

Cornelia Wrzus

# Werden, wer ich bin

Psychologisches Wissen  
zur Persönlichkeitsentwicklung

SACHBUCH

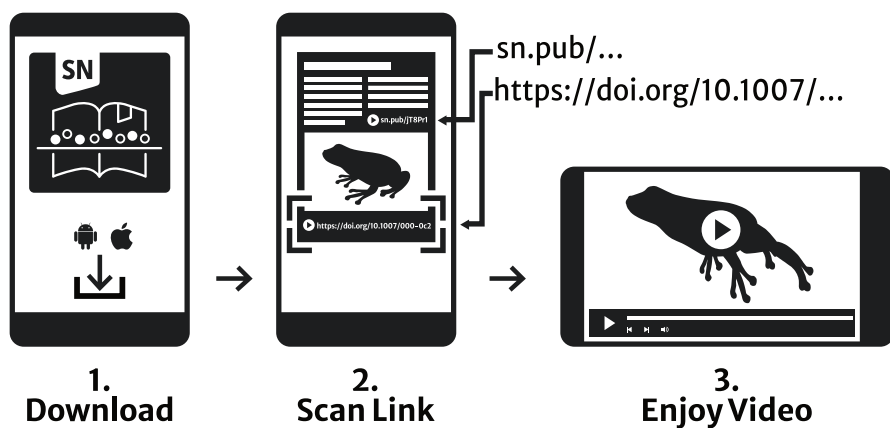
MOREMEDIA



Springer

Werden, wer ich bin

# Springer Nature More Media App



Support: [customerservice@springernature.com](mailto:customerservice@springernature.com)

Cornelia Wrzus

# Werden, wer ich bin

Psychologisches Wissen zur  
Persönlichkeitsentwicklung



Springer

Cornelia Wrzus  
Psychologisches Institut, Abteilung für Psychologische Altersforschung  
Heidelberg University  
Heidelberg, Deutschland

Die Online-Version des Buches enthält digitales Zusatzmaterial, das berechtigten Nutzern durch Anklicken der mit einem „Playbutton“ versehenen Abbildungen zur Verfügung steht. Alternativ kann dieses Zusatzmaterial von Lesern des gedruckten Buches mittels der kostenlosen Springer Nature „More Media“ App angesehen werden. Die App ist in den relevanten App-Stores erhältlich und ermöglicht es, das entsprechend gekennzeichnete Zusatzmaterial mit einem mobilen Endgerät zu öffnen.

ISBN 978-3-662-65182-7      ISBN 978-3-662-65183-4 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-65183-4>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2022

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

© lassedesignen / Adobe Stock / freepik.com

Grafiken: Norman Schaar [www.abasys.de](http://www.abasys.de)

Planung / Lektorat: Monika Radecki

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

# Vorwort

Warum haben Sie dieses Buch gegriffen? Vielleicht, weil Sie oder Menschen in Ihrem Umfeld bestimmte Eigenschaften haben, die sie gern ändern würden? Vielleicht, weil es Ihnen jemand geschenkt hat mit dem Hinweis, dass Sie „an sich arbeiten sollen“ – ich hoffe nicht und empfehle Ihnen das Kap. 12. Vielleicht aber auch einfach, weil Sie sich dafür interessieren, wie sich Menschen, Sie selbst und Ihre Mitmenschen, im Laufe ihres Lebens ändern und warum das jeweils so unterschiedlich verläuft – wenn Sie das besser verstehen möchten, geht es Ihnen wie mir.

## **Worum geht es in dem Buch?**

Mit diesem Buch versuche ich den momentanen Stand der Forschung zur Persönlichkeitsentwicklung der letzten beiden Jahrzehnte wiederzugeben. Es hat sich viel getan und gerade in der heutigen Zeit ist Persönlichkeitsentwicklung ein aktuelles Thema in der Gesellschaft und ein viel beforschtes Wissenschaftsgebiet. Dabei beschäftigte dieses Thema auch schon antike griechische Philosophen, wie ich in Kap. 2 darstelle – und vermutlich auch andere Menschen davor.

Ich möchte in diesem Buch möglichst viele Themen aus diesem spannenden Forschungsfeld vorstellen, u.a. Einflüsse von Veranlagung und Erziehung, die Rolle von Lebensereignissen und sozialen Beziehungen und auch willentliche Persönlichkeitsveränderung durch Coaching oder Therapie. Damit das Buch trotzdem einen handhabbaren Umfang behält, musste ich in der Auswahl der Studien selektiv sein – Fachkolleginnen und –kollegen mögen mir das nachsehen – und manche Themen kürzer behandeln, als sie es vielleicht verdienen. Dennoch habe ich darauf Wert gelegt, eine Vielfalt an (sich zum Teil widersprechenden) Stimmen zu Wort kommen zu lassen.

Widersprechende Befunde sind bei einem solch komplexen Thema wie Persönlichkeitsentwicklung zu erwarten und befördern letztendlich den Wissenszuwachs. Wenn ich bestimmte Befunde und Bereiche darstelle, dann spiegelt es den momentanen Wissensstand wieder. Es kann gut sein, dass die nächsten Jahre und Jahrzehnte manche Erkenntnisse korrigieren und Fragen beantworten, die momentan offen sind, z.B. zu (epi-)genetischen Prozessen.

Das Buch verwendet Beispiele aus Biografien und Praxistipps als auflockernde Elemente. Ich ziehe die Beispiele aus Biografien, welche ich begeistert und in für Sie vielleicht erschreckender Bandbreite der porträtierten Personen lese. Dabei habe ich beispielsweise eine biografische Ähnlichkeit zwischen Barack Obama und Robbie Williams entdeckt – mehr dazu in Kap. 7 „Wer verändert uns am meisten?“. Immer bin ich angetrieben von der Frage: Wie ist dieser Mensch zu dem Menschen geworden, der er ist bzw. war. Manchmal wird deutlich, dass Autobiografien ebenso Romane und ihre Erzähler keine unvoreingenommenen Berichterstatter sind. Biografien offenbaren auch die Schwächen und die Entwicklungen, die nicht nur angenehm, dafür aber menschlich und umso lesenswerter und nachdenkenswürdiger sind.

Die Praxistipps sollen Sie anregen, die im Buch besprochenen Themen in Ihrem eigenen Alltag und in Ihrer Umgebung zu entdecken. Sie zielen nicht darauf ab, Ihnen Tipps an die Hand zu geben, wie Sie sich oder andere Menschen ändern können. Vielmehr bitte ich Sie, sich selbst oder andere Menschen zu beobachten oder an frühere Beobachtungen zu denken. Seien Sie dabei auch ein wenig skeptisch mit Ihren eigenen Einschätzungen. Menschen sind relativ schlechte Augenzeugen, vor allem bei so heiklen Angelegenheiten wie der eigenen Person.

### **Warum habe ich dieses Buch geschrieben?**

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil es wunderbare Forschung in diesem Bereich gibt und ich diese mit möglichst vielen interessierten Menschen teilen möchte. Unter anderem mit zwei ganz besonderen Frauen, meiner Mutter und meiner Schwiegermutter, die mit meinen englischsprachigen Publikationen mit latenten Wachstumsmodellen und ähnlichen wenig alltagsnahen Zahlen zurecht nur wenig anfangen können. Meine Fachkolleginnen und –kollegen sehen mir höflich nach, wenn ich hier im lockeren Ton über unsere Forschung spreche und manche Details in der Fachliteratur belasse. Aktuell werden psychologische Forschungsergebnisse fast ausschließlich in englischer Fachsprache veröffentlicht, dabei sollten sie vielen Interessierten zugänglich sein. Deswegen sind auch die Abbildungen mit einem Augenzwinkern gestaltet. Das Buch soll Ihnen bei aller Ernsthaftigkeit der Themen durch seine Form Spaß machen – wir lernen am besten, wenn wir Freude daran haben.

Gelernt habe ich in den letzten Jahren sehr viel, von den Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern, die mit ihrer Forschung zu diesem Buch beigetragen haben, von meinem Team und den Studierenden in den Lehrveranstaltungen, die mich mit anderen Sichtweisen immer wieder zum Nachdenken bringen, und besonders von meinen Liebsten, die mein Leben so reich machen. Sie alle tragen tagtäglich zu meiner Persönlichkeitsentwicklung bei – ihnen gebührt das Lob für meine angenehmen Eigenschaften, während allein ich für meine Spleens haftbar bin.

### **Noch ein Wort zur Sprache**

Deutsche Wissenschaftsliteratur war oft sehr trocken und kompliziert geschrieben. Meine Lehrbücher im Studium Anfang der 2000er-Jahre waren dafür Paradebeispiele mit hunderten von Seiten Fließtext ohne eine einzige Abbildung oder Beispiele. Man bekam den Eindruck, dass die Autoren kompliziert geschrieben haben, um jeden Vorwurf der Trivialität zu vermeiden. Gemäß des Mottos: „Es muss auch etwas kompliziert sein, sonst wirkt es nicht wie richtige Wissenschaft“. Das hat sich zum Glück geändert. Auch ich nutze einen lebhaften Schreibstil – das ist meine Art, die ich hier auskostete. Ich hege die Hoffnung, Sie möglichst lang, vielleicht sogar bis zum Ende des Buches für diese Themen zu begeistern.

In Bezug auf geschlechtsbezogene Formulierungen nutze ich weitestgehend gemäß Duden neutrale Formen und habe in diesem Buch auf Doppelpunkt, Sternchen und Unterstriche der Lesbarkeit zuliebe verzichtet. Unsere Sprache ist im Wandel und in ein paar Jahren würde der Text vielleicht anders geschrieben. Lesende sind bitte nachsichtig mit mir, falls sich doch irgendwo eine Formulierung eingeschlichen hat, die ihnen widerstrebt.

Der lockere Ton erweckt hoffentlich nicht den Eindruck, dass alles sowieso klar, d.h. trivial wäre. Oftmals gibt es gegenteilige Befunde, die die Selbstverständlichkeit der Ergebnisse widerlegen. Außerdem ist der Eindruck, das Ergebnis wäre komplett erwartbar gewesen, ein verbreitetes menschliches Phänomen. Die Psychologie hat dafür sogar einen schicken Namen: „hindsight bias“ – Rückschaufehler. Wenn Ihr Lieblingsfußball-Club oder die Nationalmannschaft ein wichtiges Spiel verliert, dann wissen wir NACH dem Ende des Spiels, dass es so hatte kommen müssen: zwei wichtige Spieler waren krank, der Trainer macht sowieso gerade alles falsch und die gegnerische Mannschaft ist im Moment extrem stark. VOR dem Spiel wären Sie vermutlich jedoch sicher gewesen, dass „Ihre Mannschaft“ gewinnt.

Hinterher sind wir also immer schlauer und denken zudem, dass wir es auch schon vorher waren. Es wäre mir eine große Freude, wenn Sie am Ende des Buches mehr darüber wissen, wie und wodurch sich Eigenschaften im



## **VIII      Vorwort**

Laufe des Lebens entwickeln. Und wenn Sie dann den Eindruck haben, das wussten Sie alles vorher schon, nehme ich das in Kauf ... und empfehle Ihnen als ein nächstes Buch eine der erwähnten Biografien.

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Über welche Eigenschaften reden wir hier?</b>	<b>1</b>
1.1	Löwen gehören nicht zu den Big Five der Psychologie	3
1.2	Selbstwertgefühl	7
1.3	Aber Menschen sind doch viel mehr als Big Five und Selbstbewusstsein	7
	Literatur	9
<b>2</b>	<b>Was die Griechen schon wussten und Psychologen später vergessen haben</b>	<b>11</b>
2.1	Was die Griechen vor mehr als 2000 Jahren über Persönlichkeitsentwicklung dachten	12
2.2	Die Anfänge der modernen Psychologie der Persönlichkeitsentwicklung – Sigmund Freud, Alfred Adler und C.G. Jung	13
2.3	Humanistische Psychologie – Charlotte Bühler, Carl R. Rogers, Abraham Maslow	16
2.4	Gibt es Persönlichkeitseigenschaften? – Walter Mischel, Paul T. Costa, Robert R. McCrae, Ravenna Helson	19
	Literatur	22
<b>3</b>	<b>Warum es manchmal hilfreich ist, schüchtern oder unordentlich zu sein</b>	<b>25</b>
3.1	Vom Vorteil nicht jeden Busch für einen Säbelzahn tiger zu halten und nicht jede Beere zu kosten	27

3.2	Optimale Ausprägungen? Oder warum gibt es unterschiedliche Ausprägungen von adaptiven Eigenschaften?	32
3.3	Gesellschaftlicher Druck	38
	Literatur	40
<b>4</b>	<b>Kann man „ein ganz anderer Mensch“ werden?</b>	<b>43</b>
4.1	Wenn ich doch nur ... wäre	44
4.2	Was und wieviel kann man ändern?	47
4.3	Wie kann man sich ändern? Braucht es einen Coach oder eine Couch?	52
	Literatur	54
<b>5</b>	<b>Wie entwickeln sich Menschen im Durchschnitt</b>	<b>57</b>
5.1	Ausprobieren vor dem Erwachsenwerden	58
5.2	Wir reifen ...	60
5.3	... und werden selbstbewusster	63
5.4	Weise oder mürrisch – Was passiert am Ende des Lebens?	65
	Literatur	67
<b>6</b>	<b>Erziehung, Erfahrung, oder doch die Gene?</b>	<b>71</b>
6.1	Der Apfel fällt nicht weit vom (genetischen) Stamm	72
6.2	Der Schatten des Baumes und das Wetter: Erziehung und Erfahrung	76
6.3	Gene und schlimme Erfahrungen im Leben sind kein unverrückbares Schicksal	81
	Literatur	86
<b>7</b>	<b>Wer verändert uns am meisten?</b>	<b>89</b>
7.1	Eltern kann man sich nicht aussuchen ...	90
7.2	Wähle deine Freunde weise ...	96
7.3	... und deinen (Ehe)-Partner umso mehr	99
7.4	Andere Menschen – aber sie müssen nah sein	102
7.5	Wer verändert uns denn nun am meisten? Jeder zu seiner Zeit ...	103
	Literatur	105

<b>8 Was Beruf, Scheidung und Berentung mit uns machen</b>	<b>109</b>
8.1 Endlich erwachsen ... und dann all diese Verantwortung	110
8.2 Das Erwachsenenleben ist kein Ponyhof	119
8.3 Fehlt da nicht etwas?	123
Literatur	125
 <b>9 Wie Phönix aus der Asche? An belastenden Ereignissen wachsen</b>	 <b>129</b>
9.1 „Was mich nicht umbringt, macht mich stärker“ [1]	129
9.2 Hat Nietzsche recht?	132
9.3 In diesem Fall hatte Nietzsche leider unrecht ... aber es gibt einen Hoffnungsschimmer	136
Literatur	139
 <b>10 Coach oder Couch? Änderung in Persönlichkeitseigenschaften durch professionelle Interventionen</b>	 <b>143</b>
10.1 Auf zum Coach?	145
10.2 Was passiert auf der Couch?	151
10.3 Was wirkt denn nun (am besten)?	156
Literatur	164
 <b>11 Was Hänschen nicht lernt ...</b>	 <b>167</b>
11.1 „Er iss‘ halt so“: Stabilerer Eigenschaften oder stabilerer Kontext?	168
11.2 Will sich Hans noch ändern?	171
11.3 „Wirken“ Coaching oder Therapie im Alter genauso?	172
Literatur	177
 <b>12 Müssen wir uns alle verändern?</b>	 <b>179</b>
12.1 „Ich gehe davon aus, dass graduelle Veränderungen möglich sind – sonst wäre ich falsch in meinem Forschungsfeld“	179
12.2 Wie entscheide ich, was ich angehe und was ich annehme?	185
Literatur	192
 <b>Stichwortverzeichnis</b>	 <b>195</b>



# 1

## Über welche Eigenschaften reden wir hier?

### Was Sie erwartet

Dieses Kapitel stellt vor, was mit den Begriffen *Persönlichkeit* und *Persönlichkeitsentwicklung* gemeint ist. Die beiden Hauptteile erklären die zentralen Persönlichkeitseigenschaften, die im Buch behandelt werden: Offenheit für Neues, Gewissenhaftigkeit, Extraversion, Verträglichkeit, Emotionale Stabilität sowie Selbstwert. Abschließend wird die Auswahl der Eigenschaften begründet und ein Ausblick auf weitere Aspekte von Persönlichkeitsentwicklung gegeben.

Persönlichkeitsentwicklung. Das Wort birgt viel Interpretationsspielraum, weswegen es sinnvoll ist, zu klären, was eigentlich gemeint ist. Außerdem lieben Psychologen Definitionen, Juristen oft auch – Rückschlüsse, ob damit die Gemeinsamkeiten zwischen Psychologen und Juristen schon erschöpft sind, überlasse ich Ihnen. Definitionen bzw. Begriffsklärungen sind auch durchaus sinnvoll, um zu klären, worüber man eigentlich spricht. Das vermindert Missverständnisse.

---

**Ergänzende Information** Die elektronische Version dieses Kapitels enthält Zusatzmaterial, auf das über folgenden Link zugegriffen werden kann [[https://doi.org/10.1007/978-3-662-65183-4\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-662-65183-4_1)]. Die Videos lassen sich durch Anklicken des DOI Links in der Legende einer entsprechenden Abbildung abspielen, oder indem Sie diesen Link mit der SN More Media App scannen.

Persönlichkeit meint nicht *Charisma*, im Sinne von „Barack Obama ist eine beeindruckende Persönlichkeit.“ Dementsprechend bedeutet Persönlichkeitsentwicklung nicht, wie man zu einer charismatischen Person wird. Vielmehr versteht man in der Psychologie unter Persönlichkeit die Gesamtheit von Eigenschaften. Eigenschaften wiederum werden als Regelmäßigkeiten im Denken, Fühlen und Verhalten definiert. Dass bestimmte Verhaltensweisen oder Gefühle regelmäßig auftreten müssen, bevor man von einer Eigenschaft spricht, ist sinnvoll, um Eigenschaften von kurzlebigen Zuständen wie momentanen Gefühlen abzugrenzen. Gut gelaunt oder motiviert zu sein ist ein Zustand; erst die Regelmäßigkeit oft gut gelaunt zu sein oder häufig motiviert Projekte zu verfolgen, macht es zu einer Eigenschaft, in der sich Menschen unterscheiden.

Regelmäßigkeiten im Denken, Fühlen und Verhalten – ist das dann nicht eigentlich alles? Unordentlich, freundlich, engstirnig, egoistisch, dominant, neugierig, kreativ, fleißig, gesprächig ... Um die Vielfalt an möglichen Eigenschaften zu verdeutlichen, zeigt die folgende Wortwolke Adjektive, mit denen Menschen sich selbst oder andere beschreiben (Abb. 1.1).

Diese Wörter stellen nur einen Bruchteil dessen dar, was die deutsche und andere Sprachen an Wörtern kennen, um Menschen in ihren Eigenschaften zu beschreiben. Wie kann man bei der Menge jemals systematisieren, welche Wörter redundant sind und wie viele einzelne Eigenschaften sich dahinter verbergen? Vor genau dem gleichen Problem standen Psychologen auch vor einigen Jahrzehnten und hatten eine, wie ich finde, schlaue Lösung.



Wenn man Menschen danach fragen würde, was relevante Eigenschaften von Personen sind, würden die Meisten vermutlich eine lange Liste erstellen. Vielleicht würden Manche nachfragen, ob es um Ehepartner, Freunde oder Nachbarn geht und dabei unterschiedliche Eigenschaften nennen. Sicher gäbe es Überschneidungen in den genannten Eigenschaften wie beispielsweise *ehrlich*. Sicher ist auch, dass sich die Zahl der genannten Eigenschaften stark unterscheiden würde und damit offen wäre, was denn eigentlich die richtige Anzahl wäre.

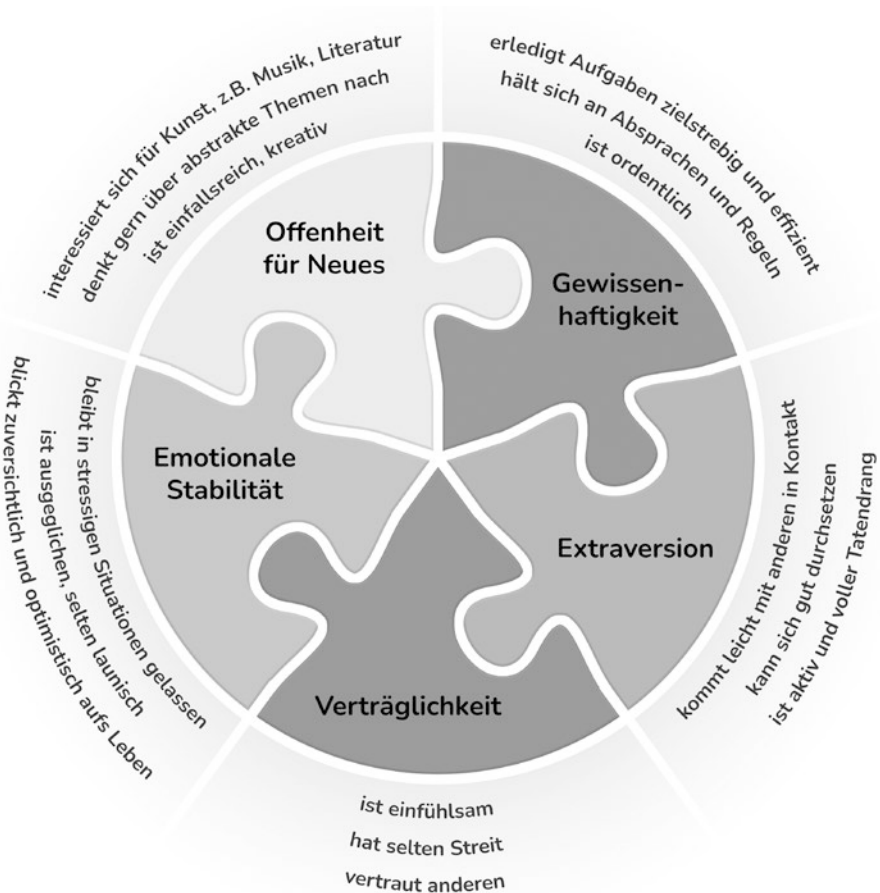
In der Antike galten tapfer, gerecht, klug und besonnen als Tugenden und demnach zentrale Eigenschaften. Im Christentum kamen auch selbstbeherrscht oder fromm, später gütig, fleißig, demütig und keusch hinzu. Mit Beginn der modernen Psychologie Anfang des 20. Jahrhunderts (siehe auch Kap. 2) wurden immer mehr Begriffe als wichtige Eigenschaften definiert sowie Fragebögen und Tests entworfen, um sie zu messen. Die Vielzahl an Eigenschaften und Messverfahren wurde so unübersichtlich, dass sich psychologische Pioniere in den 1930er-Jahren gewissermaßen auf die Jagd nach den zentralen Eigenschaften machten. Felix Baumgarten begann in Deutsch, und Gordon Allport in Englisch, Eigenschaften zu systematisieren. Ihre überzeugende Annahme: Alle Eigenschaften, die für Menschen wichtig sind, um sich selbst oder andere Menschen zu beschreiben, sollten sich als Wörter in der Sprache niedergeschlagen bzw. abgelagert haben, wie Sediment am Meeresboden – weswegen man von der *Sedimentationshypothese* spricht [1]. Oder anders ausgedrückt, dass wir Wörter wie *ehrlich* oder *verschlagen* in unserer Sprache haben, liegt daran, dass es für Menschen wichtig war, diese Merkmale zu kommunizieren.

Dementsprechend suchten Baumgarten und Allport in deutschen bzw. englischsprachigen Wörterbüchern alle Adjektive heraus, die zur Beschreibung von Personen geeignet waren. Das waren je nach Wörterbuch 18.000–35.000 Wörter (in Zeiten ohne Computer!). Aus diesen Wortlisten wurden Synonyme entfernt und die verbleibenden Hunderte von Adjektiven wurden Personen zur Bewertung von sich selbst oder einer bekannten Person vorgelegt. Aufgrund dieser Einschätzungen bestimmter Personen wurden die Adjektivlisten durch mathematische Analysen, sog. Faktoranalysen, weiter zusammengefasst. Faktoranalysen „suchen“ anhand von Ähnlichkeiten (streng genommen anhand von Zusammenhängen) zwischen Adjektiven nach zugrunde liegenden Faktoren, die die Adjektive bündeln. Anders gesagt, wenn Wörter wie *ehrlich*, *aufrechtig* und *redlich* für verschiedene Personen ähnlich eingeschätzt werden, dann ergibt eine Faktorenanalyse, dass diese Adjektive zu einem Faktor zusammengehören. Wenn z. B. eine Person, die sowohl als wenig ehrlich eingeschätzt wird, ebenso als wenig aufrichtig und wenig red-



lich gesehen wird, während andere Personen als eher ehrlich, aufrichtig und redlich beurteilt werden, dann gehören diese Adjektive einer Eigenschaftsgruppe, einem Persönlichkeitsfaktor an. Das Ergebnis der Eigenschaftsjagd waren die Big Five der Psychologie [2]: Offenheit für Neues, Gewissenhaftigkeit, Extraversion, Verträglichkeit und Emotionale Stabilität (auch Neurotizismus oder Negative Emotionalität genannt, Abb. 1.2). In englischer Sprache kürzen sie sich zum leichter merkbaren OCEAN ab: openmindedness, conscientiousness, extraversion, agreeableness, neuroticism.

Wenn ich meinen Studierenden die Big Five erkläre, nutze ich häufig prominente Personen als eingängige Beispiele. Meist Woody Allen für Neurotizismus; Eddie Murphy für Extraversion, Leonardo da Vinci für Offenheit für



**Abb. 1.2** Übersicht über die Big Five Eigenschaften und dazugehöriger Verhaltensbeispiele [3]

Neues, Lisa von den Comic-Simpsons für Gewissenhaftigkeit und verschiedene Despoten eignen sich als Beispiel für niedrige Verträglichkeit. Eddie Murphy musste ich aus Mangel an Bekanntheit zuletzt mit Taylor Swift ersetzen.

### Praxistipp

*Versuchen Sie doch bei Gelegenheit bei Personen im Freundeskreis oder auf Arbeit genauer hinzuschauen und festzustellen, wie stark Verträglichkeit oder Offenheit für Neues ausgeprägt sind. Wie eingangs erwähnt, geben wiederholte Verhaltensmuster besser Aufschluss als einmaliges untypisches Verhalten, also z. B. oft hilfsbereit zu sein, oft Konflikte zu schlichten (höhere Werte in Verträglichkeit); oft bei Bekanntem zu bleiben, technischen oder gesellschaftlichen Neuerungen skeptisch gegenüber zu stehen (geringe Offenheit für Neues, stärkerer Konservatismus).*

*Diese kurze Anregung für Ihren Alltag finden Sie auch als Podcast zu diesem Kapitel (Abb. 1.3)*



**Tipp für den Alltag - 01**



**Abb. 1.3** Tipp für den Alltag (► <https://doi.org/10.1007/000-7cm>)

## 1.2 Selbstwertgefühl

Eine weitere wichtige Eigenschaft, in der sich Menschen unterscheiden, ist der Selbstwert. Im Alltagsgebrauch spricht man oft von Selbstbewusstsein oder Selbstvertrauen: „Er/sie ist ganz schön selbstbewusst“ oder „Dem neuen Kollegen fehlt es an Selbstvertrauen.“ Die Psychologie definiert Selbstwert als bewusste oder unbewusste Bewertung der eigenen Person. Natürlich trifft das nicht auf alle Aspekte einer Person gleichermaßen zu. Man kann bestimmte Dinge an sich selbst gut finden, z. B. gut mit Menschen umgehen zu können, und andere Dinge weniger mögen, z. B. mit der eigenen Fitness unzufrieden zu sein. Nichtsdestotrotz haben die meisten Menschen eine grundlegende Einstellung zu sich selbst und diese unterscheidet sich relativ stabil zwischen Personen. Ohne zu viel vorweg zu nehmen: Dass es Unterschiede zwischen Menschen im Selbstwert gibt, schließt nicht aus, dass im Laufe des Erwachsenenalters der Selbstwert vieler Personen zunimmt und bis ins höhere Erwachsenenalter auf einem hohen Niveau bleibt (Siehe Kap. 5). Auf Gründe für diese Veränderungen sowie für Unterschiede zwischen Personen gehen die Kap. 6, 7, und 8 ein.

## 1.3 Aber Menschen sind doch viel mehr als Big Five und Selbstbewusstsein

In der Psychologie ist es eine Errungenschaft nach Jahrzehnten von Diskussionen, ob es 12, 16, 35 oder 51 Basiseigenschaften gibt [1], sich auf fünf Eigenschaften, die Big Five, geeinigt zu haben. Wissenschaftsintern, ob es doch sechs Eigenschaftsbereiche sind oder man mit den zwei großen Bereichen „interpersonelle Wärme“ und „Kompetenz“ auskommt, lasse ich außen vor. Ehestreitigkeiten trägt man ja auch nicht nach draußen. Die Big Five haben sich im Großen und Ganzen als sehr nützlich erwiesen, weil sie zu einem gewissen Grad relevante Konsequenzen vorhersagen können: Beispielsweise haben Personen mit höheren Werten in Gewissenhaftigkeit im Durchschnitt mehr Erfolg im Beruf sowie einen besseren Gesundheitszustand, und emotional stabilere und verträglichere Personen haben ein geringeres Scheidungsrisiko [4, 5]. Auch finden sich diese fünf Eigenschaften in vielen Ländern und Kulturen, was bedeutet, dass sie auch jenseits der westlichen Industrienationen nützlich sind, um Menschen in ihren Eigenschaften zu beschreiben [6, 7].

Nichtsdestotrotz werden Sie jetzt vielleicht einwenden, ob es nicht ein bisschen zu kurz fasst, Menschen auf nur fünf Eigenschaften und ihr Ausmaß an Selbstbewusstsein reduzieren zu wollen. Ja und nein.

### Beispiel

*Ruth Bader-Ginsburgh war erst die zweite Frau am obersten Gerichtshof der USA und füllte diese Rolle von 1993 bis zu ihrem Tod 2020 mit 87 Jahren aus. In den zahlreichen Biografien und Dokumentationen über sie wird sie als loyal, willensstark, warmherzig, diplomatisch, aufgeschlossen, sanft, durchsetzungsstark, reflektiert, gründlich, kulturell interessiert, zielstrebig und exzeptionell klug beschrieben – sie wurde als eine von neun Frauen unter über 500 Männern zum Jura-Studium in Harvard zugelassen und hat als Jahrgangsbeste an der Columbia Universität abgeschlossen. Ihre facettenreiche Persönlichkeit ließe sich noch viel ausführlicher beschreiben und wird in den Biografien und Filmen gut (be-)greifbar. Ein Aspekt ist aus Persönlichkeitspsychologischer Sicht besonders interessant und verdeutlicht ihren vielseitigen Charakter: Sie wird oft als warmherziger, sanfter Mensch mit leiser Stimme beschrieben und hat gleichzeitig in ihrer Funktion als Richterin so häufig Meinungsverschiedenheiten zwischen den Richtern in den Urteilen angesprochen, dass ihr Ausspruch „I dissent“ („Ich widerspreche“) zum geflügelten Wort wurde und sie in Anlehnung an den Rapper Notorious B.I.G. den Spitznamen „Notorious RBG“ bekam.*

Nein, es fasst nicht zu kurz, weil sich sehr viele Eigenschaften, z. B. konservativ, mutig, intellektuell, hilfsbereit, durchsetzungsstark, cholerisch, vorausschauend, unordentlich usw. den Big Five zuordnen lassen. Auch ist es erstaunlich, dass die Big Five-Eigenschaften, die man leicht mit Hilfe von 2- bis 10-minütigen Fragebögen messen kann, viele konkrete Verhaltensweisen vorhersagen [8]. Beispielsweise zeigten mehrere Studien, dass man anhand von im Fragebogen gemessenen Werten in Extraversion vorhersagen kann, wie viel jemand pro Tag spricht [9]. Sicher wäre die Vorhersage noch besser, wenn man Personen nach ihrer Gesprächigkeit gefragt und dann mit dem gemessenen Verhalten in Zusammenhang gebracht hätte. Es wäre aber auch trivial gewesen und dieser Gesprächigkeits-Fragebogen hätte nicht gleichzeitig noch vorhersagen können, dass stärker extrovertierte Personen im Durchschnitt glücklicher und zufriedener sind [4].

Es wäre dennoch zu kurzgefasst, wenn man sagen würde, dass Menschen anhand der Big Five und des Selbstwerts erschöpfend beschrieben sind. Es gibt weitere wichtige Eigenschaften wie Werte, Kreativität, Intelligenz, Ziele und Motive: Spornen Sie an Einfluss zu haben? Treiben Sie Erfolg und gute Leistungen an oder wollen Sie sich vor allem zu Anderen zugehörig fühlen? Wenn sich Menschen beispielsweise politisch oder im Verein engagieren,