

# PSYCHOLOGIE HEUTE

compact

Nr. 76

Das Beste aus  
Psychologie Heute zu  
einem Thema

Inklusive:  
Was Gesichter  
uns verraten



## Menschen lesen

In andere hineinschauen | Das Gegenüber besser einordnen  
Schwierige Charaktere verstehen





Titel: El'izavphotocase.de, S.2/3; Irma Efremova/Stocksy, S. 3; Andreas Reeg

## Liebe Leserin, lieber Leser

Der Bewerber auf die Stelle als PR-Referent bei Ihrer Firma: pinke Haare, bunte Fliege, Schottenrock. Was denken Sie? Kreativ. Vielleicht belesen. Hat womöglich einen eigenen Kopf, lässt sich nichts sagen. Schon etwas älter – kennt der wirklich alle wichtigen Social-Media-Trends, versteht er unsere neue Datenbank?

Wie falsch wir mit ersten Eindrücken liegen können, hat unser Autor Jochen Metzger bei seiner Recherche für den Artikel *Die ersten Sekunden zählen* erlebt (ab Seite 38). Unsere Urteile über Menschen sind auch geprägt von Stereotypen. Leider beeinflussen diese Stereotype das Verhalten der Menschen, die das Vorurteil betrifft, und sie bestätigen so unsere Schablonen – *stereotype threat* heißt das Phänomen. Ein Beispiel? Älteren Menschen wird nachgesagt, sie seien etwas ungelenkt mit neuen Technologien. Die Folge: Sie benutzen die neuen Geräte und Programme weniger, um diese Vorurteile nicht zu bestätigen – und kommen in der Folge schlechter mit der Technik zurecht.

Was hilft gegen solche Verzerrungen? Wissen. Über Projektionen, Vorurteile und emotionale Intelligenz. Und Neugier hilft, auf den Menschen gegenüber in seiner ganzen wundersamen Einzigartigkeit. Mit den besten Wünschen, Ihre



Dorothea Siegle,  
Chefredakteurin

# Aus der Redaktion



## Was gibt es Neues von Compact?

Einen schicken Newsletter. Wir haben unseren Infomails einen neuen Look verpasst und präsentieren in ihnen die wunderbaren Bilder und Illustrationen aus unseren Magazinen. Auch an Inhalten hat der Newsletter mehr zu bieten: Wir zeigen Interessantes aus den aktuellen Ausgaben, informieren über unsere Themen, Veranstaltungen und Termine und bereiten exklusiv Inhalte aus den Heften auf. Und die ein oder andere Anekdote aus der Redaktion haben wir auch zu berichten. Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind!  
[psychologie-heute.de/newsletter](http://psychologie-heute.de/newsletter)



## Auf der Spur

Gucken Sie auch gern Krimiserien wie *The Mentalist* oder *Criminal Minds*? Deren Helden lösen spektakuläre Fälle beim FBI und durchschauen andere wie sonst niemand. Im Hörbuch *Menschen entschlüsseln* klärt der deutsche Kriminalpsychologe Jens Hoffmann über das Berufsbild der Fallanalytiker im echten Leben auf – siehe unsere Rezension auf Seite 95.

## Das ist PSYCHOLOGIE HEUTE compact

In unserer Reihe Psychologie Heute compact versammeln wir für Sie das Beste zu einem bestimmten Thema, ergänzt durch exklusive Artikel. Die Zeitschrift erscheint viermal im Jahr, eine Übersicht finden Sie hier:  
[psychologie-heute.de/compact](http://psychologie-heute.de/compact)

# Inhalt

## 1

### **In andere hineinschauen**

---

#### **Sich selbst von außen, andere von innen betrachten**

Über die Fähigkeit des  
Mentalisierens

12

#### **Praxis-Tipp**

Wie Mentalisieren  
in Konflikten hilft

19

#### **Von der Kunst, sich einzufühlen**

Emotionale Intelligenz  
und ihre Tücken

20

#### **Nur ein Faktor der Intelligenz?**

Zweifel am Konzept  
der emotionalen Intelligenz

25

#### **„Unsere Hirnaktivität kann viel über unsere Gedanken verraten“**

Ein Neurowissenschaftler  
über das Gedankenlesen

26

#### **Verzerrte Wahrnehmung**

Der Mechanismus der Projektion

28

#### **Meldungen**

34

## 2

### **Das Gegenüber besser einordnen**

---

#### **Die ersten Sekunden zählen**

Wie zutreffend ist unsere  
spontane Einschätzung anderer  
Menschen?

38

#### **Praxis-Tipp**

Den ersten Eindruck besser verstehen

45

#### **„Ich mache mir immer ein Gesamtbild“**

Psychologin Monika Matschnig über  
Körpersprache und Präsenz

46

#### **Was Gesichter uns verraten**

Wie gut wir wirklich in ihnen  
lesen können

48

#### **Wie siehst du denn aus?**

Ernst Kretschmer  
und die Konstitutionslehre

54

#### **Jenseits der Worte**

Was unsere Stimme über uns verrät

56

#### **Meldungen**

60

#### **In jedem Heft**

03 Editorial / 06 Worum geht es?

77 Impressum / 90 Bücher

96 Mehr Psychologie Heute

97 Vorschau / 98 Mein wichtigster Satz

## 3

### **Schwierige Charaktere verstehen**

---

#### **Wie man einen Kaktus zählt**

Über Nervensägen und andere  
unangenehme Zeitgenossen

64

#### **Praxis-Tipp**

7 Strategien im Umgang mit  
schwierigen Menschen

71

#### **Die düstere Seite der Persönlichkeit**

Die dunkle Triade und was  
sie anrichtet

72

#### **Gewissenlos zum Ziel**

Das Charaktermerkmal  
Machiavellismus

74

#### **„Das Manöver durchschauen“**

Rainer Sachse über Manipulation  
und wie man sie erkennt

80

#### **Lügen, bis sich der Schreibtisch biegt**

Warum Menschen bei  
der Arbeit schwindeln

82

#### **Meldungen**

88

# Menschenkenntnis: Worum geht es?

Auf den folgenden Seiten erklärt Compact-Redakteurin Anke Bruder die wichtigsten Begriffe rund ums Thema

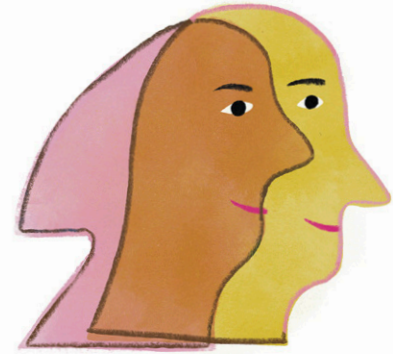
Text: Anke Bruder Illustrationen: Rahel Messerli



## Soziale Kognition

Soziale Kognition wird als Oberbegriff für Konzepte wie Mentalisierung, Empathie und *theory of mind* verwendet – alle diese Begriffe erläutern wir in unserem ersten Artikel (Seite 12). Der Ausdruck stammt aus der Sozial- beziehungsweise der Kognitionspsychologie und beschreibt, wie wir unsere Umwelt wahrnehmen und mit ihr interagieren. Im Forschungsbereich der sozialen Kognition wird untersucht, wie Menschen auf mentale Zustände anderer schließen, etwa auf ihre Gedanken, Bedürfnisse, Emotionen und Überzeugungen, und wie sie ihr eigenes Verhalten aufgrund dieser Annahmen steuern, um die Kommunikation mit anderen zu erleichtern.

☛ *Sich selbst von außen, andere von innen betrachten, S. 12*



## Emotionale Intelligenz

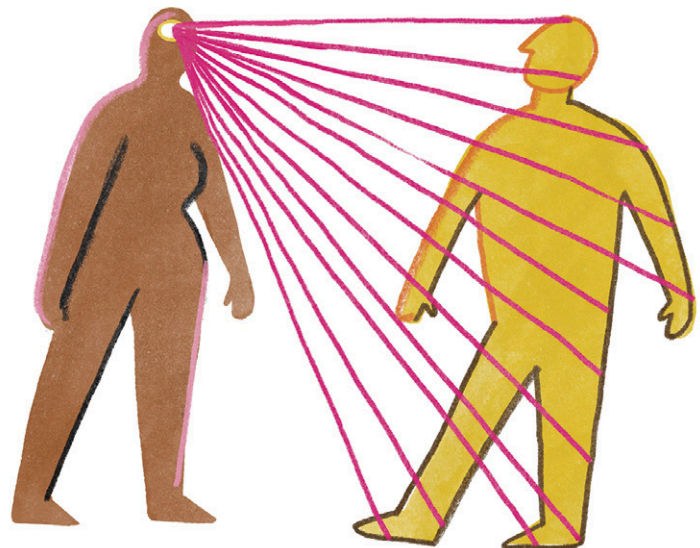
Das Konzept der emotionalen Intelligenz wurde von den Forschern Peter Salovey und John Mayer eingeführt, bekannt wurde es aber durch das gleichnamige Buch des Wissenschaftsjournalisten Daniel Goleman. Emotionale Intelligenz beschreibt die Fähigkeit, Gefühle zu erkennen, mit ihnen umzugehen und sie auszudrücken. Der Ansatz wurde mehrfach kritisiert, etwa ist bis heute strittig, ob es sich dabei um eine eigenständige Fähigkeit handelt oder lediglich um einen Aspekt der generellen Intelligenz. Dennoch hat die emotionale Intelligenz Einzug in Coachings, Schulungen und Personalabteilungen auf der ganzen Welt gehalten.

☛ *Von der Kunst, sich einzufühlen, S. 20*

## Projektion

„Projektionen gehören zu den alltäglichen psychischen Vorgängen und sind ein beliebtes Mittel in unserer psychischen Hausapotheke“, schreibt unser Autor Jakob Müller. Der Begriff stammt aus der Psychoanalyse, Sigmund Freud hat ihn 1895 eingeführt. Beim Vorgang der Projektion bringen wir etwas Inneres – zum Beispiel Gedanken oder Gefühle – nach außen und schreiben es einer anderen Person zu. Neigt man selbst etwa zur Unzuverlässigkeit, dann stört einen genau diese Eigenschaft an anderen Menschen besonders und man wirft sie ihnen vor. Das hilft dabei, sich entlastet zu fühlen – schließlich hat man das unangenehme, beschämende Gefühl „nach draußen geschafft“. In der Psychoanalyse gilt die Projektion deshalb als einer der wesentlichen Abwehrmechanismen.

☛ *Verzerrte Wahrnehmung, S. 28*



# 7

Sieben Motive interessieren uns ganz besonders, wenn wir uns fragen, was andere Personen wollen, so legt eine Studie nahe.

Am wichtigsten ist für uns, ob anderen die Fürsorge für Familie und Verwandte ein Anliegen ist. Ging es um potenzielle Sexualpartnerinnen und -partner, landete „Vermeiden von Krankheiten“ auf Platz eins.

Außerdem interessiert uns, ob andere Freundschaft, Partnerschaft, Zugehörigkeit, Selbstschutz oder Status suchen.

DOI: 10.1177/ 01461672211069468



## Mikroexpressionen

Mikroexpressionen sind blitzschnelle, sehr kleine Bewegungen der Gesichtsmuskeln. Sie treten etwa auf, wenn wir mit anderen kommunizieren, auf etwas reagieren oder wenn wir lügen. Mikroexpressionen dauern nur circa 150 bis 200 Millisekunden, können kaum unterdrückt und von anderen nicht wahrgenommen werden. In Zeitlupe kann man sie aber erkennen. Bekannt wurden die flüchtigen Gesichtsausdrücke vor allem durch den US-amerikanischen Psychologen Paul Ekman, der sich viel mit der nonverbalen Kommunikation beschäftigt. Allerdings gibt es auch Kritik an Ekman, etwa von anderen Forschenden, die bezweifeln, dass das Konzept in der Praxis funktioniert.

☛ „Ich mache mir immer ein Gesamtbild“, S. 46



## Perceiver effect

Mit diesem Begriff ist die unbewusste Brille gemeint, durch die wir andere Menschen sehen – *perceive* heißt wahrnehmen. Manche neigen dazu, ihre Mitbürgerinnen und Mitbürger eher streng zu beurteilen, während andere milde auf sie blicken. Oft ist die Brille rosarot gefärbt und wir sehen andere in einem übertrieben positiven Licht – um dann später von ihnen enttäuscht zu sein. Faktoren wie die Persönlichkeit, die Bildung, das Wohlbefinden und auch Persönlichkeitsstörungen beeinflussen, wie wir andere Menschen wahrnehmen und ihr Verhalten interpretieren.

☛ *Die ersten Sekunden zählen*, S. 38



Jemanden nicht anschauen – und ihm oder ihr trotzdem die volle Aufmerksamkeit widmen, geht das? Psychologinnen und Psychologen haben es erstmals nachgewiesen. Wir tun das, weil wir gern mehr über andere wissen möchten, aber fürchten, mit bohrenden Blicken und Neugier die falschen Signale zu senden.

DOI: 10.1016/j.cognition.2020.104388

## Fundamentaler Attributionsfehler

Wenn andere uns nerven, wir uns schlecht behandelt fühlen oder uns über das Verhalten unserer Mitmenschen wundern, dann denken wir oft „Der ist halt so“ oder „Typisch für sie!“. Wir schreiben den Grund für ihr Benehmen also der Person selbst zu und nicht den Umständen, in denen sich die Person befindet. Diese Zuschreibung nennt die Psychologie Attribution. Oft sind es aber tatsächlich die Umstände, die das Verhalten von Menschen bestimmen – wir sind indes nicht in der Lage, das zu erkennen. Das bezeichnet man dann als fundamentalen Attributionsfehler.

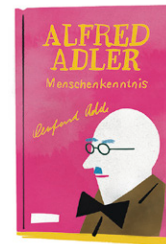
☛ *Wie man einen Kaktus zähmt, S. 64*



## D-Faktor

Damit ist der dunkle Anteil der Persönlichkeit gemeint, der *dark factor*, eine Art gemeinsamer Nenner verschiedener destruktiver Eigenschaften. Demnach lassen sich unter anderem Egoismus, Gehässigkeit, Machiavellismus, Narzissmus, Psychopathie und Sadismus auf den D-Faktor zurückführen. Das heißt: Wer zu einer dieser Eigenschaften neigt, tendiert wahrscheinlich auch zu anderen aus der finsternen Liste. Kern des Ganzen ist die Neigung, den eigenen Vorteil auf Kosten anderer zu suchen. Menschen mit einem ausgeprägten D-Faktor verstoßen zum Beispiel gehäuft gegen soziale Regeln, werden gewalttätig oder kriminell.

☛ *Die düstere Seite der Persönlichkeit, S. 72*



## Der Buchklassiker ...

zum Thema Menschenkenntnis heißt genau so: *Menschenkenntnis*. Verfasst wurde er von Alfred Adler, Arzt, Psychotherapeut, Schüler Freuds und Begründer der Individualpsychologie. In *Menschenkenntnis* finden die Leserinnen und Leser die Grundlagen der Individualpsychologie beschrieben. Der Begriff Individualpsychologie legt nahe, es handle sich dabei um eine Betrachtung der einzelnen individuellen Person, tatsächlich geht es hier aber um den Menschen im Kontext seiner sozialen Beziehungen und der Umwelt. Adler betont, wie wichtig es sei, mehr über die menschliche Psyche und ihre Entwicklung zu wissen, um uns selbst und andere besser zu verstehen und besser miteinander umzugehen. Das 1927 erschienene Buch liegt heute in verschiedenen Ausgaben mehrerer Verlage vor, oben zeigt unsere Illustration die gebundene Ausgabe des Nikol-Verlages aus dem Jahr 2023.

