

PSYCHOLOGIE HEUTE

compact

Nr. 75

Das Beste aus
Psychologie Heute zu
einem Thema

Plus:
Selfcare
bei der
Arbeit



Selbstfürsorge

Mehr als Wellness: Was Selfcare ist und
wie wir uns endlich besser um
uns selbst kümmern





Titel: Eliza/photocase.de, S. 2/3: THAIS RAMOS VARELA/Stocksy, S. 3: Andreas Reeg

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Zwei Forscherinnen der *Loyola University Chicago* haben untersucht, wie sich Selbstfürsorgestrategien auf das Leben von Psychologinnen und Psychologen auswirken. Ihr Ergebnis: Selfcare sorgt dafür, dass Menschen weniger Stress erleben und zufriedener sind. Aber Selbstfürsorge ist weniger wirksam, wenn der Stress schon da ist. Das heißt: Wir sollten sie frühzeitig in unser Leben einbinden – und nicht erst, wenn wir bereits nachts wachliegen und nicht mehr ein noch aus wissen vor Sorgen und To-dos. Also: Den Blumenladen einfach mal kurz zusperren und das Glück um uns herum spüren.

Selfcare ist ein spannendes Konzept, das die Psychologie weiter erforscht und lernt zu verstehen. Wir haben Ihnen ein ganzes Heft dazu zusammengestellt, mit vielen verschiedenen Blickwinkeln.

Tief durchatmen, gute Erkenntnisse sammeln – und sich nicht vom Leben überrollen lassen. Das wünscht Ihnen



Dorothea Siegle,
Chefredakteurin

Studie: DOI 10.1037/pro0000251

Aus der Redaktion

Ein Jahr im neuen Look!

Wir feiern ein kleines Jubiläum – *Psychologie Heute compact* erscheint seit genau einem Jahr im neuen Design. Wir lieben das Cover mit dem Kreis, der uns wie durch ein Guckloch in unsere Innenwelt hineinschauen lässt. Auch im Rest des Heftes haben wir die Gestaltung verändert, wobei unser Magazin natürlich etwas Lebendiges ist, das sich ständig weiterentwickelt. Hier sehen Sie die vier Ausgaben, die bisher im neuen Design entstanden sind.

Wie gefällt Ihnen die Optik, haben Sie Anmerkungen oder Anregungen dazu? Dann schreiben Sie uns an redaktion@psychologie-heute.de



Tassen des Grauens

Ach, wie gut tut eine schöne Tasse Tee – wie die auf unserem Cover. Im Büro sieht man sich jedoch meist einer Sammlung des Grauens gegenüber. Hier eine Kollektion aus unserer Redaktionsküche:



Das ist PSYCHOLOGIE HEUTE compact

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

Inhalt

1

Auf sich selbst achten

Die eigene Unvollkommenheit umarmen

Warum wir uns selbst mehr
Mitgefühl schenken sollten
12

Test

Wie mitfühlend behandle
ich mich?
19

Mut zur Verletzlichkeit

Eine Psychologin erklärt,
was wir gewinnen, wenn wir
Schwäche zeigen
20

Mehr als Wellness

Worum es bei Selfcare
wirklich geht
22

Ich gegen mich

Der innere Kritiker und
wie wir ihn beruhigen
28

Praxis-Tipp

Die Gegenspielerin:
Eine wohlmeinende Begleiterin
33

Meldungen

34

2

Den Alltag gestalten

Muße – die Schwester der Freiheit

Wie wir mehr unverplante Zeit
in unser Leben lassen
38

Praxis-Tipp

Für jedes Minus ein Plus:
Krafräuber und Energiespender
45

Sich nicht vom Leben überrollen lassen

Meditationslehrerin Nicole Stern
über Gelassenheit im Alltag
46

Hilfe für die Helfer

Was für Menschen in sozialen
Berufen wichtig ist
48

„Eltern sind keine Maschinen“

Ärztin Britta Hahn über die hohen
Ansprüche von Eltern an sich selbst
54

Kochen für die Seele

Stimmungsregulation
in der Küche
56

Den Stress wegschrubben

Über die positiven Seiten des Putzens
61

Meldungen

64

3

Sich etwas Gutes tun

Erhol dich gut!

Die Kunst, neue Kräfte zu sammeln
66

Tief durchatmen

Mediziner Thomas Loew über
heilsame Aspekte des Luftholens
74

Heimliche Leidenschaft

Guilty pleasures und ihre Vorzüge
76

Praxis-Tipp

Genießen erlaubt
79

Im Hier und Jetzt – und nun?

Die Grenzen der Achtsamkeit
80

Aus voller Kehle

Vom Glück des Singens
82

Eine halbe Stunde fürs Wohlbefinden

Wie Sport die Laune hebt
86

Meldungen

88

In jedem Heft

03 Editorial / 06 Worum geht es?
85 Impressum / 90 Bücher
96 Mehr Psychologie Heute
97 Vorschau / 98 Mein wichtigster Satz



Die eigene Unvollkommenheit umarmen

Text: Birgit Schönberger Illustrationen: Lea Berndorfer

Klappt etwas nicht, sind wir schnell mit Selbstkritik zur Stelle. Wir schämen uns für unsere Unzulänglichkeit und stehen damit einer Lösung im Wege. Dabei würde uns Selbstmitgefühl viel weiterbringen

Sein Mund wurde staubtrocken. Wellen von Panik durchfluteten ihn. Das Einzige, was er noch denken konnte, war: „Oh Gott, ich kann das nicht.“ Zwanzig Jahre lang litt der Psychotherapeut Chris Germer unter quälender Redeangst. Schon Tage bevor er einen Vortrag halten sollte, malte er sich aus, was alles Schreckliches passieren würde. Er bekäme kein Wort heraus. Niemand würde ihn mehr ernst nehmen: Ein promovierter Psychologe, der auf Angststörungen spezialisiert ist und Vorträge darüber hält, bekommt seine eigenen Ängste nicht in den Griff – wie peinlich ist das denn?

Germer machte Entspannungsübungen, fing an zu meditieren, nahm zeitweise Betablocker und versuchte es mit kognitiver Umstrukturierung. Doch nichts half. Sobald er sich einem Rednerpult näherte, packte ihn das Grauen. Bis er während eines Meditationsretreats die Praxis der liebenden Güte ausprobierte, bei der man sich selbst und anderen Gutes wünscht. „Ich hatte diese Form der Meditation bis dahin immer vermieden. Worte zu benutzen war mir suspekt. Aber dann ließ ich mich darauf ein und musste fürchterlich weinen. Es war ein Durchbruch.“

Zum ersten Mal in seinem Leben empfand er Mitgefühl mit dem Mann, der auf dem Meditationskissen saß und unter Redeangst litt. Die klassischen Sätze der Meditation der liebenden Güte lauten: „Möge ich glücklich sein. Möge ich mich sicher und geborgen fühlen. Möge ich gesund sein. Möge ich mit Leichtigkeit leben.“ Germer suchte nach Sätzen,