

Zeitschrift: Actio humana : das Abenteuer, Mensch zu sein
Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz
Band: 99 (1990)
Heft: 2

Artikel: Wie gut können sie mit Enttäuschungen umgehen?
Autor: Bachmann, Christian
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-976096>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 17.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



WIE GUT KÖNNEN SIE MIT ENTTÄUSCHUNGEN UMGEHEN?

Wer hat am meisten vom Leben? Ist es der sprichwörtliche Glückspilz, dem immer alles in den Schoss fällt? Nein. Menschliche Erfahrung spricht dagegen, und auch psychologische Studien haben bestätigt, dass es anders ist: Überwundenes Leid von gestern mehrt das Glück von heute. Anders gesagt, hängt unsere künftige Zufriedenheit nicht zuletzt davon ab, wie wir heute mit Enttäuschungen und Kränkungen umgehen.

Unsere Erinnerungsvermögen scheint nämlich mit einer Art Sieb versehen zu sein. Schmerz und Leid fallen durch dieses Sieb hindurch, zurück bleibt das Positive, die Freude. Das Sprichwort bringt es auf eine einfache Formel: Zeit heilt Wunden. Im Rückblick bleibt die Erinnerung an die Kraft, die uns damals weitergeholfen hat. Daraus schöpfen wir Selbstvertrauen für die Zukunft.

Leicht ist dies aber keineswegs. Denn Enttäuschungen zählen nun einmal zu den ernstesten Seiten des Lebens. Der folgende Test soll Ihnen erlauben, sich für einmal spielerisch damit auseinanderzusetzen. Beantworten Sie die folgenden zwanzig Testfragen mit einer Note zwischen 0 und 10:

Note 0 bedeutet: «Die Aussage A trifft fast immer zu, B überhaupt nicht.»

Note 10 bedeutet: «Die Aussage A trifft fast nie zu, B so gut wie immer.»

Die Noten dazwischen geben Sie nach Gefühl, das heisst, eine 5 bedeutet: «Beide Aussagen treffen etwa gleichermassen zu.»

ALLES KLAR? DANN KÖNNEN SIE BEGINNEN:

1 Sie haben sich auf einen gemeinsamen Abend gefreut. Als Sie nach Hause kommen, hat Ihr Partner/Ihre

Partnerin jedoch überraschend etwas anderes vor und geht aus.

A: Der Abend ist für Sie verdorben.

B: Sie sind zuerst etwas irritiert, erstaunt oder regen sich auf. Doch dann planen Sie Ihren eigenen Abend und geniessen ihn. ☐

2 Ihr Chef lobt einiges an Ihrer Arbeit. Ausgerechnet ein Detail, das Ihnen sehr wichtig ist, kritisiert er aber beiläufig.

A: Sie haben das Gefühl, schlechte Arbeit geleistet zu haben.

B: Sie pflichten dem Chef bei und lassen durchblicken, Sie hätten die Sache so gut im Griff, dass es beim nächsten Mal bestimmt keinen Anlass zur Kritik mehr gebe. ☐

3 Für einen Menschen, der Ihnen nahesteht, haben Sie mit viel Liebe und Zeitaufwand ein Geschenk ausgesucht. Doch er freut sich kaum darüber.

A: Sie fühlen sich beleidigt und fragen sich, ob Sie diesem Menschen je wieder etwas schenken wollen.

B: Sie überlegen, ob Sie die Wünsche des anderen wohl falsch eingeschätzt haben. Sie fragen ihn offen heraus, ob ihm denn das Geschenk nicht gefalle. ☐

4 Eine neue Bekanntschaft schätzt Sie älter, als Sie tatsächlich sind oder auszusehen glauben.

A: Ihr Gegenüber ist Ihnen plötzlich unsympathisch – und abgesehen davon auch nicht gerade jugendfrisch. Gleichzeitig grübeln Sie darüber nach, ob Sie im Leben etwas falsch gemacht haben.

B: Sie sagen sich, dass Sie offenbar eine «reife» Ausstrahlung haben. Ausserdem überlegen Sie, ob Sie vielleicht etwas Stress abbauen und mehr auf Ihre Fitness achten sollten. ☐

5 Sie haben einen Occasionswagen gekauft. Kurz darauf bleibt er mit einem grösseren Defekt stehen.

A: Sie fühlen sich als «Verlierer» wieder einmal übers Ohr gehauen.

B: Sie bedauern Ihr Pech, dass der Wagen einen versteckten Schaden hatte, was eben vorkommen kann. Sie überlegen sich, wie Sie ihn am günstigsten reparieren lassen können. ☐

6 Sie sitzen mit Ihrem besten Freund im Restaurant. Er erwähnt plötzlich, dass er Ihre Partnerin/Ihren Partner unmöglich findet.

A: Sie möchten am liebsten aufstehen und gehen. Sie tun so, als hätten Sie es nicht gehört, und wechseln sofort das Gesprächsthema.

B: Sie sagen, dass Sie das schade finden, und möchten mehr über die Gründe erfahren. ☐

7 Sie machen Ihrem Chef einen Verbesserungsvorschlag. Er lehnt diesen ab, «weil sich das bei der jetzigen Marktsituation nicht lohnt».

A: Sie ärgern sich und denken (oder sagen), das werde ihm noch leid tun.

B: Sie sind enttäuscht, fragen sich aber, ob die Kritik berechtigt sein könnte. Sie nehmen sich vor, bei Gelegenheit einen besseren Vorschlag vorzubringen. ☐

8 Sie begegnen unerwartet einem Menschen, mit dem Sie ein früheres intimes Erlebnis verbindet. Doch er will Sie nicht mehr kennen.

A: Das gibt Ihnen einen Stich ins Herz, und Sie überlegen sich, wie Sie das heimzahlen könnten.

B: Für den anderen war das Erlebnis wohl nicht so bedeutend wie für Sie. Nun ja – und vielleicht ist er gerade mit anderen Dingen sehr beschäftigt. Sie werden versuchen, auf ihn zuzugehen. ☐

9 Sie haben sich alle Mühe gegeben, Ihre Gäste gut zu bewirten. Doch leider ist das Essen schlecht.

A: Sie ärgern sich über das Missgeschick und grübeln darüber nach, warum es nicht geklappt hat.

B: Sie entschuldigen sich bei Ihren Gästen und versuchen, zu einem anregenden Gespräch beizutragen. Sie sind überzeugt, dass den Gästen Ihre Gesellschaft wichtiger ist als ein gutes Essen. ☐

10 Sie waren im Kino und sind begeistert. Am nächsten Tag lesen Sie in der Zeitung einen bösen Verriss des Films, der Ihnen so gut gefallen hat.

A: Sie ärgern sich und schreiben einen Leserbrief.

B: Sie sagen sich, dass Kritiker eben von der Kritik leben müssen und nicht zum Vergnügen ins Kino gehen und Ihnen der Film nach wir vor gefalle, basta. ☐

11 Sie sind verliebt. Der Mann oder die Frau Ihrer Träume war sehr charmant zu Ihnen, doch dann erfahren Sie, dass er oder sie in festen Händen ist.

A: Sie quälen sich mit eifersüchtigen Vorstellungen, versuchen sich einzureden, diese Person sei Ihrer Liebe gar nicht würdig, und halten eifrig nach einem neuen Traumpartner Ausschau.

B: Es tut weh, doch Sie bleiben offen für alles, was in dieser Beziehung möglich ist. Auch Freundschaft kann schön sein, und Liebe könnte sich ja auch später noch entwickeln. ☐

12 Sie haben einem Menschen vertraut, doch dieser hat Ihr Vertrauen missbraucht.

A: Sie ärgern sich, dass Sie so vertrauensselig waren. Sie wollen daraus lernen und werden künftig keinem Menschen mehr vertrauen; man wird ja doch nur hereingelegt.

B: Sie sind enttäuscht und werden bei diesem Menschen künftig vorsichtiger sein. In der gleichen Situation jedoch würden Sie wieder so handeln, denn ohne Vertrauen können Menschen nun einmal nicht zusammenleben. ☐

13 Sie haben sich bei einer Arbeit, bei einer Aufgabe besondere Mühe gegeben. Trotzdem ist sie gründlich misslungen.

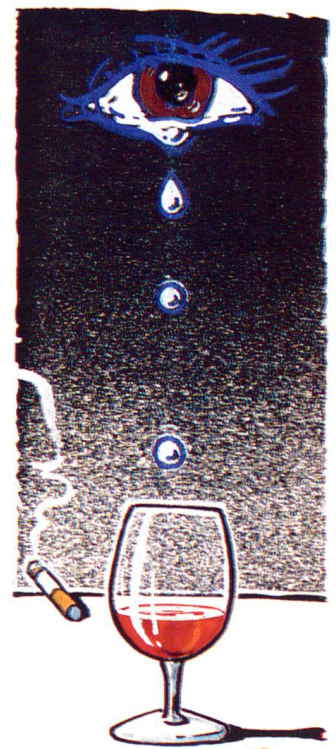
A: Nach aussen hin versuchen Sie zwar den Eindruck zu erwecken, Sie hätten nicht gewusst, dass es so wichtig war, und sich deshalb nicht besonders angestrengt. Doch innerlich fühlen Sie sich gedemütigt, als Versager, und fürchten sich vor kommenden Anforderungen.

B: Sie bedauern, dass es nicht geklappt hat. Es war einfach nicht Ihr Tag, und jedem ist so etwas schon passiert. Beim nächsten Mal werden Sie sich noch mehr Mühe geben und es bestimmt schaffen. ☐

14 Sie erfahren, dass Ihr Partner/Ihre Partnerin Sie betrügt.

A: Sie sind schockiert und grübeln darüber nach, was der oder die andere Ihnen voraus hat. Sie möchten die Beziehung sofort auflösen und ein neues Glück suchen und hoffen, dass die Nebenbeziehung Ihres bisherigen Partners oder ihrer bisherigen Partnerin scheitert und Sie dann lächelnd die kalte Schulter zeigen können.

B: Sie sind bestürzt, traurig, erregt. Doch dann versuchen Sie sich mit



BITTE UMBLÄTTERN



Ihrem Partner/Ihrer Partnerin darüber auszusprechen, wie die Beziehung weitergehen soll. ☐

15 Sie sind krank und müssen das Bett hüten, obwohl sie eigentlich alle Hände voll zu tun hätten.

A: Sie regen sich über die verlorene Zeit auf und schlucken Pillen, um möglichst schnell wieder auf die Beine zu kommen.

B: Sie denken, eigentlich sei dies eine ganz sinnvolle Ruhepause und eine gute Gelegenheit, den ganzen Stress einmal für eine Weile zu vergessen. ☐

16 Ein Ihnen sehr nahestehender Mensch ist gestorben.

A: Ihre Gefühle sind wie verdorrt. Seit dieser Mensch aus Ihrem Leben verschwunden ist, denken Sie am liebsten gar nicht mehr darüber nach, wie es früher war.

B: Sie empfinden tiefe, schmerzhaft Gefühle. Sie weinen. Sie durchleben eine Zeit intensiver Trauer, und mit der Zeit kommen Sie darüber hinweg. ☐

17 Sie verlieren Ihren Arbeitsplatz.

A: Sie sind verärgert, gekränkt, enttäuscht. Sie zweifeln an Ihren Fähigkeiten und haben Angst, sich bei neuen Arbeitgebern zu bewerben und vorzustellen.

B: Sie brauchen ein bisschen Zeit, um diesen Schlag zu verarbeiten. Dann fassen Sie wieder Mut, glauben an Ihre Chancen und suchen eine neue Stelle. ☐

18 Ein Mensch, den Sie sehr verehren, hat etwas getan, was Ihrer moralischen Überzeugung widerspricht und Sie ihm nie zugetraut hätten.

A: All das Positive, das Ihnen an diesem Menschen bisher imponiert hat, scheint Ihnen plötzlich nichts mehr wert zu sein. Gleichzeitig hoffen Sie inbrünstig, dass alles Negative, das Sie gehört haben, nur falsche Anschuldigungen sind.

B: Ihnen ist klar, dass jeder Mensch nur ein Mensch ist und auch einer sein darf. Sie bewundern weiterhin seine guten Seiten. ☐

19 Sie hatten gute Aussichten, eine begehrte Stelle zu bekommen oder befördert zu werden. Leider wurden aber nicht Sie berücksichtigt, sondern Ihr Konkurrent.

A: Sie ärgern sich und hoffen, der andere werde versagen, so dass der Arbeitgeber seine Fehlentscheidung bereuen werde.

B: Sie sind enttäuscht, dass es diesmal nicht geklappt hat. Doch wer weiss, vielleicht bietet sich bald eine noch bessere Gelegenheit. ☐

Haben Sie sich die Noten zu allen 19 Fragen notiert? Dann können sie jetzt mit der Auswertung beginnen. Zählen Sie die Noten der

Fragen 1, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16 und 18 zusammen. (Die anderen Fragen sind ohne Bedeutung.) Teilen Sie das Ergebnis durch 12. Wenn Sie richtig gerechnet haben, erhalten Sie eine Zahl zwischen 0 und 10.

IHRE DURCHSCHNITTSNOTE LIEGT UNTER 2,5:

Enttäuschungen machen Ihnen das Leben oft ganz schön schwer. Manchmal haben sie vielleicht das Gefühl, vom Unglück verfolgt zu sein. Doch Sie sollten weder mit dem Schicksal hadern, noch den Fehler immer bei Ihnen selbst suchen. Das Leben ist nicht Schicksal, sondern was Sie daraus machen.

IHRE DURCHSCHNITTSNOTE LIEGT ZWISCHEN 2,5 UND 4,2:

Enttäuschungen können Sie kaum so einfach auf die leichte Schulter nehmen. Manchmal möchten Sie das, was vorgefallen ist, ganz einfach nicht wahrhaben, und oft glauben Sie, den Fehler bei sich suchen zu müssen. Denken Sie daran: Von Enttäuschungen, die Sie überwinden, können Sie eine Menge profitieren.

IHRE DURCHSCHNITTSNOTE LIEGT ZWISCHEN 4,3 UND 5,8:

Sie reagieren auf Enttäuschungen eher rational, mit kühlem Kopf. So kommen Sie ganz gut zurecht. Doch auch Gefühle der Trauer, des Loslassens gehören zum Leben. Wenn Sie diesen Gefühlen mehr Raum geben, werden Sie mit Ihrer ganzen Persönlichkeit noch mehr neue Kraft aus Ihren Enttäuschungen schöpfen.

IHRE DURCHSCHNITTSNOTE LIEGT ZWISCHEN 5,9 UND 7,5:

Sie verarbeiten Enttäuschungen in der Regel ganz gut. Sie trösten sich öfters damit, dass «es nicht geklappt hat», wobei Sie sich bemühen, keine negativen Gefühle hochkommen zu lassen. Andererseits haben Sie auch schon erfahren, dass aus Trauer neue Vitalität aufkeimen kann.

IHRE DURCHSCHNITTSNOTE LIEGT ÜBER 7,5:

Um Ihr Selbstbewusstsein sind Sie zu beneiden. Sie stehen über den meisten Problemen und Schwierigkeiten. Enttäuschungen sind für Sie kaum je ein Problem, obwohl Sie sich auch gefühlsmässig intensiv damit auseinandersetzen. Sie haben gelernt, aus Niederlagen gestärkt hervorzugehen. ■

CHRISTIAN BACHMANN