



Toxische Positivität & People Pleasing

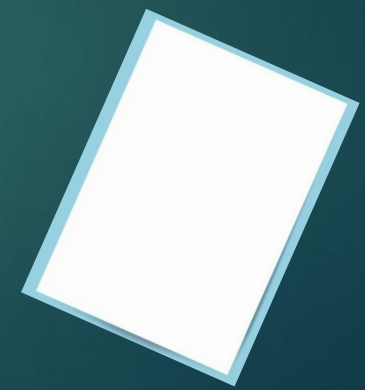
Wenn Nettigkeit verletzt –
und Schweigen laut wird

Daniela Voigt

MENSCHEN GEFÄLLIG



Sagen Sie
einfach
mal JA





I hate confrontation, it makes me uncomfortable
My brain goes hazy, racin', when I get vulnerable

[Pre-Chorus]

It's a lose-lose situation (Delayin')
Communication (Just makes it worse)
I wish I could just say it straight away
Oh, I hate bein' this way, learnt it from such a young age
My needs and wants ain't important anyway

[Chorus]

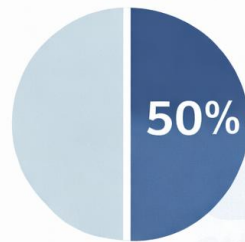
When you say something's wrong, I just wanna make it better
Oh, but I've realized that you just wanted me to listen
But listen when I see you cry, I can't stand what I feel inside
Oh, I just wanna fix you (Fix you)
Guess I'm what they call a people, people, people pleaser,
pleaser, pleaser

People Pleasing Forschung

Einige von uns sind People Pleaser....

„Die Hälfte weiß es. Die andere Hälfte macht es trotzdem.“

Wie viele *People Pleaser* gibt es wirklich?



Selbstbild
(bewusst)

Ca. 50 % BEZECHNEN
SICH SELBST SO



Verhalten
(unbewusst)

ÜBER 90 % ZEIGEN
DAS VERHALTEN



Lebensspanne

BIS ZU 70 %
HABEN ES ERLEBT

FAST ALLE HABEN ES GETAN.

People Pleasing Forschung

„People Pleasing“ ist kein TikTok-Phänomen,
sondern gut erforscht

Die Ursache ist nicht Nettigkeit, sondern Schutz.
2026 (Böttner): People Pleasing Scale“ entwickelt.

Drei Kernfaktoren:

Verantwortung für andere,

Vernachlässigung eigener Bedürfnisse,

Orientierung an Erwartungen anderer.

Beispiele:

Konflikte vermeiden: bis zu **70 %**

Bedürfnisse zurückstellen: ca. **64 %**

„Ich kann nicht Nein sagen“: ca. **50 %**

Psychische Gesundheit



Studie (2025):

Je stärker People Pleasing, desto schlechter das Wohlbefinden.

Zusammenhang mit:

Angst

emotionaler Erschöpfung

abnehmendem Selbstwert

Kurz: „Nett sein“ ist super –
Selbstaufgabe nicht.

Die eigentliche Angst

Nicht das Nein ist das Problem. Sondern die Bedeutung, die wir ihm geben:

„Dann mag man mich nicht mehr.“

„Dann enttäusche ich jemanden.“

„Dann bin ich schwierig.“

„Dann werde ich verlassen.“

Oder anders:

Ablehnung.

Kälte.

Distanz.

Oder noch schlimmer:

Dass jemand enttäuscht ist...wegen Ihnen.

Das Nervensystem reagiert und lernt –
mehr anpassen, mehr anstrengen.
Sonst bleibe ich für immer alleine und
keiner mag mich.



**EINFACH ZU
SENSIBEL?
EINFACH ZU
SCHWACH?**

Sind Sie nicht, sie
sind:

empathisch
verträglich
emotional

People Pleaser sind nicht „schwach“, sondern oft sozial hoch kompetent – neigen aber zur Überanpassung.

Das erste NEIN

„Sie müssen mehr Nein sagen“ – schonmal gehört?!

Und dann machen Sie es wirklich.

Und dann passiert...

irritierte Blicke

Nachfragen

Druck

Widerstand

Das Gegenüber reagiert.



Typische Sätze:

- „Ich hab das nur gesagt, weil du mich provoziert hast.“
👉 *Blame Shifting* → **Du bist schuld, nicht ich.**
- „Alle anderen sagen das auch über dich.“
👉 *Flying Monkeys* → **Sie holen sich Verstärkung, um dich zu destabilisieren.**
- „Du bist einfach zu sensibel.“
👉 *Emotionale Abwertung* → **Deine Gefühle zählen nicht.**

Das erste NEIN



Oder das System reagiert...

Warum?

Weil Ihr Nein etwas verändert.

Sie steigen aus dem Muster aus

Und das System reagiert:

„Moment. So war das nicht geplant.“

Und antwortet mit toxischer Positivität...

Toxische Positivität

Toxische Positivität bedeutet:

negative Gefühle werden nicht verarbeitet, sondern ersetzt durch:

aufgesetzten Optimismus und Beschwichtigung

„Bleib doch mal positiv“

„Alles wird gut“

„Ist doch nicht so schlimm“

„Wir schaffen das schon“

„Jetzt bleib doch locker“

„Du bist doch sonst nicht so“

„Sei nicht so empfindlich“

In der Psychologie nennt man das:

Emotionsunterdrückung



Toxische Positivität ist die leise Form von sozialer Unterdrückung und Druck.

Toxische Positivität und sozialer Schmerz

Warum „Bleib positiv“ uns isolieren und weh tun kann



Einsamkeit wird im Gehirn wie Schmerz verarbeitet.

Fakten


fMRT-Studien zeigen:

soziale Ausgrenzung aktiviert das **Schmerzzentrum (anterioren cingulären Cortex)** (Eisenberger et al., 2003)

Einsamkeit erhöht Gesundheitsrisiken deutlich vergleichbar mit klassischen Risikofaktoren (Holt-Lunstad et al., 2015)

Emotionsunterdrückung reduziert Verbindung und verstärkt innere Isolation (Gross, Emotionsregulation)

Und so schweigen wir bis es wehtut.
Wir fühlen uns „entkabelt“ und isoliert.



Trifft ein People Pleaser
auf ein System voller toxischer
Positivität
und einen narzisstischen Chef...
...ist das auf jeden Fall
eine gute Nachricht.
Für genau einen.

Den Narzissten.

Und nu...



Noch ein Selbsthilfetipp?

Und dann kommt er.
Der nächste Rat:

- „Du musst loslassen.“
- „Du musst annehmen.“
- „Du musst Nein sagen.“
- „Du musst Grenzen setzen.“

Und Sie denken:

„Ja, genau – alles probiert. Klappt aber nicht.“

Wie kommen wir da raus?



1. Erkennen

Wollen Sie da raus?

2. Antworten

Selbstwert durch Gebrauchtwerten

3. Begrenzen

*Tit for Tat – Wie Du mir, so ich dir –
immer noch einmal mehr*

Wie Sie nett und trotzdem glücklich sein können.

Risiken & Nebenwirkungen: Sie können andere nicht „reparieren“ –
chronische Selbstüberforderung zur Stabilisierung anderer erhöht Ihr
eigenes Stress- und Krankheitsrisiko.

„Sie brauchen keine zehn Methoden.
Sie brauchen 3 (auswendig gelernte)
Sätze:

Ein klares Nein, mit weil...

Würde ich gerne machen, leider kann ich nicht, weil X.

Ein unfaires Ja...

*Klar gerne, dafür kannst Du (vorher) ja dann X
(mindestens doppelt so anstrengend) machen.*

Und einen ehrlichen Moment mit sich
selbst.

*Würde ich ja sagen, wenn ich noch eine Woche zu
leben hätte?*

Mehr ist es nicht.“

Oder einfacher: Nettigkeit

ist eine Qualität!



*Wer das ausnutzt, kann gerne als
Plattwurm wiedergeboren werden.*