

„Wir können lernen, mit dem Zuviel umzugehen“

Eva Asselmann über Resilienz und Selbstwirksamkeit in Zeiten des „Too much“

POTS DAM/BRAN DENBURG. Ständig neue Krisen, volle Postfächer, soziale Medien und der Druck, in allen Lebensbereichen zu funktionieren – viele Menschen erleben ihre Gegenwart mitunter als überfordernd. Die Potsdamer Psychologie-Professorin Eva Asselmann erforscht, wie Menschen mit Stress umgehen und innere Stärke entwickeln. In ihrem gerade erschienenen Buch „Too much. Warum wir Kontrolle suchen – und Kraft im Loslassen finden“ zeigt sie Wege zu mehr Selbstwirksamkeit.

Frau Asselmann, Ihr neues Buch heißt „Too much“. Viele Menschen haben tatsächlich das Gefühl, alles wird zu viel. Was steckt psychologisch hinter diesem Eindruck?

Eva Asselmann: ...das Gefühl, im Alltag passieren so viele Dinge gleichzeitig, dass wir nicht mehr hinterherkommen. Als würden wir die Kontrolle über uns, unser Leben und die Zukunft verlieren. Das ist ein sehr belastender Zustand, weil wir Menschen ein Grundbedürfnis nach Kontrolle haben. Wir brauchen die Erfahrung, Einfluss nehmen zu können und unser

Leben zu steuern. Wenn dieses Empfinden über längere Zeit fehlt, kann das zu Stress, Angst oder Resignation führen – im Extremfall sogar zu Depression.

Dabei leben viele Menschen heute objektiv sicherer und wohlhabender als frühere Generationen. Warum fühlen sich trotzdem so viele überfordert?

Die Art von Stress hat sich verändert. Heute leben wir in einer Welt, die enorm laut, schnell und technisiert ist. Wir bekommen ständig neue Nachrichten, E-Mails, Updates und Krisenmeldungen auf unsere Bildschirme. Das Internet und soziale Medien sorgen dafür, dass wir nicht nur Nachrichten sehen, sondern auch ständig Bilder von Erfolg, Schönheit oder perfekten Le-

bensläufen. Gleichzeitig vergleichen wir uns nicht mehr mit wenigen Menschen im unmittelbaren Umfeld, sondern mit Millionen auf der ganzen Welt. Das erzeugt Druck.

In Ihrem Buch spielt der Begriff Resilienz eine Rolle. Was bedeutet er aus psychologischer Sicht?

Resilienz wird oft missverstanden. Es geht nicht darum, immer glücklich und stark zu sein. Resilienz bedeutet vielmehr, flexibel zu bleiben, sich an Neues anzupassen und nach Rückschlägen wieder zu erholen. Wichtig ist auch: Resilienz ist keine unveränderliche Charaktereigenschaft. Sie hängt von den Lebensumständen, Ressourcen und Haltungen eines Menschen ab. All das können wir beeinflussen.



Eine zentrale Rolle spielt dabei die Selbstwirksamkeit. Was versteht die Psychologie darunter?

Selbstwirksamkeit bedeutet das Vertrauen, auch in schwierigen Situationen handeln zu können. Also die Überzeugung: Ich kann Probleme bewältigen, auch wenn ich nicht alles kontrollieren kann. Dieses Vertrauen hilft uns, Herausforderungen anzugehen, statt ihnen auszuweichen. So lernen wir: Ich kann etwas bewirken – und das wiederum stärkt unsere Resilienz.

Kann man Selbstwirksamkeit trainieren?

Ja, auf jeden Fall. Der wichtigste Weg dorthin sind eigene Erfahrungen. Wenn wir lernen, Herausforderungen zu meistern, wächst unser Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Deshalb empfehle ich, sich bewusst zu machen: Welche Krisen habe ich schon bewältigt? Welche Strategien habe ich eingesetzt? Dieser Perspektivwechsel hilft, sich nicht nur auf vermeintliche Schwächen, sondern auch auf Stärken zu konzentrieren. Auch das Umfeld spielt eine große Rolle: Habe ich Menschen, die mir spiegeln, was ich gut kann? Wichtig sind

auf – ungefiltert. Allein das Aufschreiben entlastet, weil die Gedanken einen festen Ort bekommen. Danach kann man sortieren: Was ist wichtig und dringend? Was kann warten? Was kann ich delegieren oder streichen? So bekommen wir wieder mehr Überblick, und das macht es leichter, mit dem „Zuviel“ umzugehen.

Viele Menschen fühlen sich auch durch soziale Medien abgelenkt. Sie sprechen im Buch vom „Popcorn-Geheer“.

Soziale Medien liefern kurze, emotionale Reize, die unser Gehirn stark ansprechen. Dadurch springen wir reflexhaft von Impuls zu Impuls und verlieren den Fokus. Deshalb hilft es, bewusste Zeiten ohne digitale Ablenkung einzuplanen und die eigene Aufmerksamkeit wieder zu trainieren, etwa durch Meditation oder konzentriertes Arbeiten an einer einzigen Aufgabe.

Sie selbst jonglieren viele Rollen: Professorin, Wissenschaftlerin, Speakerin, Autorin. Was hilft Ihnen persönlich, mit dem Gefühl von Überforderung umzugehen?

Priorisierung ist für mich zentral. Wenn ich merke, es wird zu viel, versuche ich bewusst einen Gang zurückzuschalten. Manchmal hilft es schon, wenn ich den Laptop schließe und eine Runde um den Block drehe, um wieder klar zu denken. Sport, Gespräche mit Freunden oder einfache bewusste Pausen sind mir ebenfalls wichtig. Denn nur wer den Akku immer wieder auflädt, kann auf Dauer gesund und leistungsfähig bleiben.

Interview: Stephanie Drees

Eva Asselmann: „Too much“, März 2026, Verlag, dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, ISBN 978-3423264501



Eva Asselmanns Buch „Too much“ ist vor kurzem erschienen.

Foto: dtv

solche, die uns zeigen, was in uns steckt, statt uns klein zu halten.

Was kann man konkret tun, wenn man sich überfordert fühlt?

Ein erster Schritt ist, innezuhalten und über die eigenen Sinne wieder im Hier und Jetzt anzukommen. In der Psychologie sprechen wir vom „Grounding“. Man kann sich bewusst fragen: Was sehe ich gerade? Was höre ich? Was spüre ich körperlich? Außerdem hilft es, Reize zu reduzieren, etwa das Handy wegzuliegen und sich bewusst nur einer Aufgabe zu widmen. Unser Gehirn ist nicht für permanentes Multitasking gemacht. Dieses ständige Springen zwischen Aufgaben und Reizen kostet enorm viel Energie.

Sie empfehlen auch einfache Strategien wie Listen oder die Priorisierung von Aufgaben.

Ja, das kann erstaunlich wirksam sein. Wenn viele Gedanken gleichzeitig im Kopf sind, schreiben Sie am besten alles

Die Autorin Eva Asselmann erklärt, wie Selbstwirksamkeit gelingen kann.

Foto: Silke Weinsheimer



6 Wochen für nur 3,90 € pro Woche

Verschenken Sie mehr:

Über 5.600 Artikel, 990 Event-Tipps und 300 digitale Rätsel.

Jetzt hier bestellen:
☎ 0331 28 40 377
🌐 abo.MAZ-online.de/6wochenaktion

Märkische Allgemeine MAZ

92025/2

Ja, ich verschenke das 6-Wochen-Abo der MAZ!

MAZ Digital (E-Paper mit vollem Zugriff auf MAZ+) für 3,90 € pro Woche

Ich verschenke die MAZ:

Name, Vorname: _____

Straße, Hausnummer: _____

PLZ, Wohnort: _____

Geburtsdatum: _____ Telefon: _____

E-Mail-Adresse (wichtig für die Bestellbestätigung, den E-Paper-Zugang etc.): _____

Machen Sie es sich einfach: Zahlen per Bankeinzug

Ich zahle bequem per SEPA-Lastschriftmandat. Dazu ermächtige ich die Märkische Verlags- und Druck-Gesellschaft mbH Potsdam, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Andernfalls erhalte ich eine Rechnung (Aufpreis: 1,50 Euro).

D, E, _____

IBAN: _____

Bankinstitut: _____

Nach sechs Wochen endet die Lieferung automatisch. Das Angebot gilt nur, wenn in den letzten drei Monaten kein Abo im Haushalt der Empfängerin oder des Empfängers bestanden hat. Der Verlag behält sich die Ablehnung von Abos in Einzelfällen vor.

Kundeninformationen

Ja, ich möchte (jederzeit widerruflich) unverbindlich Informationen zu Angeboten der MAZ per E-Mail und Telefon erhalten.

Ich bestätige, dass die Einwilligung freiwillig erfolgte. Der Nutzung meiner personenbezogenen Daten durch die MAZ kann ich jederzeit telefonisch (0331 2840377), schriftlich (Märkische Verlags- und Druck-Gesellschaft mbH Potsdam, Friedrich-Engels-Straße 24, 14473 Potsdam) oder per E-Mail (aboservice@maz-online.de) widersprechen.

Bitte liefern Sie die MAZ an: Ich beschenke mich selbst

Name, Vorname: _____

Straße, Hausnummer: _____

PLZ, Wohnort: _____

Geburtsdatum: _____ Telefon: _____

E-Mail-Adresse (wichtig für die Bestellbestätigung, den E-Paper-Zugang etc.): _____

Die Lieferung soll beginnen am: _____ (spätestens 30.04.2026)

Widerrufsbefahrung: Diese Bestellung kann innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (Brief, E-Mail) widerrufen werden. Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten: www.madsack.de/dsgvo-info

Datum: _____ Unterschrift: _____