

TITEL

18 **Das stille Ich**

Müssen wir ständig für uns selbst trommeln, um respektiert und beachtet zu werden? Ganz und gar nicht!
Von Heiko Ernst

12 **Im Fokus: „Auch Muslime haben eine Verantwortung“**

Integration setzt Integrationsbereitschaft voraus, sagt der Migrationsforscher Ruud Koopmans – und nennt drei Hindernisse

28 **Jenseits von Gut & Böse**

Wie kommen wir zu unseren moralischen Urteilen? Der Psychologe Kurt Gray hat darauf eine überraschende Antwort

34 **Familie für Geduldige**

Patchworkfamilien scheitern oft an Rollenkonflikten und unrealistischen Erwartungen. Welches „Handwerkszeug“ brauchen sie?
Von Michael Kraske

40 **Die Tattoo-Therapie**

Tattoos sind auch Erinnerungen – zum Beispiel an einen verstorbenen Menschen oder ein Erlebnis, das unter die Haut ging
Von Vanessa Köneke

44 **Nur nicht so ernst!**

Wer seinen Alltag spielerisch gestaltet, kann schwierige Lebenssituationen besser bewältigen
Von Nele Langosch

58 **„Es gibt vieles, was man für Depressive tun kann“**

Antidepressiva sind in Großbritannien nicht mehr erste Wahl bei der Therapie von Depressionen. Der Psychiater Tim Kendall erläutert die Alternativen

61 **Eine Depression entsteht nicht im Kopf**

Warum ein Ungleichgewicht von Hirnbotschaften nicht ihre Ursache sein kann
Von Kelly Brogan



TITELTHEMA

18 Erzählen Sie auch so gerne von sich und Ihren Erfolgen? Kein Grund zur Sorge: Selbstbehauptung und Eindruckschinden sind Teil unserer Natur. Aber wir übertreiben es oft. Wir leben in einer Zeit, in der die Selbstinszenierung maßlos über- und die Tugend der Zurückhaltung unterschätzt wird. Im Leben ist es oft zielführender, sein Ego auf Zimmerlautstärke zu dimmen



70 Kooperation oder Konkurrenz? Was ist besser? Notwendig ist beides, sagen Experten. Es gilt, die richtige Balance zu finden. Wer zu viel kooperiert, riskiert, ausgenutzt zu werden. Zu starke Konkurrenz blockiert die Kreativität und verschlechtert das Arbeitsklima



58 Auch im 21. Jahrhundert können Depressive nicht auf rasche Heilung hoffen. Antidepressiva sind nicht die Wundermittel, als die sie einst gefeiert wurden. Experten plädieren für ein radikales Umdenken: Statt auf Medikamente setzen sie auf Sport und eine Veränderung des Lebensstils

64 „Niemand kennt mich. Und das ist gut so“

Ein Gespräch mit dem Krimiautor Friedrich Ani über Menschenkenntnis, Psychologie und die Lust am Verschwinden

DOSSIER

DOSSIER
BERUF & LEBEN

70 Freund? Feind? Kollege!

Nicht immer bedeutet Teamwork nur Unterstützung. Häufig geraten wir in Rivalität und Konflikt mit Kollegen
Von Annette Schäfer

76 „Manchmal muss man mit anderen konkurrieren“

Spannungen sind wichtig, sagt Wirtschaftspsychologe Maurice Schweitzer. Wer zu kooperativ ist, wird scheitern

RUBRIKEN

16 Therapiestunde

Das ungeborene Kind
Von Sabine Rehahn-Sommer

32 Psychologie nach Zahlen

6 Zutaten von Entschuldigungen
Von Thomas Saum-Aldehoff

78 Pehnts Alltag

Brennender Neid
Von Annette Pehnt

3 Editorial

6 Themen & Trends

52 Körper & Seele

57 Schilling & Blum: Irgendwas mit Menschen

80 Buch & Kritik

91 Medien

92 Leserbrief

93 Impressum

94 Im nächsten Heft

95 Markt

106 Noch mehr Psychologie Heute