# LEBEN IM RAMPENLICHT

Beurteilt und vergessen.

SWISSCOM LEARNING LABS · NANO LEARNING

Dirk Deimeke · 4. November 2026

# SCHREIBT DAS, WAS IHR SEHT, BITTE IN DEN CHAT!



Bild: Wikimedia Commons, CC0

# WIR BESCHREIBEN NICHT, WIR BEWERTEN

**Beschreibend**

- tätowiert
- sehr kurze Haare
- Piercings
- grauer Bart

**Wertend**

- gefährlich
- aggressiv
- «zum Fürchten»
- «so einer»

Der erste Eindruck von einem Gesicht entsteht in einer Zehntelsekunde. Er beruht auf **unseren** Erfahrungen und Schubladen, nicht auf dem Menschen, den wir ansehen.

Willis & Todorov (2006): First Impressions

# THE SCARY GUY

Geboren als Earl Kenneth Kaufmann, 85% des Körpers tätowiert. Er tritt weltweit an Schulen und in Firmen gegen Hass, Vorurteile und Mobbing auf.

Er hätte allen Grund, sich nach dem Urteil anderer zu richten.

> *Was andere von mir denken, ist deren Problem und nicht meins.*

thescaryguy.com



Bild: Wikimedia Commons, CC0

# ICH BIN AUFGEWACHSEN MIT EINEM SATZ

> *Mach das besser nicht. Was sollen denn die Nachbarn denken?*

Meine Mutter

**Welche Sätze dieser Art habt Ihr mitbekommen?**

# WAS DIE NACHBARN DENKEN

Es entsteht in **ihren** Köpfen, aus **ihren** Erfahrungen und **ihren** Schubladen.

Genau wie unser Urteil über das Bild vorhin.

Ich kann es nicht steuern. Also muss ich es auch nicht an mich heranlassen.

**Was andere (über Dich) denken,**
**ist nicht Dein Problem!**

# DAS RAMPENLICHT IST KLEINER, ALS WIR DENKEN

# EIN T-SHIRT MIT BARRY MANILOW

Studierende mussten ein T-Shirt mit dem Gesicht von Barry Manilow anziehen, für sie damals der Inbegriff von uncool, und damit einen Raum voller Fremder betreten.

Danach sollten sie schätzen, wie viele sich an das T-Shirt erinnern.

**Was schätzt Ihr?**

# DIE AUFLÖSUNG

Geschätzt: **knapp 50 %**

Tatsächlich bemerkt: **etwa 23 %**

Das Publikum ist nur halb so aufmerksam, wie wir glauben.

Gilovich, Medvec & Savitsky (2000): The Spotlight Effect in Social Judgment

# DER SPOTLIGHT-EFFEKT

Wir sind die Hauptperson in unserem eigenen Film. Für alle anderen sind wir Statisten, denn sie sind mit ihrem eigenen Film beschäftigt.

Auch die Nachbarn.

> *Niemand beobachtet uns so genau wie wir selbst.*

# WAS ICH MEINER MUTTER HEUTE SAGEN WÜRDE

1. **Beurteilt: Das ist deren Sache.**
2. **Vergessen: Schneller, als Du denkst.**

Menschen urteilen sehr schnell über andere, aber sie vergessen auch wieder sehr schnell. Es gibt also keinen Grund, sich Sorgen zu machen.

# EINE FRAGE ZUM MITNEHMEN

Was würdet Ihr tun, wenn Ihr wüsstet, dass die Nachbarn nicht hinschauen?

# VIELEN DANK!




CC BY 4.0.

dirk.deimeke.ruhr – dirk@deimeke.net