne Landschaften lösen zudem positive Gefühle aus, die uns großzügiger und freundlicher zu anderen sein lassen.



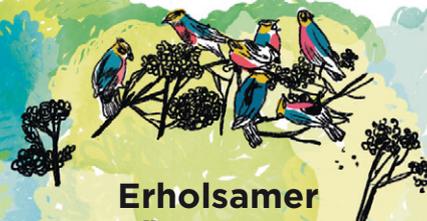
Spirituelle Ressource

Natur kann als Religionsersatz dienen: In Regionen mit besonders gutem Wetter und schöner Landschaft sind weniger Menschen in Glaubensgemeinschaften organisiert und fühlen sich religiösen Organisationen in geringerem Maße verbunden.



Beruhigende Aussichten

Weist ihr Fenster in die Natur hinaus, sind Büroarbeiter weniger nervös und ängstlich als in fensterlosen Räumen oder solchen mit Blick auf die Stadt. Zimmerpflanzen verstärken den Effekt.



Erholsamer Lärm

Naturklänge wie Vogelgezwitscher und Wasserplätschern führen nach einem Stress-Erlebnis deutlicher und schneller zur Entspannung als andere Geräusche, selbst wenn diese leiser sind.

Beschwingte Bewegung

Spaziergänge in der Natur helfen gegen unliebsames Grübeln, die Laune hebt sich. In der Stadt gelingt das weniger gut. Auch die Bewegungsintensität im Grünen ist größer – weil es weniger Hindernisse und damit Anlass für Pausen gibt.