Selbstdistanz

Marquet / Gillespie

2026
ISBN 978-3-8006-7941-6
Vahlen

schnell und portofrei erhältlich bei
beck-shop.de

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de steht für Kompetenz aus Tradition. Sie gründet auf über 250 Jahre juristische Fachbuch-Erfahrung durch die Verlage C.H.BECK und Franz Vahlen.
beck-shop.de hält Fachinformationen in allen gängigen Medienformaten bereit: über 12 Millionen Bücher, eBooks, Loseblattwerke, Zeitschriften, DVDs, Online-Datenbanken und Seminare. Besonders geschätzt wird beck-shop.de für sein umfassendes Spezialsortiment im Bereich Recht, Steuern und Wirtschaft mit rund 700.000 lieferbaren Fachbuchtiteln.

Stichwortverzeichnis

A

Abstraktionsebene/-niveau 43 f., 79, 164 f.
Abwehrhaltung 160
Aktivierungsmuster 117
allozentriertes Bezugssystem 117 f., 121
Alter Ego 65, 68
Andon-Kordel (andon cord) 158 f.
Ankereffekt (anchoring bias) 27, 95
Auszeit 74, 155 ff., 162, 164 f.

B

Balkon-Perspektive 93 f., 96, 105, 111, 113, 118, 164, 166
Batman-Effekt 64 f.
befangene Beobachterperspektive 104
Behaviorismus 28
Beobachterperspektive 119
Beobachterperspektive, befangene 104
Beobachtung 99, 101, 103
Bestätigungsfehler (confirmation bias) 25, 95
Bewertungsskala 70

C

CEO-Paradigma 52 ff.
Coach 36, 47 f., 51, 64, 66 f., 71, 79

D

Distanz 42
distanzierte Perspektive 36, 72, 75, 97 f., 104
distanziertes Selbst 39, 47
distanziertes Selbstgespräch 72, 74 f., 78
Distanziertes Selbstgespräch 77, 82
Distanzierungsdimension 157, 165
Distanz, psychologische 42, 72, 113, 120
Distanz, räumliche 45 f., 96
Distanz, soziale 45
Distanz, zeitliche 44, 127, 145 f.
Dringlichkeit 160, 162

E

Effekt der zeitlichen Diskontierung (temporal discounting) 127
Ego 23 ff., 36, 108
ego-zentrierte/körperfeste Referenzperspektive 117

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Eigenwahrnehmung 33
Entscheidungsfehler 27, 66, 160
Entscheidungsfindung 111 ff., 115, 120, 129, 133, 135, 140 f., 148, 164
ereignisbezogene Potenziale 82
Extraspektion 58

F
Feedback 106 ff., 161
Fehlentscheidungen 160
ferne Zukunft 140
Ferne Zukunft 145, 147

G
Gehirnsignale 82
geringe psychologische Distanz (Low-level Construal) 42 f., 46
Gesamtbild 109 ff., 115 f., 119, 166

H
hohe psychologische Distanz (High-level Construal) 43, 114

I
Ich-hier-und-jetzt 31, 45, 48, 59, 74, 81, 87, 95, 108, 111, 126
Ich-Perspektive 73, 109
ideales Selbst 134
Illeismus 72 ff., 77 f., 82, 157
Informationsasymmetrie 57, 60
Informationsflut 111 f.
Interpretationsebene 43
Interpretationsniveau 44, 110
Introspektion 58

J
Johari-Fenster 58, 156

K
kognitive Verzerrungen 35, 58, 61, 66, 95, 147, 160
Kommunikation 101
Konditionierung 28
Kritische Denkfähigkeit (wise reasoning) 83

L
Lebenszufriedenheit 83

M
mentale Objektrotation (object rotation) 117, 138
mentale Perspektivenrotation (viewer rotation) 117, 121, 138
mentaler Perspektivwechsel 117
mittelfristige Zukunft 140, 142 ff.

N
nahe Zukunft 140 ff.
Neuausrichtung (Reframing) 41, 97, 108
Neustart 54, 69
Normalzustand 32 ff., 77, 89, 169

O
Optimismuswert 35

P
Pause 155 ff., 162, 164 f.
Pawlow'scher Hund 28
Personas 63 f.
Perspektivwechsel 75, 79, 119, 126, 131, 135
Perspektivwechsel, mentaler 117
Phubbing 62
pragmatisches Selbst 133
Prokrastination 134

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

psychologische Distanz 42, 45, 72, 113, 120
psychologische Distanz, geringe (Low-level Construal) 42 f.
psychologische Distanz, hohe (High-level Construal) 43, 114

R

Räumliche Distanz 45 f.
räumliche Distanzierung 94, 98, 110, 166
Referenzperspektive, ego-zentrierte/körperfeste 117
Reflexion 146
Resilienz 159
Reue 127, 129 ff., 133, 147, 151, 166
Risikovermeidung 130
Risikowahrnehmung 145

S

Salomos Paradoxon 67
Schleier des Nichtwissens 56 f., 69
Schmerzwahrnehmung 66
Selbstbeherrschung 78
Selbstbeobachtung 104
Selbstbewusstsein 31
Selbstdistanz 45
Selbst, distanziertes 39
Selbstdistanzierung 42, 81, 96, 167
Selbstkontrolle 140
Selbstkontrollversagen 134
Selbstreflexion 24, 71 f., 75
Selbstschutz 27, 161
Selbsttäuschung 58, 62
selbstverstärkender Prozess 54
selbstverstärkendes Narrativ 54
Selbstversunkenheit 30 ff., 34, 36 f., 45, 55, 59, 62 f., 72, 92, 94, 100, 105, 112, 155, 157
selbstwertdienliche Verzerrung 36, 59
soziale Distanz 45
soziale Konformität 61
Status quo 127, 131
Stress 160 f., 167
subjektive Belastungsempfindung (RPE) 85 f.

T

Tagebuch 86
Tells (verräterische Signale) 163, 167
Theorie der psychologischen Distanz (Construal Level Theory – CLT) 42, 44
Top-Down-Verarbeitung 116

U

Überblickseffekt (overview effect) 105
Unsicherheit 34
Unterlassungseffekt (omission bias) 127
Urteilsvermögen 82

V

Verfügbarkeitsfehler/Verfügbarkeitsheuristik (Availability Heuristic) 59
Verhalten 102 ff., 108
Verhaltensweisen 101
Verhandlung 114
Verhandlungsforschung 113 f., 116
Verlustaversion (loss aversion) 66
Vermeidung 158
Versunkene-Kosten-Falle (sunk cost fallacy) 26, 95
Volatilität 34

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Voreingenommenheit 55
vorsätzliche Blindheit (willful blindness) 26

W

Wahrnehmungslücke 57
Warnsignale (red flags) 161 f.

Z

zeitbasierter Bezugspunkt 127
Zeithorizonte 140
zeitliche Diskontierung (temporal discounting) 44
zeitliche Distanz 44, 127, 145
Zeitwechsel 123
Zukunft 130 f., 134, 136, 138, 150
Zukunft, ferne 140, 145, 147, 149
zukünftige Perspektive 126
zukünftiges Selbst 126 ff., 131, 133 ff., 140, 143, 150
Zukunft, mittelfristige 140, 142 ff.
Zukunft, nahe 140 ff.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG