



»Selbst- oder Fremdeinschätzung?«

Das Glück der Einfältigen

Zu Selbstüberschätzung neigen meist diejenigen Menschen, deren Leistungen nach objektiven Kriterien eher schlecht sind. Das ist aber kein böser Wille.

Kennen Sie das auch? Die unangenehme Situation, wenn jemand mal wieder einen Witz erzählt, von dem Sie schon im Voraus wissen, dass außer dem Erzähler niemand darüber wird lachen können? Oder wundern Sie sich auch über die selbsternannten Gesangstalente in den unzähligen Castingshows, die trotz negativer Rückmeldung der Juroren noch immer trotzig vom eigenen Können überzeugt sind? Spätestens, wenn man die nächste Umfrage zur Selbsteinschätzung der Fahrqualitäten deutscher Autofahrer liest, bei denen sich regelmäßig weit mehr als die Hälfte der Befragten als überdurchschnittlich gut einschätzen, wird einem klar, dass die subjektive Selbstwahrnehmung vieler sich nach objektiven Kriterien nicht mit der Realität decken kann. Die genannten Szenarien sind Beispiele für den so genannten Dunning-Kruger-Effekt. Er beschreibt den Umstand, dass Menschen, die in einer bestimmten Fähigkeit zu dem schwächsten Viertel gehören, dazu neigen, ihre eigene Leistung stark zu überschätzen. Tatsächlich konnte nachgewiesen werden, dass das Vermögen, die eigenen Fähigkeiten im Vergleich zu denen anderer einzuschätzen, kritisch davon abhängt, wie gut man diese Fähigkeit tatsächlich beherrscht. Dabei scheint es weitgehend egal zu sein, um was für

eine Fähigkeit es sich handelt: Humor, logisches Denken oder grammatikalische Sprachgewandtheit – das Beherrschen der jeweiligen Sache ist offenbar eine notwendige Bedingung, um die eigenen Leistungen überhaupt einschätzen und in Relation zu den Leistungen anderer setzen zu können. Interessanterweise schätzen sich aber nicht nur die Leistungsschwachen falsch ein, sondern auch die besonders Guten: Da ihnen die Aufgabe leicht fällt, vermuten sie zunächst, dass auch andere damit nur wenig Probleme haben sollten. Im Unterschied zu den Schwächeren kann diese starke Gruppe ihre Einschätzung aber korrigieren, wenn sie Rückmeldungen über das objektive Abschneiden der anderen bekommen, die Leistungsschwachen hingegen können das nicht. Das heißt, sie erkennen ihre Schwäche auch dann nicht, wenn sie die Leistungen aller im Vergleich mitgeteilt bekommen! Das bedeutet, dass die fehlerhafte Selbsteinschätzung der Starken auf einer falschen Einschätzung der Leistung anderer beruht, während im Gegensatz dazu die fehlerhafte Selbsteinschätzung der Schwachen in einer falschen Einschätzung der eigenen Leistung begründet liegt. Die einzige Möglichkeit, Leistungsschwachen eine realistische Selbsteinschätzung zu ermöglichen ist, sie in der fraglichen Sache zu trainieren. Nach erfolgreichem Training können sie die frühere Leistung dann zwar als schwach einschätzen, gehören aber paradoxerweise nicht mehr zu der schwachen Gruppe! Ohne Training aber bleiben sie schwach und der Dunning-Kruger-Effekt schützt sie davor, dies zu erkennen – ein Umstand, der für das Seelenheil der Betroffenen ein großes Glück sein dürfte und um den wir sie manchmal vielleicht sogar beneiden, aber das kennen Sie sicher auch ... ■

ZUR PERSON

Prof. Dr. Schulze
Hirnforscher
Holger.Schulze@uk-erlangen.de

Prof. Dr. Schulze ist Leiter des Forschungslabors der HNO-Klinik der Universität Erlangen-Nürnberg sowie auswärtiges wissenschaftliches Mitglied des Leibniz-Instituts für Neurobiologie in Magdeburg. Seine Untersuchungen zielen auf ein Verständnis der Neurobiologie des Lernens und Hörens.
www.schulze-holger.de

ANTRIEBSLOS?

GESTRESST?

ÜBERLASTET?



Raus aus dem Stimmungstief mit Laif® 900 Balance!

- ✓ Mehr Lebensfreude
- ✓ Belastbarer & tatkräftiger
- ✓ Ausgeglichener & gelassener
- ✓ Wieder erholsam schlafen

stimmungsaufhellend
+
ausgleichend



1 x
täglich

Laif® 900 Balance. Wirkstoff: Johanniskraut-Trockenextrakt. Zusammensetzung: 1 Filmtablette enthält Johanniskraut-Trockenextrakt (3 - 6 : 1) 900,0 mg (Auszugsmittel: 80 Vol.-% Ethanol). Sonstige Bestandteile: Carboxymethylstärke-Natrium, Croscarmellose-Natrium, Eudragit® E 100, hochdisperses Siliciumdioxid, Macrogol 4000, Magnesiumstearat (pflanzlich), Natriumhydrogencarbonat, Riboflavin E 101, Talkum, Titandioxid E 171. Anwendungsgebiete: Leichte vorübergehende depressive Störungen. Gegenanzeigen: Laif® 900 Balance darf nicht gleichzeitig angewendet werden mit Arzneimitteln, welche einen der folgenden Wirkstoffe bzw. einen Wirkstoff aus einer der folgenden Stoffgruppen enthalten: Immunsuppressiva: Ciclosporin, Tacrolimus zur innerlichen Anwendung, Sirolimus. Arzneimittel zur Behandlung von HIV-Infektionen oder AIDS: Indinavir, Nevirapin. Zytostatika: Imatinib, Irinotecan. Laif® 900 Balance darf nicht eingenommen werden bei bekannter Allergie gegenüber Johanniskraut oder einem der sonstigen Bestandteile. Hinweise: Ausreichende Erfahrungen über die Anwendung von Johanniskraut-Extrakten während der Schwangerschaft und Stillzeit liegen nicht vor. Laif® 900 Balance soll deshalb in der Schwangerschaft und Stillzeit nur nach Rücksprache mit einem Arzt angewendet werden. Laif® 900 Balance soll bei Kindern unter 12 Jahren nicht angewendet werden, da für diese Patientengruppe keine ausreichenden Untersuchungen vorliegen. Nebenwirkungen: Selten können allergische Hautreaktionen, Magen-Darm-Beschwerden, Müdigkeit oder Unruhe auftreten. Selten kann es – vor allem bei hellhäutigen Personen – durch erhöhte Empfindlichkeit der Haut gegenüber intensiver UV-Bestrahlung (Sonnenbäder, Höhensonne, Solarium) zu Mißempfindungen (Kribbeln, Schmerz- und Kälteempfindlichkeit, Brennen) und Rötung der bestrahlten Hautareale kommen (Photosensibilisierung). Unter Umständen kann sich der Urin intensiver gelb färben. Dies ist auf den natürlichen Farbstoff Riboflavin (Vitamin B₂) der Tablettenhülle zurückzuführen und somit unbedenklich. Hinweis: Laif® 900 Balance verändert das Reaktionsvermögen nicht und beeinträchtigt auch nicht die Fähigkeit zur aktiven Teilnahme am Straßenverkehr. Wechselwirkungen mit anderen Mitteln: Siehe Fachinformation. Stand der Information: 10/2012. Steigerwald Arzneimittelwerk GmbH, Havelstraße 5, 64295 Darmstadt.