

Roy F. Baumeister, John Tierney

Die Macht des Schlechten

Nicht mehr schwarzsehen und gut leben

Aus dem Englischen von Bernhard Schmid

349 Seiten, gebunden, mit Schutzumschlag und Lesebändchen, EUR 24,95/EUA 25,60

ISBN 978-3-593-51167-2

Erscheinungstermin / Sperrfrist: 12.02.2020

Warum wirkt das Schlechte so viel stärker auf uns ein als das Gute? Sozialpsychologe Roy F. Baumeister und Wissenschaftsjournalist John Tierney erklären die Gründe und zeigen, wie sich der Negativeffekt bezwingen und zum Vorteil wenden lässt.

Warum ist man von einem Wort der Kritik erschüttert und braucht ein Vielfaches an Lob, um die schlechten Gefühle auszugleichen? Warum reicht ein einziger falscher Satz im Vorstellungsgespräch, um den Gesamteindruck zu trüben? Warum kann ein kleiner diplomatischer Fehltritt einen Konflikt zwischen Ländern entfachen? Oder eine unbedachte Bemerkung im persönlichen Umfeld so leicht als Affront missverstanden werden? Weil unsere Gehirne so verdrahtet sind, dass sie sich auf das Schlechte konzentrieren. Auf Basis zahlreicher aktueller psychologischer Studien entwickeln die Autoren eine einfache Faustregel: Es braucht vier gute Erlebnisse, um ein schlechtes Erlebnis wettzumachen.

Roy F. Baumeister und John Tierney zeigen, dass es eine grundlegende menschliche Neigung ist, sich von negativen Ereignissen und Emotionen stärker beeinflussen zu lassen als von positiven. War dieser Wesenszug früher sinnvoll, weil er unsere Vorfahren auf tödliche Gefahren aufmerksam gemacht hat, verzerrt er in der heutigen Medienwelt unsere Perspektive. Die ständige Flut von schlechten Nachrichten und Krisenszenarien mündet in Gefühle von Hilflosigkeit, Angst und Wut. So wird Zorn unter Menschen geschürt, das politische Klima vergiftet, Demagogen gelangen zu ungeahnter Macht. Indem wir den Negativeffekt allerdings durchschauen und uns über angeborene Affekte hinwegsetzen, können wir destruktive Muster durchbrechen, die Macht des Schlechten überwinden und positiver in die Zukunft sehen.

Richtig verstanden kann der Negativeffekt auch heute noch durchaus nützlich sein, weil er die Sinne dafür schärft, Reizmechanismen besser zu verstehen und fundamentale Fehler zu vermeiden. Die Autoren zeigen an vielen eindrücklichen Beispielen aus Beziehungsalltag, Spitzensport, Management oder Politik welche Strategien helfen, die Fallen der negativen Verzerrung zu umgehen. Anstatt an dem zu verzweifeln, was im eigenen Leben und in der Welt falsch läuft, ist es besser den Blick darauf zu richten, wie viel richtig läuft – und wie es noch besser werden kann. Baumeister und Tierney bieten nicht weniger als die mentalen Strategien für eine optimistischere Weltsicht und mehr Widerstandskraft.

Die Autoren

Roy F. Baumeister ist seit 2016 Professor für Sozialpsychologie an der University of Queensland in Brisbane, Australien, mit den Schwerpunkten Sexualität, Selbstkontrolle, Selbstbehauptungsmechanismen, Motivation und Aggression. Er promovierte an der Princeton University und war unter anderem Eppes Eminent Professor of Psychology an der Florida State University. Er ist einer der international bekanntesten Psychologen und Autor zahlreicher Bücher, zuletzt des Bestsellers »Die Macht der Disziplin«. 2015 wurde Baumeister in die American Academy of Arts and Sciences gewählt.

John Tierney arbeitet als Autor und Wissenschaftsjournalist bei der New York Times.

Kontakt

Margit Knauer, knauer@campus.de, 069 976 516-21

Inga Hoffmann, hoffmann@campus.de, 069 976 516-22