

Maxi

**ICH WEISS,
WAS ICH
BRAUCHE!**

So finden wir
heraus, welche
Werte zu uns
passen & was uns
glücklich macht

**SKIN-
MAPPING**

Wie wir lernen,
die Zeichen
unserer Haut zu
deuten

**Betrogen –
und jetzt?**

Wie Fremdgehen
zur Riesenchance
für die Liebe
werden kann

**LÄSSIG
TRIFFT
AUF SEXY**

So stylen wir
die Modetrends
im Frühling

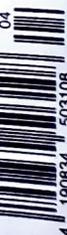
**Fabelhafte
Vorbilder**

Von Frauen, die wirklich
was bewegen

**VOLLE KRAFT
VORAUSS**

Frühjahrs müdigkeit? Nicht mit uns!
Die besten Strategien für sofort mehr
Energie und Motivation

April 2023
Deutschland € 3,10
Österreich € 3,50
Schweiz SFR 5,90





Fotos Scipio de Paula/Unsplash (0), Andreea Chidur/Unsplash (0), Vicky Hladynets/Unsplash (0), Tim Mossholder/Unsplash (0), Young Shin/Unsplash (0), Denise Franco/Unsplash (0), privat (0), Universität Münster (0), Den Iwan Sestawan/Peeps (0), Rikardus/Peeps (0), Anni Orlova/Peeps (0)

ICH DURCHSCHAU DICH!

Denkt nicht jeder von uns, dass wir auf den ersten Blick wissen, woran wir bei unserem Gegenüber sind? Vorsicht! Unsere Intuition trügt uns häufiger, als uns lieb ist. Wir haben einen Persönlichkeitsexperten gefragt, **wie es gelingen kann, unsere Menschenkenntnis zu schärfen:** Weg von Stereotypen, hin zu authentischen Verbindungen!

TEXT KATHARINA SCHÖNHERR

Wir sitzen im Bus und lassen gedankenverloren den Blick schweifen. Ganz automatisch ziehen einige Fahrgäste unsere Aufmerksamkeit auf sich und schon passiert es: Ohne jeden Hintergedanken bilden wir uns eine Meinung von den Fremden. Neben den Mann mit kahl rasiertem Kopf und derben Stiefeln würden wir uns ganz sicher nicht setzen, denken wir sofort, während die ältere Dame, die verträumt den Dackel auf ihrem Schoß streichelt, doch ganz nett aussieht. Und auch die junge Frau ihr schräg gegenüber wirkt freundlich, wenn auch etwas naiv. Selbst wenn der Bus zur Uni fährt – wie eine Studentin sieht sie mit ihren manikürten Nägeln und dem knallpinken Lippenstift nicht aus.

Ob wir es wollen oder nicht, Gesichter ziehen uns in den Bann. Wir können einfach nicht nicht hinschauen. Und augenblicklich beginnen wir zu überlegen, wen wir da vor uns haben: Gut oder böse? Vertrauenswürdig oder zwielichtig? Intelligent oder unintelligent? Innerhalb weniger Sekunden bilden wir uns

einen ersten Eindruck. Was unseren Vorfahren einst das Überleben sicherte, ermöglicht uns heute ein sicheres Auftreten im sozialen Miteinander. Oder zumindest gibt es uns das Gefühl, eine Situation einschätzen zu können. Ob das, was wir uns da zusammenreimen, nun stimmt oder nicht, ist eine andere Frage. Denn vielleicht stellt sich heraus, dass der Mann mit Glatze möglicherweise nur unter Haarausfall leidet und keine rechte Gesinnung hat. Und die auffällig geschminkte Blondine – das wissen wir spätestens seit Reese Witherspoons Auftritt in der 2000er-Komödie „Natürlich blond“ – ist ganz und gar nicht auf den Kopf gefallen, sondern steht kurz vor ihrem Juraabschluss. Als Jahrgangsbeste.

Vom Wühlen in Schubladen

Um jemanden einzuschätzen, müssen wir mehr Faktoren berücksichtigen als nur das Aussehen und den intuitiven ersten Eindruck – gar nicht mal so leicht! Schließlich

Achtung, Heiligenschein-Gefahr!

„Ist uns eine Person sympathisch, etwa wegen ihrer angenehmen Stimme oder ihrem freundlichen Lächeln, neigen wir dazu, sie in einem übermäßig positiven Licht zu sehen“, weiß Dr. Rau. „Wir verzerren dann Einschätzungen, die sich auf konkrete Eigenschaften beziehen, in positive Richtung und nehmen an, die Person sei eher intelligent, ordentlich und sensibel, obwohl all diese Eigenschaften in Wahrheit von der Stimmlage und vom Lächeln unabhängig sind. Das sympathische Auftreten wirkt sich dann wie ein Heiligenschein auf sämtliche Einschätzungen aus.“

neigen wir schon allein aus Effizienzgründen dazu, uns bei der Einschätzung fremder Menschen auf gesammelte Erfahrungswerte, antrainierte Details in Mimik und Gestik und die eigenen Vorstellungen zu verlassen: Hallo, Schubladendenken! Dabei tauscht der erste Eindruck viel häufiger, als wir meinen. Wie kann es dennoch sein, dass manche Personen eine bessere Menschenkenntnis haben als andere?

„Je weniger Informationen wir über jemanden haben, desto stärker sind wir auf Stereotype oder auf die Projektion unseres Selbstkonzepts angewiesen und desto weniger Einfluss haben tatsächliche Beobachtungen.“ – Dr. Richard Rau

Um das herauszufinden, haben Psycholog:innen der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster die kostenfreie Quiz-App „Who Knows“ entwickelt. In kurzen Videos stellen sich darin Menschen zwischen 18 und 70 Jahren vor, die App-Nutzer:innen können anschließend anhand von Fragen deren Alltagsgewohnheiten, Kindheitsträume oder verborgene Fähigkeiten erraten. Ein kurzweiliges Ratespiel, um die eigene Menschenkenntnis zu testen. Für Projektleiter Dr. Richard Rau ist es aber noch viel mehr: Durch die gesammelten Daten können die komplexen Prozesse der Persönlichkeitseinschätzung wissenschaftlich weiter erforscht werden. So möchte das Team etwa untersuchen, wann und für wen erste Eindrücke zutreffen, und wann sie durch Stereotype verzerrt werden.

Eine Frage der Sympathie

Aber von vorn: Wie entscheidet sich zum Beispiel in unserer Bus-Situation überhaupt, ob uns die Dackel-Dame auf Anhieb sympathisch ist? Grundsätzlich gibt es zwei Prozesse, die dabei ablaufen, erklärt Dr. Richard Rau: „Der erste Prozess ist ein Urteil aus dem Bauch heraus, das wenig bewusste Anstrengung erfordert und auf Erfahrung und Intuition basiert.“ Heißt: Haben wir früher schon nette Hundehalter:innen getroffen, bekommt auch die Dackel-Oma einen Sympathievorschuss. Nach diesem Muster erfolgen die meisten ersten Einschätzungen. Ob uns jemand sympathisch ist oder nicht, entscheiden auch Faktoren wie Mimik und Gestik oder oberflächliche Merkmale wie ein ähnliches Alter oder Bildungsniveau.

„Der zweite Prozess ist ein überlegtes Urteil, bei dem man bewusst nachdenkt und Schlussfolgerungen auf Basis konkreter Regeln anstellt“, erklärt der Experte weiter. Nach diesem Schema werden Einschätzungen zu konkreten Eigenschaften getroffen.

Indem wir Äußerungen und Verhaltensweisen – etwa das liebevolle Tatscheln des Hundes – beobachten, entscheiden wir, ob wir jemanden als intelligent, gewissenhaft oder eben tierlieb einstufen.

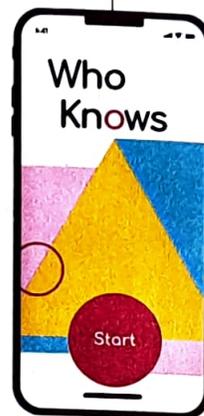
Sympathieurteile werden dabei sehr schnell und gewissermaßen automatisch gefällt, also unbewusst. Einschätzungen über konkrete Eigenschaften brauchen mehr Zeit. Was beiden Urteilen gemein ist: Sie sind nicht in Stein gemeißelt und können auch später noch angepasst werden, wenn wir neue Informationen bekommen. Beginnt die Bus-Oma an der nächsten Haltestelle zu pöbeln, kann sie die gesammelten Sympathiepunkte ganz schnell wieder verlieren.

„Ich durchschau dich!“

Menschenkenner:innen können schnell und zutreffend einordnen, wem sie vertrauen können und bei wem sie lieber auf der Hut sind. Anderen Menschen passiert es hingegen immer wieder, dass sie von ihrem ersten Eindruck getäuscht werden. Wir haben doch alle diese eine Frau im Bekanntenkreis, die immer auf die falschen Typen hereinfällt – während all ihre Freund:innen sofort deren falsches Spiel durchschauen. Dabei ist die Sache gar nicht so glasklar, wie es scheint. Eine Sache möchte Dr. Rau direkt festhalten: „Die Vorstellung eines Genies, das die tiefsten Sehnsüchte und persönlichsten Gedanken sämtlicher Personen um sich herum einzuschätzen vermag, ist ein Irrglaube.“ Wahrscheinlich ist dieser Mythos durch Profiler in Krimiserien oder Mentalisten mit ihren Zauberricks entstanden, vermutet der Experte. „Wer trotzdem behauptet, eine über die Maßen gute Menschenkenntnis zu haben, macht ziemlich sicher irgendjemandem etwas vor: Entweder sich selbst oder seinem Publikum.“

Was gute Menschenkenner:innen jedoch ausmacht: Durch ihren offenen und zugewandten Interaktionsstil können sie mehr

Lust, die eigene Menschenkenntnis zu testen? Geht – mit der Quiz-App „Who Knows“, die direkt auf der Homepage der Universität Münster heruntergeladen werden kann.
whoknows-app.uni-muenster.de





Dr. Richard Rau ist Psychologe mit dem Schwerpunkt Persönlichkeitspsychologie und psychologische Diagnostik an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster und der Health and Medical University Potsdam

relevante Verhaltensweisen und Informationen aus ihrem Gegenüber herauslocken. Und je mehr Informationen wir bekommen, desto genauer können wir ein Charakterpuzzle zusammensetzen.

„Interessanter ist aber vielleicht die Frage, ob Leute auch zu unterschiedlich zutreffenden Einschätzungen gelangen, wenn sie über ein und dieselbe Informationsbasis verfügen“, wirft der Experte ein. Werden die gleichen Puzzleteile also zu ein und demselben Bild zusammengesetzt?

„... oder doch nicht?“

Die Antwort lautet Nein, denn hier schleicht sich ein psychologisches Phänomen ein, das Wissenschaftler den „Bestätigungsfehler“ nennen: Lernen wir jemanden kennen, konzentriert sich unsere gesamte Wahrnehmung auf genau die Charakterzüge unseres Gegenübers, die wir ihm aufgrund unserer Weltanschauung gern zuschreiben würden. Während der Busfahrt würde das bedeuten: Omas mit kleinen Hündchen sind herzengute Menschen. Dabei greifen wir auf eigene Erfahrungen zurück, lassen häufig aber auch vorherrschende Stereotype („die liebe Oma“) in unsere Beurteilung einfließen. Alles, was nicht in unser Bild passt, blenden wir aus.

Und das ist noch nicht alles: Die meisten Menschen neigen dazu, zu schnell vom Verhalten einer Person auf deren Persönlichkeit zu schließen – ohne jedoch die jeweilige Situation zu berücksichtigen. Ein fataler Fehler, schließlich könnte unsere neue Bekanntschaft im lauten Raum auch unsere Frage nicht richtig verstanden haben und deshalb falsch antworten. Unser Urteil „unintelligent!“ wäre folglich vorschnell getroffen. Vielleicht hat ersie letzte Nacht auch zu wenig geschlafen, hat Kopfschmerzen oder einfach einen schlechten Tag – alles Faktoren, die den mürrischen Gesichtsausdruck („unfreundlich!“) erklären würden. Wer weiß das schon?

Doch solche Fehlurteile können leicht vermieden werden: „Es ist ratsam, sich erst spät auf eine bestimmte Einschätzung festzulegen und stattdessen möglichst lange offen für neue Beobachtungen und Informationen zu bleiben“, fasst Dr. Rau zusammen. Und er hat noch einen guten Rat, um beim Einschätzen von neuen Bekanntschaften nicht in eine Falle zu tappen: Man sollte nie das eigene unvermeidbare Sympathieurteil auf die Einschätzung konkreter Eigenschaften abfärben lassen: „Nur weil ich jemanden nicht mag, sollte ich trotzdem dazu bereit sein, ihn oder sie als intelligent, ordentlich, oder humorvoll einzuschätzen. Umgekehrt gilt, dass man auch einer Person, die einem sympathisch ist, Attribute attestieren können muss, die im Allgemeinen eher negativ bewertet werden.“

Wie man nun konkret lernt, Menschen präzise einzuschätzen? Um eine bessere Menschenkenntnis zu erlangen, ist vor allem Feedback wichtig: Mit welchen Einschätzungen liegen wir richtig und welcher erste Eindruck stellt sich als falsch heraus? „Im Alltag eines Erwachsenen bekommt man derartige Rückmeldungen nur sehr selten und wenn, dann oft mit Zeitverzögerung“, weiß Dr. Rau. Trainingsgelegenheiten gebe es demnach nur sehr selten. Um trotzdem an der eigenen Menschenkenntnis zu arbeiten, empfiehlt er Gesellschaftsspiele, bei denen in gemeinsamer Runde gegenseitige Einschätzungen vorgenommen werden. Das macht Spaß und kann durch die unmittelbare Auflösung sehr lehrreich sein. Dasselbe Prinzip verfolge übrigens auch die von ihm entwickelte App „Who Knows“, schiebt er schmunzelnd hinterher. **M**

In 5 Schritten zu einer besseren Menschenkenntnis

1. Lösen Sie sich von Vorurteilen

Brillenträger sind schlau, Blondinen naiv und Beamte machen nur Dienst nach Vorschrift? Fixieren Sie sich nicht zu sehr auf Schubladen, sondern lernen Sie aus allen Widersprüchen, die Sie beobachten.

2. Setzen Sie die rosarote Brille ab

Jemand ist Ihnen auf Anhieb sympathisch und Sie projizieren nur positive Charaktereigenschaften auf diese Person? Achtung, Halo-Effekt! Mit einem neutralen Blick übersehen Sie keine Alarmsignale.

3. Beachten Sie die Umstände

Eigenes Fehlverhalten rechtfertigen wir gern mal mit dem falschen Timing, einem stressigen Arbeitstag oder Migräne. Verhalten sich andere nicht so, wie wir es erwarten würden, schreiben wir ihnen direkt einen schlechten Charakter zu. Aber jeder kann mal einen schlechten Tag haben!

4. Hinterfragen Sie Ihre Einschätzungen

Stört Sie wirklich die Person selbst oder tun Sie ihr unrecht, weil sie Sie (negativ) an jemanden erinnert? Weil sie das gleiche Deo benutzt wie der untreue Ex oder den Bart trägt wie der übergriffige Sportlehrer? Können Sie eine Einschätzung nicht rational nachvollziehen, lohnt es sich, dem nachzugehen.

5. Holen Sie sich eine zweite Meinung ein

Sie sind sich unsicher, wie Sie jemanden einschätzen sollen? Dann holen Sie eine Zweitmeinung von jemandem ein, dem Sie eine gute Menschenkenntnis zutrauen.