

„Wir können lernen, mit dem Zuviel umzugehen“

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

POTSDAM/BRANDENBURG. 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 diese 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



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 weg-zulegen 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

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-Gehirn“.

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, bewusst 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

Die Autorin Eva Asselmann erklärt, wie Selbstwirksamkeit gelingen kann.
Foto: Silke Weinsheimer



Medizin

ANZEIGE

Sexuelle Schwäche

Die richtige Dosis für Ihr Liebesleben

Natürliche Hilfe bei sexueller Schwäche – dosierbar nach Ihren Bedürfnissen

Ob frisch verliebt, vor dem ersten Date oder seit vielen Jahren verbunden – manchmal macht der Körper nicht mit, wenn es drauf ankommt. Deseo Arzneytropfen bieten wirksame Hilfe bei sexueller Schwäche – individuell dosierbar, je nach Situation und persönlichem Empfinden.



Es gibt Momente, in denen man sich nach Intimität sehnt – doch Erektionsprobleme oder fehlendes Verlangen machen oft einen Strich durch die Rechnung. Mal ist es der Druck, funktionieren zu müssen, mal fehlt nach einer langen Belastungsphase schlicht die Energie. Deseo, zugelassen zur Behandlung von sexueller Schwäche, kann in solchen Phasen unterstützen. Die Tropfenform erlaubt – im Gegensatz zu Tabletten – eine individuelle Dosierung, angepasst an das persönliche Befinden und die jeweilige Situation.

Natürliche Hilfe bei sexueller Schwäche

Um die Leidenschaft und das sexuelle Verlangen zu steigern, enthält Deseo den natürlichen Arzneistoff Turnera diffusa, der seit Langem als Aphrodisiakum

verwendet wird. Laut Arzneimittelbild setzt dieser im Urogenitalsystem an und wird insbesondere bei sexueller Schwäche angewendet.

Voller Genuss – ohne bekannte Nebenwirkungen

Die Einnahme erfolgt unabhängig vom Geschlechtsakt und lässt Raum für Spontanität. Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln oder Nebenwirkungen

sind nicht bekannt. Deseo ist zudem rezeptfrei erhältlich – diskret in jeder Apotheke oder online, ohne unangenehmen Arztbesuch.

Für Ihre Apotheke:
Deseo
(PZN 04884881)



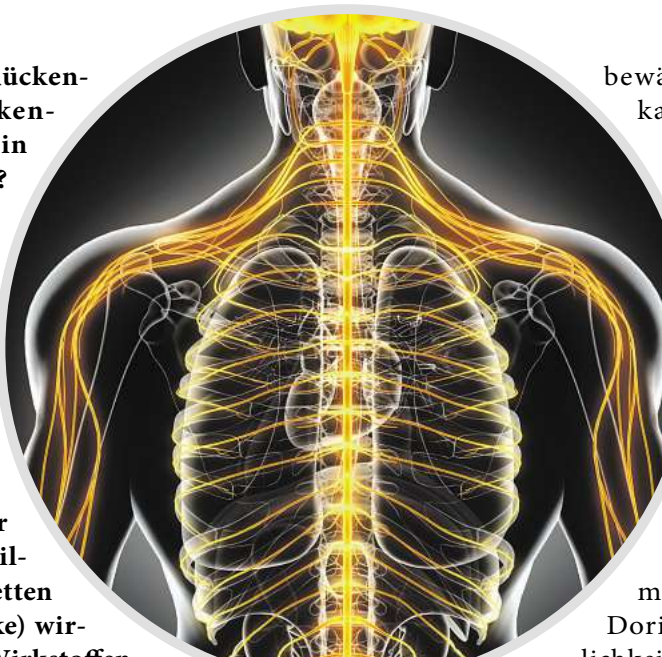
www.deseo.net

Thema Nervenschmerzen

Diese Schmerztablette bremst Schmerzen in Rücken, Nacken und Kopf aus!

Wiederkehrende Rückenschmerzen? Nackenschmerzen, die bis in den Kopf ziehen? Sogar Migräne? Diese Beschwerden machen den Alltag von Millionen Menschen zur Qual. Vielen unbekannt: Das sind häufig Symptome von Nervenschmerzen – und hier gibt es wirksame Hilfe! Die Dorisol Tabletten (rezeptfrei, Apotheke) wirken mit speziellen Wirkstoffen diesen Schmerzen entgegen.

Langes Sitzen, Stress oder Überlastung lösen häufig Verspannungen aus. Eine verspannte Muskulatur drückt auf einzelne Nervenstränge, die sich durch den ganzen Körper ziehen. Diese gereizten Nerven verursachen z. B. belastende Rückenschmerzen. Man spricht von Nervenschmerzen. Oftmals ziehen diese bis hin zu quälender Migräne hervorgerufen.



bewährte Wirkstoffe und kann so wirksame Hilfe speziell bei Nervenschmerzen in Rücken oder Nacken sowie bei Kopfschmerzen bieten und Betroffenen wieder Hoffnung schenken.

Das Geniale: Während herkömmliche Schmerzmittel oftmals das Risiko schwerer Nebenwirkungen mit sich bringen, punktet Dorisol mit guter Verträglichkeit. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Daher ist die Schmerztablette grundsätzlich auch zur Anwendung bei chronischen Beschwerden geeignet.

Spezielle Hilfe, spürbare Linderung

Die Schmerztablette Dorisol (Apotheke, rezeptfrei) vereint

- Lindert wirksam Nervenschmerzen in Rücken, Nacken und Kopf
- Zur langfristigen Einnahme bei chronischen Beschwerden geeignet
- Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Für Ihre Apotheke:
Dorisol
(PZN 16792925)



www.dorisol.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden.
Deseo: Wirkstoff: Turnera diffusa Dill, D4. Deseo wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Sexuelle Schwäche. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

DORISOL: Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Trit. D2, Spigelia anthelmia Trit. D2, Iris versicolor Trit. D2, Cyclamen purpurascens Trit. D3 und Cimicifuga racemosa Trit. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen), Kopfschmerzen, Migräne. www.dorisol.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing