

# Liebe Leserinnen und Leser

Das erste Foto zeigt mich als Säugling im roten Frotteestrampler mit einer kleinen Ente auf der Brust. Auf dem letzten Bild bin ich 17 Jahre alt, habe eine haarlackgestärkte Fönfrisur und stehe an der Theke unseres Jugendclubs. Meine älteste Freundin hat mir zum 18. Geburtstag ein Fotoalbum geschenkt, in das sie chronologisch die Bilder unseres gemeinsamen Lebens eingeklebt hat – Kindergarten und Faschingsfeste, erster Schultag, Tanzstunde, Frankreichaustausch, Schülermitverwaltung, Partys. Wie wir wurden, wer wir sind.

Fotografie sei für biografische Identitätsarbeit sehr gut geeignet, sagt Michaela Kramer. Sie ist Erziehungswissenschaftlerin an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg und hat in ihrer Dissertation untersucht, welche Rolle Smartphonefotos für die Identitätsbildung von Jugendlichen spielen. „Dadurch, dass die Jugendlichen heute zahlreiche Fotos schießen und posten und sich diese immer wieder angucken, haben sie einen riesigen Fundus an Erinnerungen, auf den sie zurückgreifen können“, sagt die Wissenschaftlerin. „Sie überlegen: Wie sah ich damals aus, was hat sich verändert? Wie sehen mich andere, wie möchte ich sein?“ Die Fotos bieten die Möglichkeit, eine Erzählung über sich selbst zu finden – und stärken das Potenzial, sich weiterzuentwickeln. Ein erstaunliches Forschungsergebnis, würde man doch erst einmal annehmen, dass die Fülle der Fotos zu Beliebigkeit und Oberflächlichkeit führt.

Für Jugendliche mit Migrationshintergrund könnten Bilder besondere Chancen bieten, sich mit ihrem Selbst auseinanderzusetzen, berichtet mir Michaela Kramer weiter. So versuchten sie zum Beispiel, ihre deutsche und ihre türkische Herkunft in ihren Fotos zusammenzubringen.

„Was ist durch das Smartphone heute anders als bei mir und meinem Fotoalbum – neben der Menge der Bilder?“, frage ich die Expertin. „Früher wurden eher die besonderen Ereignisse festgehalten, heute ist es viel mehr der Alltag, zum Beispiel ganz klassisch: mein Mittagessen.“ Außerdem posten die Jugendlichen nicht nur das reine Bild bei Instagram, sondern multimodale Eindrücke – sie versehen das Foto mit einem Titel, setzen es mit Hashtags in einen Zusammenhang und haben so vielschichtigere Möglichkeiten, ihr eigenes Leben zu erzählen.

Und schließlich sind die meisten Fotos durch Instagram, WhatsApp-Chats und Facebook viel öffentlicher als mein Fotoalbum. „Anerkennung spielt in allen Identitätstheorien eine wichtige Rolle. Es ist eine große Chance, sich selbst auszudrücken und darauf Feedback zu bekommen von unseren signifikanten anderen“, sagt Kramer. Sie sieht natürlich gleichzeitig die Gefahren, die darin liegen: dass Jugendliche zu viel von sich preisgeben, sich den kommerziellen Strukturen von Ökonomie und Aufmerksamkeit unterwerfen, die bei den digitalen Plattformen gelten – und sich zu sehr normieren, statt sich auf die Suche nach ihrem wahren Selbst zu begeben.

Wobei – ob es Letzteres überhaupt gibt? Wie verändern wir uns über die Zeit? Wie formt uns der Blick der anderen? Das und viele Fragen mehr diskutieren wir in dieser Ausgabe von *Psychologie Heute compact* zum Thema Identität. Eine spannende Entdeckungsreise wünscht Ihnen



Dorothea Siegle, Chefredakteurin

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'dorothea siegle'.

# Inhalt

HEFT 68 Entdecke dich selbst

## 06 Im Kern gut, für immer

Was die Psychologie über unser wahres Selbst weiß



## WAS MACHT MICH AUS?

### 16 Ein Leben, das zu mir passt

Wie es gelingt, ein stimmiges Dasein zu führen

### 22 Die Fallstricke der Selbstbetrachtung

Was schiefgehen kann, wenn wir über uns selbst nachdenken

### 24 Mein Bild von mir

Das Selbstbild als Schaltzentrale der persönlichen Entwicklung

### 30 Wer bin ich im Job?

Die Psychologin Svenja Hofert über Authentizität im Beruf

### 32 Familienforschung

Warum die Suche nach den Ahnen einen Boom erlebt

### 38 WAS MACHT MICH AUS?

Kurzmeldungen

## WIE SEHEN ANDERE MICH?

### 42 Der gute Ruf

Warum unsere Reputation uns nicht egal sein sollte

### 46 Kurzer Blick, schnelles Urteil

Über die Macht des ersten Eindrucks

### 50 Das vermessene Gesicht

Was Erkennungssoftware leisten kann und was nicht

### 53 Charakterkopf

Mund, Nase, Kinn: Wie wir die Gesichter anderer Menschen wahrnehmen

### 56 Mein perfektes Facebook-Selbst

Über den Einfluss der sozialen Medien auf junge Leute

### 60 Verinnerlichte Vorurteile

Die Professorin Sarah Martiny über Stereotype und wie sie uns beeinflussen

### 64 WIE SEHEN ANDERE MICH?

Kurzmeldungen

In unserer Reihe *Psychologie Heute compact* versammeln wir für Sie das Beste aus unseren Monatsheften zu einem bestimmten Thema, ergänzt durch exklusive Artikel



# WER KANN ICH NOCH SEIN?

- 68 Das ungelebte Leben**  
Wie wir unterdrückte Facetten unserer Persönlichkeit entfalten können
- 74 Verborgene Talente**  
Die Diplompädagogin Andrea Landschof über versteckte Befähigungen
- 76 Ich, ein paar Jahrzehnte später**  
Das schwierige Verhältnis zu unserem zukünftigen Alter Ego
- 80 Wohin zeigt mein Kompass?**  
Wie wir unserem Leben eine selbstgewählte Richtung geben
- 82 Von der Lust, sich selbst zu optimieren**  
Warum das Streben nach Verbesserung nicht schlecht sein muss
- 88 WER KANN ICH NOCH SEIN?**  
Kurzmeldungen

03 Editorial / 05 Impressum / 90 Medien

95 Cartoon / 96 Markt

Best.-Nr.: 47268  
ISBN 978-3-407-47268-7



## REDAKTION

Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Postfach 100154, 69441 Weinheim  
Telefon: 06201/6007-0  
Telefax: 06201/6007-382 (Redaktion), 6007-310 (Verlag)

## PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE

## HERAUSGEBER UND VERLAG

Julius Beltz GmbH & Co. KG, Weinheim  
Geschäftsführerin der Beltz GmbH: Marianne Rübelmann

## CHEFREDAKTEURIN Dorothea Siegle

## VERANTWORTLICHE COMPACT-REDAKTEURIN Anke Bruder

## MITARBEIT Mathias Zabeck (Schlussredaktion)

## REDAKTIONSASSISTENZ Kerstin Panter

## LAYOUT, HERSTELLUNG Eva Fischer, Gisela Jetter, Johannes Kranz

## ANZEIGEN Claudia Klinger

c/o Psychologie Heute  
Postfach 100154, 69441 Weinheim, Telefon: 06201/6007-386  
Fax: 06201/6007-9331

## FRAGEN ZU ABONNEMENT UND EINZELHEFTBESTELLUNG

Beltz Kundenservice, Postfach 100565, 69445 Weinheim  
Telefon: 06201/6007-330 | Fax: 06201/6007-9331  
E-Mail: [medienservice@beltz.de](mailto:medienservice@beltz.de) | [psychologie-heute.de](http://psychologie-heute.de)

## DRUCK Druckhaus Kaufmann, 77933 Lahr

## VERTRIEB ZEITSCHRIFTENHANDEL

DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co KG  
Meßberg 1, 20086 Hamburg, Telefon 040/30191800

**COPYRIGHT:** Alle Rechte vorbehalten. © Beltz Verlag, Weinheim.  
Alle Rechte für den deutschsprachigen Raum bei Psychologie Heute. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandtes Material übernimmt die Redaktion keine Gewähr. „Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Übersetzung, Nachdruck – auch von Abbildungen –, Vervielfältigungen auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege oder im Magnettonverfahren, Vortrag, Funk- und Fernsehsendung sowie Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen – auch auszugsweise – bleiben vorbehalten. Von einzelnen Beiträgen oder Teilen von ihnen dürfen nur einzelne Kopien für den persönlichen und sonstigen Gebrauch hergestellt werden.“ Gerichtsstand: Weinheim a. d. B.

## BILDQUELLEN

Titel: Lena Everding (Bildredakteur: Tobias Laukemper). S. 3: Andreas Reeg. S. 4 links, 14: Stocksy/kkgas. S. 4 rechts, 40: plainpicture. S. 5, 66: plainpicture/Céline Nieszawer. S. 6, 11: Westend61/Eugenio Marongiu. S. 16: Getty images/Jag Images. S. 19: Westend61/Addictive Stock/Sergio Victor Vega. S. 22: Till Hafenbrak. S. 24, 27: plainpicture/mia takahara. S. 30: Deepol by plainpicture/Kniel Synnatzschke. S. 31: Nikola Brinkmann. S. 33: plainpicture/Anja Weber-Decker. S. 34: plainpicture/Reilika Landen. S. 38 links: Addictive Stock/photocase.de. S. 38 rechts: Getty images/ CSA Images. S. 39 links: Getty images/ Natalie. S. 39 rechts: cydonna/photocase.de. S. 42: Véronique Stohrer. S. 46: Silke Weinsheimer. S. 50: Getty images: John Lund. S. 53: Anton Hallmann/Sepia. S. 56, 82, 85: Getty images/We Are. S. 58: plainpicture. S. 60: plainpicture/Anna Matzen. S. 62: privat. S. 64: Getty images/Ralf Hiemisch. S. 65 links: Getty images/Halfpoint. S. 65: Getty images/CSA Images. S. 69, 70: Getty images/Tara Moore. S. 74, 80: Getty images/Luciano Lozano. S. 75: privat. S. 77: plainpicture/C. Adler. S. 88 links: Getty images/BRO Vector. S. 88 rechts: Getty images/Natee Jindakum/EyeEm. S. 89: plainpicture/Ritzmann. S. 90: plainpicture/Design Pics/Hiep Vu. S. 91: Getty images/julkirio. S. 92: Getty images/Chris Madden. S. 93: Getty images/kazuma seki. S. 94: Getty images/dickcraft. S. 95: Holga Rosen.

