

## 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 Wirtschaftspsychologin 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