

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung: Bedeutung und Relevanz von Sprichwörtern – Warum nutzen wir Sprichwörter?	1
	<i>Dieter Frey</i>	
2	Sprichwörter und Psychologie - eine Annäherung	3
	<i>Julia Albrecht und Dieter Frey</i>	
2.1	Einleitung	3
2.2	Deutsche und internationale Sprichwörter	3
2.2.1	Konzeptionelle Klärung des Begriffs „Sprichwort“	3
2.2.2	Sprachliche Erscheinungsformen von Sprichwörtern	4
2.2.3	Psychologische Funktionen hinter Sprichwörtern	5
2.2.4	Psychologische Funktionen von Sprichwörtern aus dem Blickwinkel sozialpsychologischer Theorien	5
2.2.5	Sprichwörter als Spiegel der Kultur	6
2.2.6	Ursprünge deutscher Sprichwörter	7
2.2.7	Universalität von Sprichwörtern – eines passt immer?	8
2.3	Volksmund und Psychologie	8
2.3.1	Berührungspunkte zwischen Sprichwörtern und Psychologie	8
2.3.2	Bisherige psychologische Forschung mit Bezug zu Sprichwörtern	10
2.4	Das aktuelle Projekt: Sprichwörter aus psychologischem Blickwinkel	11
2.5	Impulse für Forschung und Praxis	12
	Literaturverzeichnis	13

I Freundschaft und Familie

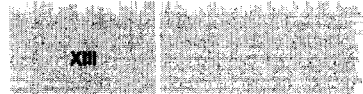
3	Sag mir, wer dein Freund ist, und ich sag dir, wer du bist	17
	<i>Svetlana Dominova</i>	
3.1	Einleitung	17
3.2	Streben nach Zugehörigkeit	17
3.2.1	Herkunft und Interpretation	17
3.2.2	Wissenschaftliche Analyse	18
3.2.3	Implikationen	19
3.3	Gegentendenz: Streben nach Individualität	20
3.3.1	Wissenschaftliche Analyse	21
3.3.2	Implikationen für die Praxis	22
3.4	Fazit	22
	Literaturverzeichnis	23
4	Gleich und Gleich gesellt sich gern	25
	<i>Clara Mihr</i>	
4.1	Einleitung	25
4.2	Similarity-Attraction-Effekt	25
4.2.1	Erklärungsansätze	25

4.2.2	Tatsächliche vs. wahrgenommene Ähnlichkeit	26
4.3	Komplementarität: Gegensätze ziehen sich an	27
4.3.1	Tribut an die Evolution	27
4.3.2	Optimale Distinktheit: das Salz in der Suppe	27
4.3.3	Komplementaritätsansatz	27
4.3.4	Extreme, nach außen wahrnehmbare Unterschiede	28
4.4	Weitere Einflüsse	28
4.4.1	Zeitkomponente: Anfängliche Verliebtheit vs. langfristige Beziehung	28
4.4.2	Kultur	29
4.5	Fazit	29
	Literaturverzeichnis	30
5	Jeder ist sich selbst der Nächste – Eine Hand wäscht die andere	33
	<i>Manuel Stabenow</i>	
5.1	Einleitung	33
5.2	Handeln im Eigeninteresse	33
5.2.1	Wissenschaftliche Theorien	33
5.2.2	Empirische Überprüfung	34
5.3	Kooperatives Handeln	36
5.3.1	Wissenschaftliche Theorien	36
5.3.2	Empirische Überprüfung	36
5.4	Fazit	37
	Literaturverzeichnis	38
6	Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm	39
	<i>Luisa von Albrecht</i>	
6.1	Einleitung	39
6.2	Anlage- und Umwelteinflüsse auf die menschliche Entwicklung	40
6.2.1	Methoden zur Erfassung	41
6.2.2	Anlage-Umwelt-Kontroverse	41
6.2.3	Erblichkeit von Intelligenz und ausgewählten Persönlichkeitseigenschaften	42
6.3	Präsenz des Sprichworts in unserem Alltag	44
6.3.1	Ist es sozial erwünscht, dass der Apfel nicht weit vom Stamm fällt?	44
6.3.2	Ist Bildung durch das Elternhaus determiniert?	45
6.4	Fazit	45
	Literaturverzeichnis	46
II	Geld	
7	Geld regiert die Welt	51
	<i>Laura Stina Maciejczyk</i>	
7.1	Einleitung	51
7.1.1	Bedeutung und Gebrauch des Sprichworts	51
7.1.2	Weitere Sprichwörter zum Thema Geld	52
7.2	Theorie und Empirie	52
7.2.1	Sind die Mächtigen reich oder die Reichen mächtig?	52
7.2.2	Wieso streben wir nach Reichtum?	53

7.3	Gültigkeit des Sprichworts	55
7.3.1	Geld regiert die Welt	55
7.3.2	... aber Geld ist nicht das Wichtigste im Leben	55
7.4	Fazit	56
	Literaturverzeichnis	57
8	Geld allein macht nicht glücklich	59
	<i>Lisa Andrea Straßer</i>	
8.1	Einleitung: Wandel der Gesellschaft	59
8.2	Wissenschaftliche Befunde	59
8.2.1	Easterlin-Paradoxon	59
8.2.2	Geldsegen und Geldverlust	60
8.2.3	Gesundheit, Liebe und Glück	61
8.3	Exkurs: „Geld macht einsam“ und „Geld verdirbt den Charakter“	62
8.3.1	Investieren von (Arbeits-)Zeit	62
8.3.2	Auswirkungen auf das Sozialverhalten	62
8.3.3	Set-Point-Theorie des Glücks	63
8.3.4	Bedeutung des sozialen Vergleichs	63
8.4	Implikationen für die Praxis	64
8.4.1	Individuelle Ebene	64
8.4.2	Politik	64
8.4.3	Wirtschaft	64
8.5	Fazit	65
	Literaturverzeichnis	65

III **Lebensgestaltung und Lebensbewältigung**

9	Wo die Liebe hinfällt, da bleibt sie liegen	69
	<i>Wiebke Erk</i>	
9.1	Einleitung	69
9.2	Konzeption von Liebe	69
9.3	Entstehung von Liebe und Partnerschaft	70
9.3.1	Evolutionsbiologischer Ansatz	70
9.3.2	Sozialpsychologischer Ansatz	70
9.4	Beständigkeit von Liebe und Partnerschaft	72
9.4.1	Evolutionsbiologischer Ansatz	72
9.4.2	Sozialpsychologischer Ansatz	72
9.4.3	Ehe und Scheidung	75
9.4.4	Erfolgsfaktoren für eine glückliche Partnerschaft	76
9.5	Fazit	77
	Literaturverzeichnis	77
10	Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser	81
	<i>Svetlana Jung</i>	
10.1	Einleitung	81
10.2	Herkunft und Interpretation	81
10.3	Herleitung eines Gegenspruchs	81



10.4	Psychologische Theorien	82
10.4.1	Theorien der Sozialpsychologie	82
10.4.2	Theorien der Organisationspsychologie	83
10.5	Psychologische Erkenntnisse	84
10.6	Implikationen für die Praxis und Forschung	85
10.7	Fazit	85
	Literaturverzeichnis	86
11	Lügen haben kurze Beine – Ehrlich währt am längsten	89
	<i>Verena Speth</i>	
11.1	Einleitung	89
11.2	Kategorisierung und Motive von Lügen	89
11.2.1	Geltungslüge	90
11.2.2	Prosoziale Lüge	90
11.2.3	Antisoziale Lüge	91
11.2.4	Selbstlüge	92
11.3	Gültigkeit des Sprichworts	92
11.3.1	Auswirkungen von Lügen	94
11.3.2	Diskussion der beiden Sprichwörter	94
11.4	Lügendetektion	95
11.5	Fazit	96
	Literaturverzeichnis	96
IV	Zeit	
12	Zeit ist Geld – Eile mit Weile	101
	<i>Julia Albrecht</i>	
12.1	Einleitung	101
12.2	Zeit aus gesellschaftlicher Perspektive	101
12.3	Theorie und Empirie zur Be- und Entschleunigung	102
12.3.1	Urteilen und Entscheiden	102
12.3.2	Soziale Interaktion und Gesprächsführung	103
12.3.3	Leistung und Kreativität	104
12.4	Auswirkungen erhöhten Zeitdrucks	105
12.4.1	Time Urgency	105
12.4.2	Subjektives Stresserleben	106
12.5	Diskussion: Weile in der Eile	106
12.6	Fazit	107
	Literaturverzeichnis	108
13	Wenn wir nicht wahrhaft im gegenwärtigen Augenblick sind, verpassen wir alles	109
	<i>Tamaris Böttcher</i>	
13.1	Einleitung	109
13.2	Herkunft und Bedeutung	109
13.3	Wissenschaftliche Betrachtung	109
13.3.1	Theorie	110

13.3.2 Empirie 110
13.3.3 Diskussion 111
13.4 **Zukünftige Forschung** 112
13.5 **Implikationen für die Praxis** 113
13.5.1 Arbeit und Wirtschaft 114
13.5.2 Erziehung 114
13.6 **Fazit** 115
Literaturverzeichnis 115

14 Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen 117

Thomas Andreas Diller

14.1 **Einleitung** 117
14.2 **Dysfunktionaler Aufschub/Prokrastination** 118
14.2.1 Auswirkungen 118
14.2.2 Theorien und Hintergründe 118
14.3 **Funktionaler Aufschub** 119
14.3.1 *Strategischer Aufschub* 119
14.3.2 Chronotypenforschung 120
14.3.3 Stress und Burn-out 121
14.3.4 Implikationen für die Praxis 121
14.4 **Fazit** 122
Literaturverzeichnis 123

15 Wer rastet, der rostet 125

Thomas Haimerl

15.1 **Einleitung** 125
15.2 **Bedeutung und Herkunft** 125
15.3 **Gegenspruchwort: Eile mit Weile** 125
15.4 **Einbettung in psychologische Theorien** 125
15.4.1 Kano-Modell 126
15.4.2 Destruktive Führung 127
15.5 **Diskussion** 128
15.6 **Fazit** 129
Literaturverzeichnis 130

V Zufriedenheit und Glück

16 Jeder ist seines Glückes Schmied 133

Lara Christoforakos

16.1 **Einleitung** 133
16.2 **Bedeutung und Relevanz** 133
16.3 **Psychologische Theorien** 134
16.3.1 Selbstwirksamkeit 134
16.3.2 High-Performance-Zyklus 134
16.3.3 Gelernte Hilflosigkeit 134



16.3.4	Veränderbare und unveränderbare Welten	135
16.4	Empirische Befunde	135
16.4.1	Glück durch persönliche Variablen	135
16.4.2	Glück durch Verhalten	136
16.5	Diskussion	136
16.5.1	Gültigkeit des Sprichworts	136
16.5.2	Streben nach Glück	137
16.6	Implikationen für die Praxis	138
16.6.1	Erziehung	138
16.6.2	Wirtschaft	138
16.7	Fazit	139
	Literaturverzeichnis	139
17	Das Glück kommt zu denen, die lachen	141
	<i>Manuela Christine Kronseder</i>	
17.1	Einleitung: Glück als höchstes Gut	141
17.1.1	Selbstverwirklichung als Weg zum Glück	141
17.1.2	Begriffsklärung und wissenschaftliche Forschungsbereiche	141
17.2	Bedeutung und Interpretation des Sprichworts	142
17.2.1	Subjektives Wohlbefinden	142
17.2.2	Grundeinstellung und Verhalten	143
17.3	Gegensprichwörter	144
17.4	Psychologische Theorien und empirische Befunde	144
17.4.1	Neuronale Plastizität	145
17.4.2	Sozial-kognitive Theorie der Selbstwirksamkeit von Bandura	145
17.4.3	Theorie des sozialen Vergleichs	146
17.5	Exkurs: Glück – Anlage oder Umwelt?	147
17.6	Empirische Befunde und Implikationen für die Praxis	147
17.6.1	Auswirkungen von Glück	148
17.6.2	Implikationen für den Alltag	148
17.7	Fazit	150
	Literaturverzeichnis	150
18	Lieber den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach	153
	<i>Mona Maertins</i>	
18.1	Einleitung	153
18.1.1	Herkunft und Bedeutung	153
18.1.2	Gegensprichwörter	154
18.2	Grundlegende Theorien zu Entscheidungen	154
18.2.1	Zeit und Wert	154
18.2.2	Wahrscheinlichkeit und Wert	156
18.2.3	Gewinn/Verlust und Wert	156
18.3	Einfluss der Persönlichkeit	158
18.4	Situative Faktoren	159
18.5	Fazit	159
	Literaturverzeichnis	160

VI Gruppen: Leistung, Erfolg, Team und Kommunikation

19	Vier Augen sehen mehr als zwei	165
	<i>Fiona A. Kunz</i>	
19.1	Einleitung	165
19.2	Anwendungsbereiche in der Praxis	165
19.3	Empirische Überprüfung der Praxisbeispiele	166
19.4	Theoretische Perspektive	166
19.4.1	Kognitionspsychologie	166
19.4.2	Sozialpsychologie	167
19.5	Bedingungen für die Anwendung des Vier-Augen-Prinzips	168
19.5.1	Aufgabencharakteristika	168
19.5.2	Teamzusammensetzung	169
19.5.3	Kultur und Führung	169
19.5.4	Interaktion und Kommunikation	170
19.6	Implikationen und Forschungsausblick	170
19.7	Fazit	171
	Literaturverzeichnis	171
20	Viele Köche verderben den Brei	173
	<i>Tabea Mehrbrodt</i>	
20.1	Einleitung	173
20.2	Arbeitsgruppe – die Gruppe der Köche	173
20.2.1	Gruppengröße	174
20.2.2	Gruppenzusammensetzung	174
20.3	Aufgabentyp – das Gericht	174
20.3.1	Soziale Erleichterung und Hemmung	174
20.3.2	Klassifikation von Aufgabentypen	175
20.4	Führungskräfte – der Chefkoch	176
20.4.1	Selbstkontrolle und geteilte Führung in der Gruppe	176
20.4.2	Führungsstile	176
20.5	Umweltfaktoren – die Küche	177
20.6	Diskussion – das Mislingen bzw. Gelingen des Gerichts	177
20.6.1	Prozessverluste	177
20.6.2	Prozessgewinne	178
20.6.3	Tatsächliche Gruppenleistung	178
20.7	Fazit	178
	Literaturverzeichnis	178
21	Erst wägen, dann wagen – Hör auf deinen Bauch	181
	<i>Annemarie Müssig</i>	
21.1	Einleitung	181
21.2	Entscheidungen und Entscheidungsfindung	181
21.2.1	Kognitiver Verarbeitungsprozess	182
21.2.2	Automatisierung reflektiver Prozesse	183
21.3	Kognitive Verzerrungen: Warum wir besser den Kopf einschalten	183
21.3.1	Erwartungs-Nutzen-Theorie	183
21.3.2	Neue Erwartungstheorie (Prospect Theory)	184



21.3.3	Kognitive Heuristiken	185
21.3.4	Hypothesentheorie der sozialen Wahrnehmung.....	185
21.3.5	Theorie der kognitiven Dissonanz	186
21.3.6	Theorie der kognizierten Kontrolle	186
21.4	Erfahrungswerte: Wann wir unserem Bauch vertrauen können	186
21.4.1	Begrenzte Rationalität (Bounded Rationality)	187
21.4.2	Satisficing vs. Optimizing	187
21.4.3	Komplexe Entscheidungssituationen	187
21.5	Fazit	188
	Literaturverzeichnis	188
22	Eine Kette ist nur so stark wie ihr schwächstes Glied	191
	<i>Marcel Obermeier</i>	
22.1	Einleitung	191
22.2	Gültigkeit des Sprichworts	191
22.2.1	Soziales Faulenzen	191
22.2.2	Trittbrettfahren und Trotteleffekt	192
22.2.3	Herdenverhalten und Hidden Profile	192
22.2.4	Das 2-6-2-Prinzip	193
22.3	Gegenspruchwort: Verbunden werden auch die Schwachen mächtig	193
22.3.1	Psychologischer Nutzen von Gruppen	194
22.3.2	Köhler-Effekt und soziale Erleichterung	194
22.3.3	Die Kehrseite der Medaille – Stanford-Prison und Gruppendenken	195
22.4	Fazit	195
	Literaturverzeichnis	196
VII	Entwicklung und Lernen	
23	Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr	199
	<i>Jana Geelink</i>	
23.1	Einleitung	199
23.2	Kritische Phasen in der Entwicklung	199
23.3	Lernfähigkeit und Alter	201
23.3.1	Intelligenz als Einflussfaktor auf Lernfortschritte	201
23.3.2	Informationsverarbeitung, Gedächtnis und selbstwirksame Kognitionen als Einflussfaktoren auf Lernfortschritte	202
23.3.3	Lernfähigkeit älterer Personen im Vergleich zu jüngeren	202
23.3.4	Kompensationsmöglichkeiten älterer Menschen	203
23.3.5	Konstanzen und Instabilitäten im Lebenslauf	204
23.4	Diskussion und Implikationen für die Praxis	205
23.5	Fazit	206
	Literaturverzeichnis	206
24	Was man gern macht, macht man gut	209
	<i>Stefanie Kosel</i>	
24.1	Einleitung	209

24.2	Leistungsfähigkeit und -bereitschaft	209
24.2.1	Etwas gern tun = gute Leistung	210
24.2.2	Etwas gern tun \neq gute Leistung	211
24.2.3	Etwas ungern tun = gute Leistung	212
24.3	Exkurs: Schwierigkeits- und Zeitempfinden	213
24.3.1	Schwierigkeit – Was man gern tut, geht leicht von der Hand	213
24.3.2	Zeit – Was man gern tut, ist schnell getan	214
24.4	Diskussion	214
24.4.1	Mehrwert der Psychologie	214
24.4.2	Implikationen für die Praxis	215
24.5	Fazit	215
	Literaturverzeichnis	216
25	Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt	217
	<i>Felix Schwindl</i>	
25.1	Einleitung	217
25.1.1	Herkunft und kultureller Stellenwert	217
25.1.2	Interpretation des Sprichworts	217
25.2	Befunde aus der Psychologie und mögliche Erklärungsansätze	218
25.2.1	Theorie des regulatorischen Fokus	218
25.2.2	Core Self-Evaluations	218
25.2.3	Lernen am Modell	219
25.2.4	Construal Level Theory	219
25.3	Implikationen für die Praxis	220
25.4	Fazit	220
	Literaturverzeichnis	221
26	Wer schön ist, ist auch gut	223
	<i>Miriam Weber</i>	
26.1	Einleitung: Schönheit und Attraktivität	223
26.2	Empirische Befunde: Ist schön auch gut?	223
26.2.1	Kindliche Entwicklung	224
26.2.2	Gesundheit und Partnerschaft	224
26.2.3	Gleichgeschlechtliche Interaktionen	225
26.2.4	Akademischer und beruflicher Kontext	225
26.3	Diskussion	226
26.4	Implikationen für die Praxis	226
26.5	Fazit	227
	Literaturverzeichnis	227
27	Nur unter Druck entstehen Diamanten – In der Ruhe liegt die Kraft	229
	<i>David Schnell</i>	
27.1	Einleitung	229
27.2	Leistung im Arbeitskontext	229
27.2.1	Leistungssteigerung: Nur unter Druck entstehen Diamanten	229
27.2.2	Achtsamkeit: In der Ruhe liegt die Kraft	230
27.2.3	Synthese	231
27.3	Randbedingungen für Leistungserbringung	232
27.3.1	Persönlichkeitsfaktor Selbstwirksamkeit	232



27.3.2	Soziale Faktoren	232
27.3.3	Psychologische Distanz	233
27.4	Fazit	234
	Literaturverzeichnis	234

VIII Kommunikation

28	Reden ist Silber, Schweigen ist Gold	239
	<i>Stefanie Benedikter</i>	
28.1	Einleitung	239
28.2	Wissenschaftliche Betrachtung	239
28.2.1	Persönlichkeit: Introversio n vs. Extraversio n	240
28.2.2	Verhalten: Zurückhaltung vs. aktive Kommunikation/Proaktivität	242
28.3	Implikationen für die Praxis	243
28.3.1	Erziehung	243
28.3.2	Arbeitsplatz	244
28.4	Fazit	245
	Literaturverzeichnis	245
29	Kindermund tut Wahrheit kund	247
	<i>Sebastian Müller</i>	
29.1	Einleitung: Zeugenaussagen von Kindern vor Gericht	247
29.1.1	Stellenwert von Augenzeugenberichten	247
29.1.2	Kinder als Opfer von Straftaten	247
29.2	Glaubwürdigkeit	248
29.2.1	Interpretation durch das Gericht	248
29.2.2	Fähigkeit zur Lüge	248
29.2.3	Einfluss durch Erwachsene	248
29.3	Gedächtnisprozesse	249
29.3.1	Entwicklung des Gedächtnisses	249
29.3.2	Verzerrende Einflüsse auf das Gedächtnis	251
29.4	Diskussion	252
29.5	Fazit	253
	Literaturverzeichnis	253
30	Geteiltes Leid ist halbes Leid	255
	<i>Juliane Schünke</i>	
30.1	Einleitung	255
30.2	Aufrechterhalten der inneren Balance	255
30.3	Leid mit nahestehenden Menschen teilen	256
30.3.1	Emotionen unterdrücken oder neu bewerten	256
30.3.2	Emotionen vertrauter Menschen wahrnehmen	257
30.4	Leid mit fremden Menschen teilen	258
30.4.1	Unterdrücken von Emotionen in einer Interaktion	258
30.4.2	Folgen des Unterdrückens von Emotionen	258
30.4.3	Exkurs: Psychotherapie	259
30.5	Diskussion	259

30.6 **Fazit** 259
Literaturverzeichnis 260

IX Abschließende Bemerkungen

31 Bewusst kommunizieren: Zum Einfluss von Sprichwörtern auf das Erleben und Verhalten 263
Martin Fladerer und Dieter Frey

31.1 **Einleitung** 263

31.2 **Sender-Empfänger-Modelle der Kommunikation** 263

31.2.1 **Anatomie einer Botschaft** 264

31.2.2 **Glaubwürdigkeit des Senders** 265

31.2.3 **Weitere Einflussfaktoren** 265

31.3 **Bewusste Kommunikation** 266

31.3.1 **Situationsreflexion** 266

31.3.2 **Selbstklärung** 266

31.3.3 **Strukturierte Kommunikation** 266

31.4 **Fazit** 267
Literaturverzeichnis 267

32 Ausgewählte Lebensweisheiten als Handlungsanweisungen für ein positives Leben 269
Christina Franze und Dieter Frey

32.1 **Einleitung** 269

32.2 **Interpretation und Diskussion ausgewählter Lebensweisheiten** 269

32.2.1 **Du verhörst dich, weil du mich verhörst und nicht hörst: Hypothesentheorie der sozialen Wahrnehmung** 269

32.2.2 **Zwei hören die gleiche Sinfonie, doch das gleiche nie: Hypothesentheorie der sozialen Wahrnehmung** 270

32.2.3 **Niemand außer dir kann dich glücklich oder unglücklich machen: Attributionstheorie, Theorie der gelernten Hilflosigkeit und der kognizierten Kontrolle** 271

32.2.4 **Wenn du gut anhörst, wird immer irgendwo ein Vogel singen: transaktionales Stressmodell und die Rolle von Ressourcen** 272

32.2.5 **Jeder ist seines Glückes Schmied: Konzept der Selbstwirksamkeit** 273

32.3 **Fazit** 274
Literaturverzeichnis 274

33 Großmütterliche Weisheit vs. wissenschaftliche Weisheit: Die Wahrheit ist ein Plural 275
Dieter Frey und Julia Albrecht

33.1 **Was war die Kernidee des aktuellen Projekts?** 275

33.2 **Was lernen wir aus dem Projekt? Wie können wir Sprichwörter verwenden?** 275

33.3 **Welchen Nutzen hat der psychologische Blick auf Sprichwörter?** 276

Serviceteil 279
Stichwortverzeichnis 280