

---

## Kommentieren Sie!

02.06.2020, 09:37 | IT, New Media & Software

Pressemitteilung von: *Innere Staerke*

---



Je häufiger jemand nur seine oder Selfies von anderen ansieht, ohne sie zu kommentieren, desto mehr leidet derjenige an einem niedrigen Selbstbewußtsein und einer niedrigen Lebenszufriedenheit.

Zu dieser Aussage kamen schon vor einigen Jahren Forscher um Ruoxu Wang an der Penn University. Es ist allerdings nicht das Betrachten der Selfies, das für den negativen Effekt verantwortlich ist. Der Grund für die Mißstimmung ist die Passivität. Sobald jemand anfängt, die Fotos anderer zu kommentieren, hat dieses Verhalten positive Auswirkung auf sein Wohlbefinden. Dann tritt man in Interaktion mit anderen. Man ist aktiv.

Wer andere aufbaut, fühlt sich auch besser. Positive Kommentare führen also dazu, daß man sich besser fühlt und vermutlich auch anderen dazu verhilft, sich besser zu fühlen.

Daraus ergibt sich ein einfacher Glückstipp. Gehen sie auf Instagram oder Facebook oder eine ähnliche Plattform und suchen sie nach Fotos von Menschen, die ihnen gefallen. Wenn etwas ihnen positiv auffällt, halten sie damit nicht hinter den Berg. Seien sie spontan. Teilen sie ihre Freude mit anderen.

Diese kleine Instruktion kann tatsächlich dazu führen, daß Menschen sich verändern. Bewährt hat sich eine Hausaufgabe für Paare, die zuviel streiten. Sie besteht darin, daß man einen Tag lang auf all das achtet, was einem am anderen gefällt. Wer sich Mühe gibt, wird nach anfänglicher Schwierigkeit mehr und mehr entdecken. Und unmerklich verändert sich der Fokus der Wahrnehmung. Er richtet sich auf all das Gute. Was wiederum die Beziehung retten kann.

Das Gedächtnis, so sagen kognitive Psychologen, ist wie ein Netz aufgebaut, in dem es Knoten und Verbindungen gibt. Dieses Netz enthält alles, was ein Mensch im Leben erlebt und beobachtet hat. Sobald ein Knoten durch die Erinnerung angetriggert wird, sind auch benachbarte Bahnen und Knoten von dieser Energiezufuhr betroffen. Wer sich an EINE schöne Sache erinnert, dem fallen auch bald weitere schöne Dinge ein. Wer sich bewußt macht, was es Gutes in seinem Leben gibt, wird empfänglicher für die Wahrnehmung weiterer positiver Ereignisse. Erinnerung ist tatsächlich ein kreativer Akt, bei dem man die Wahl hat.

Wer sein eigenes Selfie betrachtet kann auch wählen. Er kann sich lange Gedanken darüber machen, warum seine Haare nicht richtig sitzen und ob die Ohren nicht zu groß sind. Dann fällt ihm auch leichter auf, wie schief die Zähne sind und die wie blöd das Grinsen doch wirkt. Man kann aber auch eine andere Wahl treffen und auf das achten, was einem gefällt. Und vielleicht gibt es dann ja noch eine andere Sache, die man an sich mag. Und noch eine und noch eine. Wer

so vorgeht, der wird bald von innen heraus strahlen. Was wiederum der perfekte Moment wäre, ein Selfie zu machen.

## **Portrait**

Innere Stärke bietet Trainings und Coachings mit den Schwerpunkten Stressprävention, Burn-Out-Prophylaxe und soziale Kompetenz. Die Trainings sind wissenschaftlich fundiert und auf den Transfer in den Berufsalltag und die Freizeit der Menschen abgestimmt. Personalentwicklung state of the art.

---

News-ID: 1089284 • Views: 372 (Stand: 05.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1089284/Kommentieren-Sie.html>