PSYCHOLOGIE HEUTE

PSYCHOLOGIE HEUTE
AUGUST 2018
4 190694 007501 08
BELTZ 45. JAHRGANG HEFT 8 € 7,50 SFR 10,90 D6940E

ALLES ZU MEINER ZEIT

Warum uns vieles im Leben mit dem richtigen Timing leichter fällt

GESÜNDER ARBEITEN
Was Unternehmen dafür tun können

HOFFNUNG
Wie sie den Verlauf von Krankheiten beeinflusst

KÜCHENPSYCHOLOGIE
So falsch liegt man mit alltäglichen Einschätzungen

gleichklang.de

natürlich Liebe und Freundschaft

Seit mehr als 11 Jahren
die Anlaufstelle im Internet für die

nachhaltige Partnersuche...

...und Freundschaftssuche!

Partnerschaft und Liebe finden,

nach Freunden suchen,

Reisepartnersuche starten:

www.gleichklang.de

Mit psychologischen Methoden, Fairness und Effizienz
bringen wir bei Gleichklang Menschen zusammen.

Vermittlung bis zum Erfolg – wir fangen dort an, wo andere aufhören.

Empfehlen sie Gleichklang auch Ihren Freunden,
Bekannten, Patienten und Klienten.

Liebe Leserinnen und Leser

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

Wann ist der richtige Zeitpunkt am Tag, um kreativ zu arbeiten? Zu welcher Uhrzeit sind Teammeetings besonders erfolgreich – und wann laufen sie aus dem Ruder? Welches Datum ist ein guter Startpunkt, um ein Buch zu schreiben, ein neues Hobby zu beginnen, eine Fortbildung zu machen? Im Leben kommt es nicht nur darauf an, wie wir Dinge tun – sondern auch wann. Psychologen, Chronobiologen und Motivationsforscher haben sich in den vergangenen Jahren intensiv mit Timing-Fragen befasst. Die spannenden Erkenntnisse finden Sie in unserer Titelgeschichte ab Seite 18.

Es gibt also Fakten zum Thema Timing. Und dann gibt es noch die eigene Intuition, die sagt: Jetzt! Genau jetzt ist der richtige Moment zu handeln, zu sprechen, zu gehen. Kann man dieses Gespür lernen? Das habe ich Anke Engelke gefragt. Woher weiß sie als Schauspielerin intuitiv, wann der perfekte Zeitpunkt ist, eine Pointe zu setzen oder von der Bühne zu gehen? Sie glaubt, dass man auf Timing vor allem Lust haben muss. Und dass sich die Weichen früh stellen: „Das haben doch bestimmt alle als Kind geliebt: Wenn auf Familienfesten der lustige Großonkel zwischendurch im richtigen Moment einen Klopper rausgehauen hat, weil er das öde Essen nicht mochte oder die beknackten Gastgeber." Mit solchen Erlebnissen beginnt das Sammeln von Eindrücken. Und damit ganz unbewusst: das Üben. Das hat sich fortgesetzt, erzählt sie: „Ich hatte das Glück, erst als Kind beim Radio und später bei der *Wochenshow* mit anderen Timing-Junkies üben zu dürfen. Wenn man am reagierenden Gegenüber ausprobieren kann, wie lang zum Beispiel eine Pause sein darf oder muss, wie man einen Satz gestaltet, eine Pointe setzt, dann ist das Luxus!"

Misslingt das Timing denn trotz des jahrzehntelangen Lernens manchmal? „Natürlich, das geht regelmäßig völlig in die Hose!", sagt Anke Engelke. Und erzählt von einer Berlinale-Moderation, bei der sie viel zu lange vor *Breaking Bad*-Schauspieler Bryan Cranston stand und „nicht liefern" konnte. „Er hat das erkannt und mich gerettet: Er ist an Bill Murrays Schulter eingeschlafen. Gutes Timing bedeutet auch, dem Mitspieler zu vertrauen, ihn machen zu lassen. Gefährlich, aber ein Riesenspaß."

Die vollständigen Antworten von Anke Engelke zum Thema Timing – und wann es ihr einmal besonders gut gelungen ist – finden Sie auf unserer neugestalteten Website unter psychologie-heute.de/leben. Viel Vergnügen beim Lesen, digital und analog, wünscht

TITEL

18 Alles zu meiner Zeit
Im Alltag kommt es nicht nur darauf an, wie man etwas tut, sondern auch wann. So kann gutes Timing gelingen
Von Annette Schäfer

26 Von Gleichschritt bis Polychronie
Wie man sich in der Gruppe, etwa im Chor oder beim Fußball, zeitlich so abstimmt, dass ein harmonischer Ablauf entsteht
Von Annette Schäfer

12 Im Fokus: „Wenn ich nicht eingreife – wer dann?“
Ein Gespräch mit der Sozialpsychologin Anna Baumert über Zivilcourage und die besten Strategien in bedrohlichen Situationen

28 Hoffnung als Medizin
Für unheilbar kranke Menschen könnte Hoffnung mehr sein als nur ein schwammiges Wort
Von Boris Hänßler

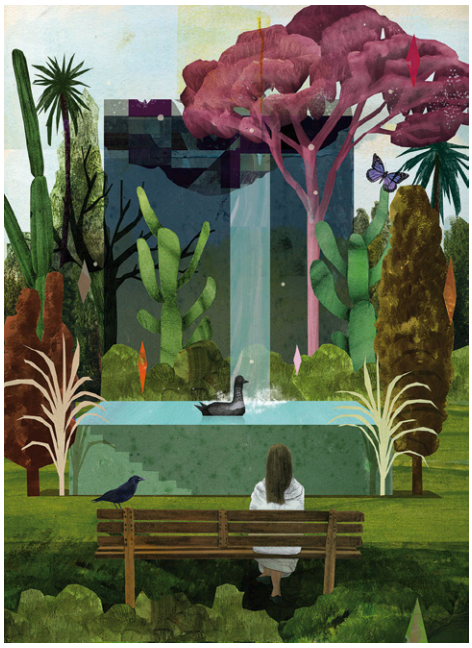
34 Der neue Hochzeitskult und die alten Rollen
„Traditionelle“ Hochzeitsriten liegen wieder im Trend. Ein Rückfall in alte Geschlechterstereotype?
Von Edith Heitkämper

40 Tränen der Trauer, Tränen der Wut
Der Suizid eines nahestehenden Menschen stürzt die Hinterbliebenen in eine Flut widersprüchlicher Gefühle
Von Jana Hauschild

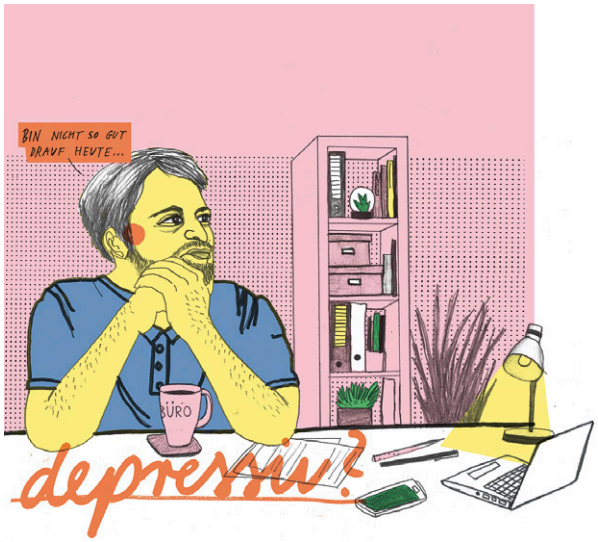
46 „Bestraft wird, wer sich an die Regeln hält“
Verkehrspsychologe Jens Schade über notorische Raser und die Moral auf Deutschlands Straßen

TITELTHEMA

18 Erledige ich die schwierige Aufgabe besser vor- oder nachmittags? Sollen wir so schnell wie möglich heiraten – oder besser noch ein Jahr warten? Im Leben hängt vieles davon ab, den richtigen Zeitpunkt zu finden. Manches ist planvolle Taktung, anderes Intuition. Trainieren können wir beides



28 **Hoffnung ist ein so abgegriffenes Wort, dass man solch unverbindlichen Trost nicht hören will – vor allem dann nicht, wenn man an einer unheilbaren Krankheit leidet. Und doch kann eine auf Hoffnung basierende Therapie gerade in dieser Situation eine große Hilfe sein**



72 **„Frauen reden mehr als Männer." „Beim Boxen kann man seine Aggressionen abbauen." Beide Aussagen sind falsch, aber sie zählen zum Repertoire der „Küchenpsychologie": pseudopsychologischer Gemeinplätze, die unseren Alltag durchziehen. Nicht immer sind sie harmlos**

58 **„Der menschliche Faktor wird häufig unterschätzt"**
Der Psychiater Werner Kissling erläutert, wie Firmen die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeiter stärken können

64 **Als die Affen sprechen lernten**
In den 1960er und 1970er Jahren versuchten Forscher, Schimpansen und Gorillas das Sprechen beizubringen. Ausgang: tragisch
Von Jochen Paulus

72 **Hier spricht Ihr Küchenpsychologe**
Wir sind im Alltag mit pseudopsychologischen Urteilen schnell bei der Hand. Diese „Küchenpsychologie" ist irreführend
Von Sven Rohde

RUBRIKEN

16 **Therapiestunde**
Der Selbstwertspiegel
Von Stefanie Stahl

38 **Psychologie nach Zahlen**
Verjüngungskur für das Gehirn
Von Anna Gielas

70 **Studienplatz**
Gemeinsam straft es sich besser
Von Frank Luerweg

78 **Lekys Aussichten**
Die Nächte, in denen wir nicht schliefen
Von Mariana Leky

3 Editorial
6 Themen & Trends
52 Körper & Seele
57 Schilling & Blum: Irgendwas mit Menschen
80 Buch & Kritik
91 Medien
92 Leserbriefe
93 Impressum
94 Im nächsten Heft
95 Markt
106 Noch mehr Psychologie Heute

Nichts zu bereuen! Seine Träume sollte man genauso ernst nehmen wie die Pflichten

Pflichten erfüllt, Träume vernachlässigt

„Man bereut nicht, was man getan, sondern das, was man nicht getan hat." Das soll bereits der römische Kaiser und antike Philosoph Mark Aurel beobachtet haben. Jetzt zeigten der renommierte Sozialpsychologe Thomas Gilowich und sein Kollege Shai Davidai in sechs Experimenten: Es sind vor allem nicht verwirklichte Träume und Ideale, denen Menschen besonders lange nachtrauern.

Die zwei Forscher unterschieden zwischen idealbezogenen Reuegefühlen (*ideal-related regrets*) und pflichtbezogenen Reuegefühlen (*ought-related regrets*). Tut es mehr weh, dem eigenen Idealbild nicht gerecht geworden zu sein, also sich beispielsweise nie um die Arbeitsstelle bemüht zu haben, von der man schon als Jugendlicher geträumt hat? Oder bereut man eher, seiner Pflicht und Verantwortung nicht entsprochen zu haben, zum Beispiel den hochbetagten Eltern nicht genug Zeit und Aufmerksamkeit geschenkt zu haben? Insgesamt 700 Probanden verfassten kurze Texte und füllten mehrere Fragenkataloge aus. Das Ergebnis: Es waren eindeutig die nicht erfüllten Ideale und Träume, die die Teilnehmer dauerhaft bereuten.

Wie die Wissenschaftler erklären, versuchen Menschen generell, schwere Nachlässigkeit gegenüber ihren Pflichten wiedergutzumachen. Denn diese Versäumnisse lösen unmittelbar „heiße" Gefühle wie Angst und Schuld aus, heißt es. Ist der Fehler behoben, gehen die Reuegefühle zurück. Dagegen gehen Menschen mit ihren Träumen und tief gehegten Wünschen deutlich stiefmütterlicher um. Hat man sich Träume nicht erfüllt, stellen sich Enttäuschung und Entmutigung oft erst nach und nach ein, und die Reuegefühle bleiben, erläutern Davidai und Gilowich. Und selbst wenn sich heftige Reue darüber zeigt, ein Ideal nicht verwirklicht zu haben, wird es doch wieder hintangestellt, zugunsten von Verpflichtungen.

ANNA GIELAS

Shai Davidai, Thomas Gilowich: The ideal road not taken: The self-discrepancies involved in people's most enduring regrets. Emotion, 18, 3, 2018. DOI: 10.1037/emo0000326

Nutzer von Twitter befinden sich in besonders starken Echokammern, ergab eine Analyse von rund 2,7 Milliarden Tweets, gepostet zwischen 2009 und 2016. Das Ergebnis: Wer versuchte, diese Echokammern zu überwinden, also auch die Vorlieben der „Andersdenkenden“ kommunizierte (*bipartisanship*), verlor in der eigenen Community stark an Bedeutung und Unterstützung.

Kiran Garimella u. a.: Political discourse on social media: echo chambers, gatekeepers, and the price of bipartisanship. ArXiv: 1801.01665

24

Strategien zur Verhinderung von Untreue fanden Forscher, die dafür US-Amerikaner befragten. Viele dieser Verhaltensweisen bestanden darin, Verlockungen auszuweichen, den Kontakt zu der attraktiven Person abzubrechen – oder sich bewusst mehr dem Partner zuzuwenden und etwas für die Beziehung zu tun. Doch das alles helfe nur begrenzt, heißt es. Manchmal überwiege die Anziehungskraft des oder der Dritten, selbst bei dem starken Wunsch, die eigene Beziehung nicht zu riskieren.

DOI: 10.1111/pere.12235

Nicht zur Integration fähig?

Nicht wenige Deutsche wollen auch deshalb keine Flüchtlinge im Land sehen, weil diese sich in ihren Augen nicht an hiesige Werte und Denkweisen anpassen können. Eine erste empirische Bestätigung hierfür fanden Forscher in drei Experimenten mit einer deutschen und zwei US-amerikanischen Stichproben. Dabei ließen sie Probanden diverse Fotos von syrischen Geflüchteten einschätzen und dazu Fragen beantworten.

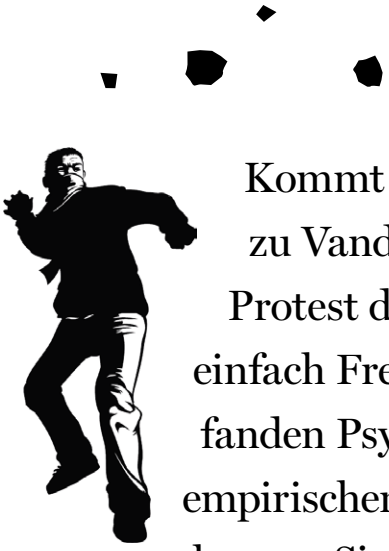
Wie sich zeigte, trauten die Befragten Kindern eher zu, sich an die Werte und Umgangsweisen eines Landes anzupassen. Unter dem Einfluss von Kinderbildern schienen die Studienteilnehmer eher bereit, auch die Aufnahme von erwachsenen Flüchtlingen zu unterstützen. Es spielte dabei keine Rolle, dass die Befragten die Kinder für weniger bedrohlich hielten als die gezeigten Erwachsenen. Allerdings bleibt offen, ob dies auch noch gelten würde, wenn die Kinder ein Kopftuch oder andere Symbole trügen.

Die deutschen und amerikanischen Forscher plädieren nicht dafür, dass Geflüchtete sich völlig anpassen sollen. Sie warnen vielmehr davor, Unterschiede bei Werten, Gepflogenheiten und Umgangsformen als unüberwindlich darzustellen.

JOCHEN PAULUS

Wer sich austauscht, erfährt mehr darüber, wie andere denken

Nur Soylu Yalcinkaya u. a.: Can they ever be one of us? Perceived cultural malleability of refugees and policy support in host nations. Journal of Experimental Social Psychology. DOI: 10.1016/j.jesp.2018.03.018



Kommt es bei Demonstrationen zu Vandalismus, kann Wut und Protest dahinterstecken, aber auch einfach Freude am Zerstören. Dies fanden Psychologen in einer ersten empirischen Studie zu dem Thema heraus. Sie testeten 200 Teilnehmer im Hinblick auf Eigenschaften wie Narzissmus, Machiavellismus und Sadismus. Ergebnis: Sadismus hing am stärksten mit Vandalismus zusammen. Die sadistischen unter den Befragten waren zugleich diejenigen, die aus reiner Freude daran gerne Dinge beschädigten.

DOI: 10.1016/j.paid.2018.03.049

Popmusiker, Sänger, Schauspieler – wer ist wer? Studierende, die sich hier nicht auskannten, fühlten sich laut einer Studie ausgegrenzt im Vergleich zu informierten Befragten, und zwar selbst dann, wenn ihnen persönlich Popkultur gar nicht wichtig war. Die Probanden mussten Musiker und Sänger beurteilen. Ein Teil der Teilnehmer war informiert, dass diese durch die Medien gingen, andere nicht. Teilnehmer, die die Künstler nicht kannten, fühlten sich nach der Einschätzung deutlich unwohler als die informierten Probanden.

DOI: 10.1037/ppm0000120

Vorgesetzte, die ihr Leben im Griff haben

Macht über andere, wie sie etwa Manager in einer Führungsposition haben, wirkt sich nicht unbedingt negativ aus, solange damit persönliche Kontrolle einhergeht, also das Gefühl, das eigene Leben im Griff zu haben. Dies fanden Psychologen in drei Studien heraus.

Die Forscher befragten mehrere hundert Angestellte aus den USA und Polen in mittleren, höheren und hohen Führungspositionen. Probanden, die das Gefühl von Kontrolle hatten, also dachten, ihr Leben im Griff zu haben, berichteten deutlich seltener von verbalen Aggressionen gegen Mitarbeiter und verhielten sich diesen gegenüber nicht übergriffig. Fehlte den befragten Führungskräften jedoch das Gefühl persönlicher Kontrolle, wirkte ihre Macht korrumpierend: Diese sich eher ohnmächtig fühlenden Teilnehmer berichteten häufiger von verbalen Ausfällen gegen andere und neigten stärker dazu, ihre Mitarbeiter zu ihrem eigenen Vorteil auszunutzen.

Offenbar, so folgern die Forscher, haben aufstiegswillige und karriereorientierte Mitarbeiter nicht den Wunsch, andere zu beeinflussen. Wichtig sei ihnen vielmehr ihre persönliche Autonomie. SAC

Aleksandra Cislak u. a.: Power corrupts, but control does not: What stands behind the effects of holding high positions. Personality and Social Psychology Bulletin, 44/6, 2018. DOI: 10.1177/0146167218757456

Wenn Stress bevorsteht, kreisen die Gedanken

Schon die Erwartung von Stress stresst

Die meisten Menschen wissen gern vorher, was auf sie zukommt. Kniffelige Aufgaben am Arbeitsplatz, Stau auf der Heimfahrt, Konflikte zuhause: Am liebsten möchten wir von stressigen Vorfällen vorher erfahren, um uns besser darauf einstellen zu können. Wirklich gelingen tut uns das aber nicht, sagt nun ein Forscherduo aus Heidelberg und den USA. Denn: Tatsächlich stresst uns schon die Vorahnung genauso wie die befürchtete Situation selbst.

Die Verhaltensforscher baten 175 Erwachsene zwischen 20 und 79 Jahren, eine Woche lang auf einem tragbaren Computer mitzuteilen, ob ihnen gerade eine herausfordernde, ärgerliche oder hektische Situation bevorstand. Fünfmal täglich fragte das Gerät zu zufällig gewählten Zeitpunkten nach. Die Studienteilnehmer sollten dabei auch notieren, ob sie gerade einen solchen Vorfall erlebt hatten. Sie wurden zudem gefragt, ob sich ihre Stimmung dadurch verbesserte oder verschlechterte. Zusätzlich gaben sie an, ob die Aussicht auf stressige Zeiten bei ihnen Gedankenkreisen verursache und ob sie generell zu Grübelei oder Sorgen neigten.

Auf diese Weise kamen knapp 2000 Zeitpunkte zusammen, in denen die Probanden von einem stressigen Erlebnis in den vorangegangenen Stunden berichteten, außerdem mehr als 1100 Abfragen von bevorstehenden Ereignissen dieser Art. Tatsächlich einer belastenden Situation ausgesetzt worden zu sein senkte bei den Frauen und Männern generell die Stimmung. Sie berichteten dann öfter von schlechter Laune – unabhängig davon, ob sie vorher mit dem Stress gerechnet hatten oder nicht. Aber allein die Vorahnung stimmte die Menschen schon übellaunig. Und selbst wenn es dann gar nicht stressig wurde, brach ihre Stimmung allein wegen dieser Erwartung genauso stark ein, als wäre wirklich etwas Belastendes geschehen.

Die Forscher vermuten, dass dies mit sich aufdrängenden Grübeleien verknüpft sein könnte. Denn das emotionale Wohlbefinden der Studienteilnehmer geriet vor allem dann in Schieflage, wenn ihre Gedanken in Vorahnung eines stressigen Moments begannen zu kreisen.

JANA HAUSCHILD

Andreas B. Neubauer u. a.: When you see it coming: Stressor anticipation modulates stress effects on negative affect. Emotion, 18/3, 2018. DOI: 10.1037/emo0000381

Dr. Holzinger Institut
PERSÖNLICH. WEITERKOMMEN.

WIR BILDEN SIE AUS!

Werden auch Sie zum Coach oder verfeinern Sie Ihre therapeutischen Techniken.*

THERAPEUT RE&KVT*

BUSINESS COACH

LIFE COACH

SPORTS COACH

* Auf Basis der Rational-Emotiven und Kognitiven Verhaltenstherapie (RE&KVT).

Anmeldung und ausführliche Infos unter
www.dr-holzinger-institut.de

Sehn wir den Staat als fordernden Vater? Oder doch eher als sorgende Mutter?

Vater Staat?

Gibt es die „ideale Familie"? Eher nicht. Aber viele von uns haben eine Vorstellung davon, wie sie aussehen könnte. Dieses Familienbild ist offenbar entscheidend dafür, ob wir konservativ oder liberal denken, stellten Forscher in fünf Studien fest.

Zunächst zeigte sich: Die Probanden hatten jeweils eines von zwei grundverschiedenen Familienidealen. Vertreter des ersten Ideals sahen die Welt als riskant und von Wettkampf geprägt an und glaubten, Kinder müssten mit Strenge darauf vorbereitet werden. Laut der anderen, fürsorglichen Sichtweise seien Kinder von Natur aus gut und ihre Entfaltung müsse in der Familie gefördert werden.

Die Studie ergab dann, dass sich konservative Teilnehmer einen strengen Staat wünschten, der als „Übervater" gesehen wurde. Liberale dagegen präferierten einen großzügigen Staat, der den Einzelnen Entfaltung und Erfüllung ihrer Bedürfnisse zugesteht wie eine ideale Mutter. Das Familienideal dient Menschen offenbar als eine Art „kognitive Brücke", um ein Bild für abstrakte Sachverhalte wie Politik zu haben, erläutern die Forscher. SAC

Matthew Feinberg, Elisabeth Wehling: A moral house divided: How idealized family models impact political cognition. PLOS, 2018. DOI: 10.1371/journal.pone.0193347

Zufriedene Schüler fehlen seltener

Je zufriedener Schüler mit ihrer Schule sind, desto seltener bleiben sie dem Unterricht fern und als desto besser schätzen sie ihre eigene Gesundheit ein. Das zeigt eine aktuelle Studie. Forscher hatten darin Daten von fast 7000 Siebtklässlern aus ganz Deutschland ausgewertet.

Schüler, die trotz Übens das Gefühl haben, den Anforderungen nicht gerecht zu werden, fehlten dagegen häufiger, heißt es. Die Wissenschaftler sprechen in diesem Zusammenhang von einem Gefühl der Hilflosigkeit: Die Betroffenen betrachten demnach ihre schlechten Noten als unabänderliches Schicksal, an dem sie durch eigene Anstrengungen nichts ändern können.

Die Studie liefert noch einen weiteren Befund: Hauptschüler fehlen im Schnitt signifikant häufiger als Realschüler oder Gymnasiasten. In der untersuchten Stichprobe kam jeder Fünfte von ihnen auf vier oder mehr Fehltage; unter den Gymnasiasten war es nur jeder Zehnte. Ein möglicher Grund: Bei den befragten Hauptschülern war die empfundene Hilflosigkeit besonders ausgeprägt.

FRANK LUERWEG

Katharina Rathmann u. a.: Klassenklima, schulisches Wohlbefinden und Gesundheit von Schülerinnen und Schülern in Deutschland: Ergebnisse des Nationalen Bildungspanels (NEPS). Das Gesundheitswesen, 80/4, 2018. DOI: 10.1055/s-0043-121886

Glückliche Jugendliche – mit Schulskelett

EINFACH SCHREIBEN

Schreibblockaden lassen sich leicht lösen: Was es aus Sicht der Psychologie braucht, wenn mal die Worte fehlen

Disziplin

Wer regelmäßig schreibt, produziert mehr. Deshalb sind feste Schreibzeiten sinnvoll. Zu vier Stunden pro Woche raten Experten, wenn man viel schaffen möchte (oder muss). Doch auch weniger lohnt sich – wenn man dabei bleibt und sich nicht ablenken lässt.

Pausen

Manchmal blockiert man, weil die Inspiration fehlt – dann empfiehlt sich eine Pause oder gar ein Abstand von ein, zwei Tagen. Das Problem arbeitet ohnehin unbewusst in uns weiter. Ausreichend Schlaf hilft, alles am Tag Gelernte (und Gelesene) zu speichern und zu festigen.

Vorbereitung

Wo soll ich bloß anfangen? Dieses Gefühl der Überforderung lässt sich zähmen, indem man zunächst eine Zusammenfassung erstellt. Der Grobentwurf gibt einen Rahmen vor, in dem es sich strukturierter denken lässt.

Pragmatismus

Hauptsache, man fängt an! Es fällt uns leichter weiterzuarbeiten, wenn schon etwas da ist. Tatsächlich erfordert Schreiben wohl auch andere Ressourcen als Redigieren. Insofern kann es nützlich sein, zunächst ungebremst zu schreiben und erst im zweiten Schritt zu korrigieren.

Realismus

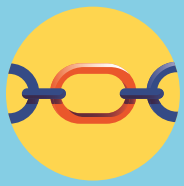
Ablehnungen sind schmerzlich, im Leben (und Schreiben) aber unvermeidlich. Wird die Angst davor zu groß oder besteht gar Anspruch auf Perfektion, behindert das die Kreativität, und wir verlieren den Bezug zur Realität. Besser man akzeptiert, dass es Kritik geben wird, und bittet im Zweifel auch bei Zwischenschritten um Feedback.

Behagen

Um Gutes zustande zu bringen, brauchen wir eine Umgebung, in der wir uns wohlfühlen. Insofern sollte man sich unbedingt einen Schreibort suchen, an dem man gerne arbeitet. Vor dem Schreiben einen Spaziergang zu machen wirkt anregend und fördert die Kreativität.

Bedeutung

Manchmal müssen wir über ein Thema schreiben, finden aber zunächst keinen Zugang. Das kann gelingen, indem wir Bezüge zu für uns relevanten Dingen und somit eine persönliche Verbindung herstellen. Scheitert auch das, sollten wir uns vor Augen führen, warum wir daran arbeiten – etwa für den Abschluss, um Geld zu verdienen oder weil wir ein Buch veröffentlichen wollen.



Vorgaben

Sich konkrete Ziele für eine Sitzung zu setzen und dafür eine Belohnung zu versprechen spornt an. Zum Beispiel: eine bestimmte Anzahl an Wörtern oder Seiten erreichen oder einen Textteil satzfertig machen – und dann endlich Büro oder Wohnung verlassen dürfen.

Quelle: Stacy Lu: Blast through writer's block. GradPsych, 11/2015, S. 38. Illustration: Anton Hallmann/Sepia. Text: Eva-Maria Träger