

TITEL

18 **Ich steh dazu!**

Die Philosophin und Werteforscherin Ruth Chang erklärt, wie wir leichten Herzens schwierige Entscheidungen treffen, indem wir uns mit ihnen identifizieren

24 **Commitment**

Wie wir uns abgewöhnen, verpassten Chancen nachzutruern
Von Axel Wolf

26 **Soll ich, soll ich nicht?**

Zweifel können gute Berater sein, wenn man vor einer wichtigen Entscheidung steht
Von Sibylle Tobler

12 **Im Fokus: „Wir brauchen eine neue kulinarische Intelligenz“**

Der Philosoph Harald Lemke plädiert für eine „gastrosophische Ernährungswende“

32 **Schlafen Sie gut!**

Von „Superschläfern“ – und wie sie uns lehren, zur Ruhe zu kommen
Von Richard Wiseman

38 **Freiwillige Selbstaussbeutung**

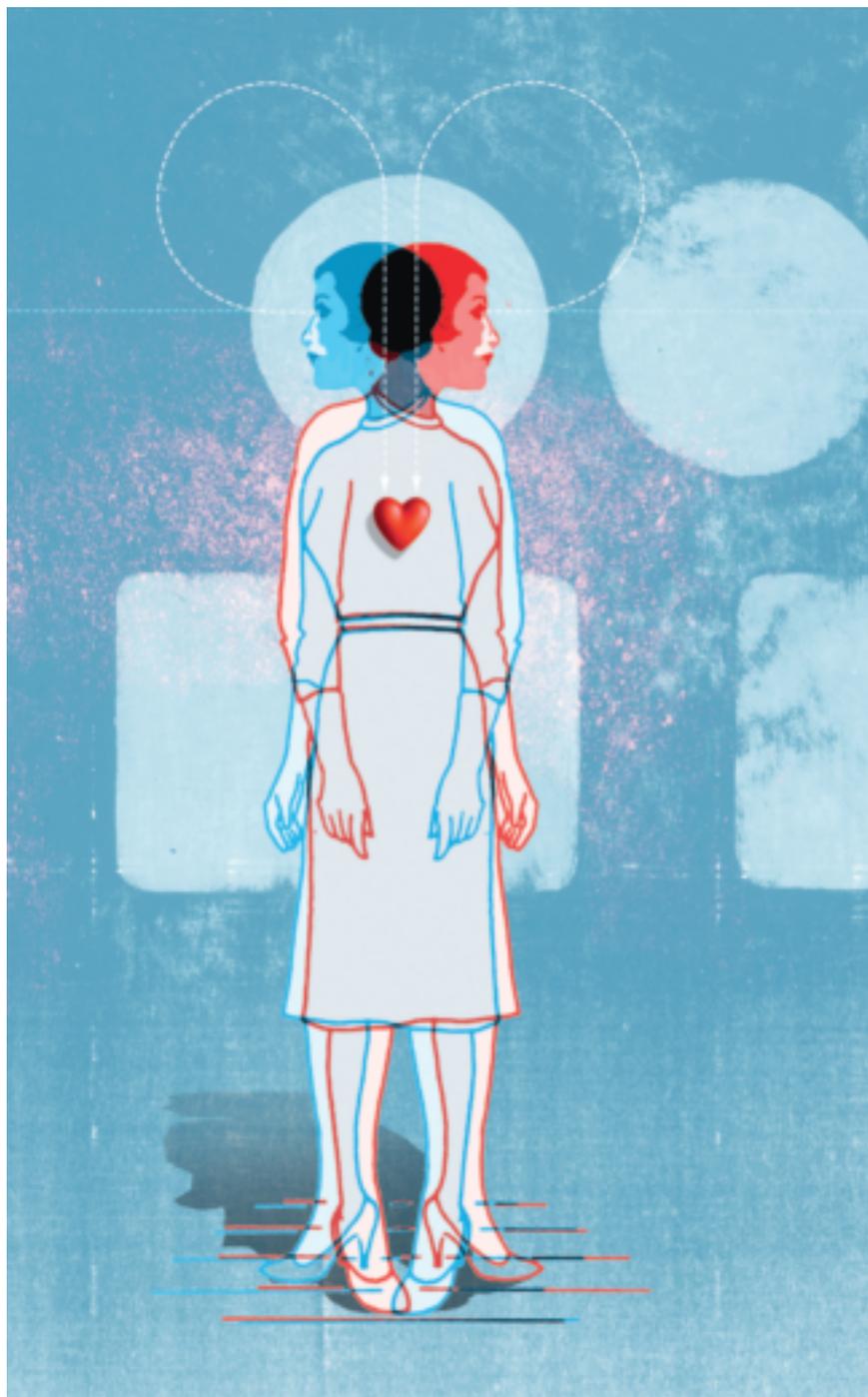
Der Psychologe Andreas Krause beleuchtet im Interview die gesundheitsgefährdende Kehrseite von Eigenverantwortung am Arbeitsplatz

46 **Bist du Freund oder bist du Feind?**

Über den ersten Eindruck und warum er nicht immer zutrifft
Von Yvonne Vávra

60 **Der 24-Stunden-Therapeut**

Tausende von Apps versprechen uns Hilfe bei psychischen Problemen. Wie verlässlich sind sie?
Von Frank Luerweg

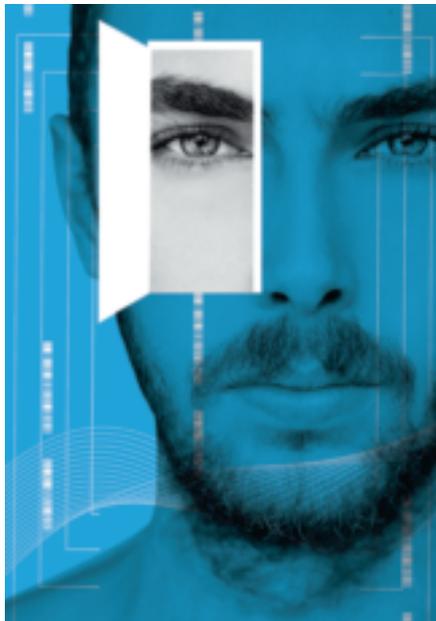


TITELTHEMA

18 Dieser Job würde mich reizen – aber soll ich wirklich wechseln? Ich finde diesen Menschen sympathisch – aber will ich eine Beziehung mit ihm? Manche Entscheidungen fallen uns unendlich schwer. Abwägen hilft da oft nicht weiter. Erst wenn wir ein **Commitment** eingehen, wenn wir uns mit unserer ganzen Person zu einer Entscheidung bekennen, schwindet die Qual der Wahl.



32 Erschreckend viele von uns finden in der Nacht keine Ruhe. Das Einschlafen fällt schwer, oder man wacht nach wenigen Stunden hellwach auf. Statt den üblichen Tipps zu vertrauen, lohnt es sich, den „Superschläfern“ aufs Kissen zu schauen: Was können wir von Menschen lernen, die gut schlafen?



46 Zwei Fremde begegnen sich. In Sekundenschnelle begutachten sie einander und bilden sich ein Urteil. Woran orientieren wir uns bei diesem ersten Eindruck? Und warum tun wir gut daran, ihn zu überprüfen?

65 „Die Beurteilung ist wahnsinnig schwer“

Der Arzt Urs-Vito Albrecht über die Vertrauenswürdigkeit von Gesundheits-Apps

66 Wenn Frauen zuschlagen

Frauen werden häufiger gewalttätig, als viele wahrhaben wollen
Von Christine Amrhein

72 Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile

Über den großen Sozialpsychologen Kurt Lewin, der zwischenmenschliche Situationen anhand von „Feldkräften“ beschrieb
Von Brigitte Kohn

RUBRIKEN

16 Therapiestunde

Trennung – und jetzt wie weiter?
Von Margarethe Schindler

30 Psychologie nach Zahlen

7 Mythen über das Meditieren
Von Anke Nolte

44 Studien-Platz

So rot wie eine reife Frucht
Von Angelika Friedl

78 Pehnts Alltag

So viele Heimaten
Von Annette Pehnt

- 3 Editorial
- 6 Themen & Trends
- 52 Körper & Seele
- 80 Buch & Kritik
- 91 Medien
- 92 Leserbrief
- 93 Impressum
- 94 Im nächsten Heft
- 95 Markt