

Wir können uns ändern

Was würdest du am liebsten an dir ändern?« Meine Antwort auf diese Frage ist ganz eindeutig: Ich wäre gerne geduldiger – etwa wenn die Kinder trödeln oder es an der Supermarktkasse nicht schnell genug vorwärtsgeht. Und etwas ordentlicher. Wenn ich meinen Schreibtisch mit dem mancher Kolleginnen und Kollegen vergleiche, so



Daniel Lingenhöhl
Chefredakteur
lingenhoehl@spektrum.de

herrscht bei mir doch regelmäßig Chaos, vom dem ich wenigstens hoffe, dass es kreativ ist.

Wie die Forschung beweist, kann sich die Persönlichkeit eines Menschen im Lauf des Lebens durchaus ändern. Auch das sehe ich an mir selbst: Als Kind war ich schüchtern und mochte es beispielsweise gar nicht, vor der versammelten Klasse zu stehen oder mit mir unbekannten Altersgenossen in Kontakt zu treten. Heute macht es mir dagegen nichts mehr aus, vor Publikum Vorträge zu

halten oder Diskussionen zu moderieren.

Wie mir das gelungen ist, vermag ich rückblickend kaum zu sagen. Sicher spielte die persönliche Reifung mit dem Alter eine Rolle, ebenso der Zuspruch von Familie, Dozenten oder Vorgesetzten. Fest steht: Mit dem Wunsch nach gezielter Veränderung des Ichs bin ich nicht allein. In Umfragen wünschen sich 85 bis 95 Prozent der Menschen, zumindest an manchen ihrer Eigenschaften zu drehen, wie meine Kollegin Liesa Bauer in ihrem Artikel zum Wandel der Persönlichkeit schreibt (ab S. 12).

Kleine Maßnahmen können dabei schon große Wirkung zeigen: Wer beispielsweise sein Zuhause aufgeräumter haben möchte, sollte sich jeden Tag auf einen kleinen Bereich der Wohnung konzentrieren und dort Ordnung schaffen – statt sich im Großen und Ganzen zu verlieren, was dann letztlich demotiviert.

Sie sehen also: Veränderung ist möglich! In diesem Sinne werde ich jetzt versuchen, deutlich weniger Papier auf meinem Schreibtisch anzuhäufen.

Herzlichst Ihr

IN DIESER AUSGABE



Die Psychologin **Cornelia Wrzus** von der Universität Heidelberg erforscht den Wandel der Persönlichkeit. Sie erklärt im Interview ab S. 19, ob und wie wir uns verändern können.



R. Douglas Fields von der University of Maryland in Bethesda interessiert sich für die Entwicklung des Nervensystems. Ab S. 48 beschreibt er, welche Schaltkreise im Gehirn Aggression erzeugen.



Macht zu wenig Schlaf dick – und wenn ja, warum? Der Neurobiologe **Michael Lazarus** sichtet ab S. 56 die aktuelle Forschung zu dieser Frage.