

TITEL

18 **Sieh's doch mal so!**

Wir glauben zu wissen, wer und wie wir sind. Doch entspricht das immer der Realität? Ein Wechsel der Perspektive kann unserem Leben einen neuen Sinn geben
Von Anna Roming

24 **Es kann alles auch ganz anders sein**

Mit der Methode des Reframings lassen sich Erfahrungen in einem anderen Licht betrachten
Von Jochen Schweitzer und Arist von Schlippe

12 **Im Fokus: Damit die Welt wieder sicher wird**

Was haben Fremdenfeindlichkeit, Fitnesswahn oder Veganismus gemeinsam? Es sind Versuche, mit Unsicherheit fertigzuwerden, sagt der Sozialpsychologe Ernst-Dieter Lantermann

28 **Von der Parallelwelt zurück ins Leben**

In einem Therapiezentrum lernen online-süchtige Jugendliche, dass die reale Welt Spannendes zu bieten hat
Von Susie Reinhardt

34 **Das Glück der Berührung**

Ein philosophisches Plädoyer für eine neue Berührungskultur
Von Wilhelm Schmid

40 **Begabung ist nicht alles**

Grit ist das Geheimnis des Erfolgs, sagt die Psychologin Angela Duckworth. Das bedeutet: Wer ein Ziel erreichen will, braucht viel Ausdauer

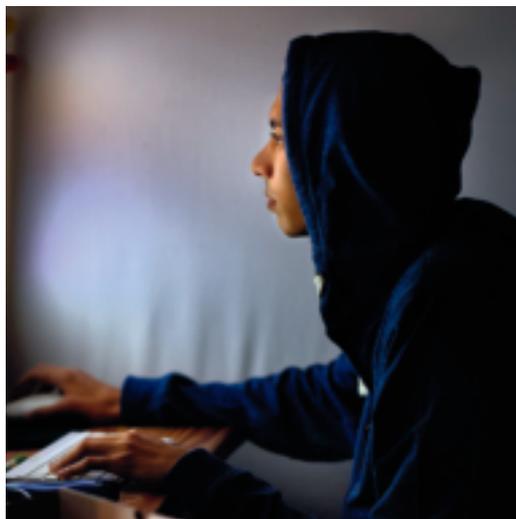
46 **In eine fremde Sprache eintauchen**

Was Erwachsene wissen müssen, wenn sie eine Fremdsprache erlernen wollen
Von Margit Schlesinger-Stoll



TITELTHEMA

18 Sie halten sich für schüchtern, vielleicht glauben Sie, nur dann etwas wert zu sein, wenn Sie viel leisten, oder sehen sich grundsätzlich vom Pech verfolgt? Überzeugungen wie diese sind niemals die ganze Wahrheit. Ein Perspektivwechsel lohnt sich. Sie können einen neuen Blick auf sich selbst werfen – und besser leben



28 Jugendliche sind selbstverständlich online. Und gar nicht so wenige von ihnen sind abhängig von sozialen Netzwerken und Onlinespielen. Sie müssen lernen, dass auch das *real life* Spannendes zu bieten hat, sagen Therapeuten von Auxilium Reloaded, einer therapeutischen Einrichtung für Jugendliche mit riskantem Medienkonsum



58 Wussten Sie, dass es ein „Menschenrecht auf Wohnen“ gibt? Jeder Mensch hat laut UN-Charta ein Anrecht auf einen Ort, an dem er sich wohlfühlen kann. Doch was braucht es dazu? Die Architekturpsychologie zeigt, dass es auch mit einfachen Mitteln möglich ist, ein wohnliches Zuhause zu schaffen

58 Hier lässt sich's wohnen!

Was brauchen wir, um uns in einer Wohnung wohlfühlen?

Von Barbara Knab

64 „Die Leere gibt uns einen freien Blick auf die Welt“

In unserer schnellen Welt kommt ein Modus unseres Gehirns, die Leere, fast gar nicht mehr vor. Das senkt unsere Lebensqualität, sagt Niels Birbaumer und plädiert für regelmäßiges Nichtdenken

70 Macht ist ein Geschenk

Wer hat Einfluss? Wem vertrauen Gruppen die Führung an? Eines steht fest: Die Machtbesessenen kommen nicht zum Zug

Von Dacher Keltner

RUBRIKEN

16 Therapiestunde

Die Angst, enttarnt zu werden

Von Andreas Knuf

38 Psychologie nach Zahlen

Abschiednehmen: 10 Themen, die Sterbende, ihre Angehörigen und Behandler beschäftigen

Von Thomas Saum-Aldehoff

76 Der Psycho-Test

Vielleicht ist Rechtschreibung doch nicht so wichtig?

Von Jochen Metzger

78 Pehnts Alltag

Über das Schenken

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