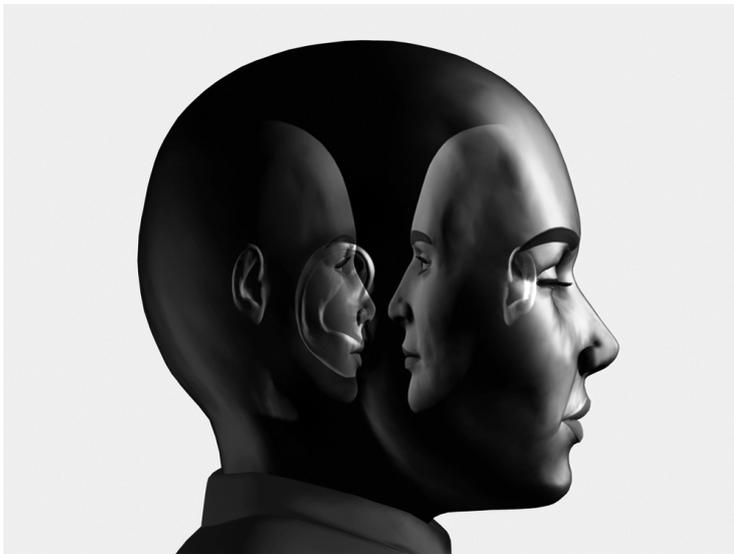


# Erkenne dich selbst!



Wer seine eigenen inneren Anteile besonders gut identifizieren kann – vor allem auch die negativen –, ist im Vorteil, wenn es darum geht, die Gefühle, Intentionen und Beweggründe anderer Menschen zu verstehen. Eine deutsch-amerikanische Forschergruppe hat dies empirisch bestätigt. Wie die Studie außerdem zeigt, ist es möglich, uns selbst besser kennenzulernen.

Die Studienteilnehmer versuchten eigene kognitive Muster mit Abstand zu betrachten. Außerdem übten sie, mindestens sechs Anteile des Selbst zu identifizieren. Zu diesen Subpersönlichkeiten können zählen: „der innere Manager“, „der Feuerwehrmann“, „die glückliche Prinzessin“ oder „das enthusiastische Kind“.

In einer Partnerübung ging es dann darum, zu erkennen, welcher Selbstanteil beim Gegenüber gerade aktiv war. Dazu berichtete jeweils ein Übungspartner dem anderen von einem Erlebnis am Vortag und nahm dabei einen der Selbstanteile ein. Ergebnis: Je besser die Probanden ihre eigenen inneren Anteile erkannten, desto präziser erfassten sie auch, was in den Partnern gerade vorging.

Die Forscher nehmen an, dass es 11 kommt, wenn Menschen neue, vor allem auch schwierige Aspekte ihres eigenen Selbst entdecken und so zu einem differenzierten Bild anderer Menschen kommen. Förderlich sei auch, wenn Menschen sich selbst und andere als Wesen mit vielen Facetten begreifen, die je nach Situation unterschiedlich stark zur Wirkung kommen.

*naar: [www.psychologie-heute.de](http://www.psychologie-heute.de), 14.09.2017*