BARBARA

I NORMALES FRAUENMAGAZIN

AUG./SEPT. 2018 | 4,20
Österreich 4,70 €, Schweiz 6
Benelux 4,90 €, Spanie
Italien 5,60 €, Griechenlan

№28

änner zum Bestellen
Singles auf der Suche

a ist doch jemand!
n Dorf voller Aliens

genlob stinkt nicht
per sein und drüber reden

ohne
Einzelzimmer-zuschlag

ALLEINE HIER?

CHT JEDER BRAUCHT EINEN
ELENVERWANDTEN – FÜR SICH ZU SEIN
MANCHMAL RICHTIG SCHÖN!

ich bin toll. oder?

WAHN UND WIRKLICHKEIT

Der Schweizer Psychologe Theodor Itten hat ein Buch über Größenwahn geschrieben und erklärt, wann Angeben zur Selbstüberschätzung wird

Wir Menschen stellen uns oft besser dar, als wir sind. Warum?
Gerade in der Jugend ist Angeben der Versuch, jemand zu sein und sich gleichzeitig zu motivieren. Man möchte das Fremdbild beeinflussen. Ziel ist es, von anderen ein positives Feedback zu bekommen, um seinen Selbstwert zu stärken. Prahlerei kann also auch daher rühren, sich schützen zu wollen, weil man sich minderwertig fühlt.

Wann wird es heikel und tendiert in Richtung Selbstüberschätzung?
Angeben ist ein Spiel mit Realität und Wunschvorstellung. Es geht um Fragen wie: „Was bin ich?", „Was kann ich?", „Wo möchte ich hin?". Mit spätestens Anfang 30 sollte sich aber die sogenannte „psychosoziale Identität" entwickelt haben. Jetzt sollte ein Mensch realistisch einschätzen können, was er wirklich gut kann, weil er es gelernt hat und es Resultate gibt. Es ist wichtig, sich von den Fantasiebildern seiner Jugend zu lösen und zu begreifen, okay, in diesem Leben werde ich kein großer Musiker mehr.

Doch woher weiß man denn, ob man nun ein Talent ist oder ein Dilettant?
Wir brauchen Kritik und Lob eines sozialen Umfelds. Diese Rückmeldungen zeigen uns Grenzen auf oder unterstützen die eigene Einschätzung. Wichtig ist, dass man Menschen hat, die einen erden, denn hält man an dem „falschen" Sein fest, verpasst man, sich zu der Person zu entwickeln, die man wirklich ist.

Kann das auch in die andere Richtung gehen, wenn ein Kind immer hört: „Gib nicht so an!"?
Das nenne ich einen produzierten Minderwertigkeitskomplex. Es gibt positiven und negativen Narzissmus. Die eine Variante ist, zu glauben, dass einem im Leben alles zusteht, weil die Eltern einen immer über den grünen Klee gelobt haben. Die zweite entwickelt sich, weil man immer kleingemacht wurde und darauf nun mit „Denen zeige ich es" reagiert, eine Art soziale Rache.

THEODOR ITTEN ist Autor des Buches „Größenwahn. Die Psychologie der Selbstüberschätzung" (Orell Füssli)

PROMI-POSER No. 3

„Frauen schauen mir hinterher, weil ich wohl gut aussehe, richtig?"

Justin Bieber

BARBARA SPRICHT **KLARTEXT**

FÜNFZEHN ZENTIMETER AUFSCHNITT

Ich bin sehr schnell, ich meine, wirklich schnell. Nicht beim Rennen, aber beim Arbeiten. Ich bin effizient. Ich liebe es, Prozesse zu optimieren, sodass ich nicht so viel Zeit mit Unwichtigem vertrödle und mehr Zeit zum Leben habe. Wem nützt es, wenn Gekauftes stundenlang in Seidenpapier eingewickelt oder Aufschnitt scheibchenweise aufs Trennpapier gefächert wird. Ich weiß es sehr zu schätzen, wenn die Fleischfachverkäuferin beherzt mit der großen Gabel gleich fünfzehn Zentimeter Wurst auf die Waage schmeißt, ohne lange das Wir-lieben-Lebensmittel-Gefühl rüberzubringen. Das gibt mir dann die Möglichkeit, noch schneller abzuchecken, welches die beste Kassenschlange ist. Man steht ja bekanntlich immer in der falschen, was wertvolle Sekunden kosten kann. Zu Hause mache ich nie einen Gang nach oben einfach nur so. Ich nehme immer was mit, und wenn es nichts zum Hochtragen gibt, dann wische ich mit dem gebrauchten Küchenhandtuch den Handlauf und die Treppenstufen auf dem Weg nach oben. Ich kann in einer halben Stunde ohne Weiteres ein Menü für zehn Personen kochen. Ich gebe zu, dass die Küche danach nicht mehr als solche zu erkennen ist. Man muss Prioritäten setzen, und es steht nicht an erster Stelle, Tomaten in gleich große Würfel zu schneiden. Ich hab auch schon mal den Spargelschäler mitgekocht. So ein Flüchtigkeitsfehler kann schon mal passieren, bei der Hudelei.