

## TITEL

### 18 Gelassen bleiben

Nichts scheint schwerer als das!

Woran liegt es?

Von Ingrid Strobl

### 25 „Erfahrung macht gelassen“

Altersforscherin Ursula Staudinger über Abgeklärtheit, die mit den Jahren kommt

### 26 Was uns auf die Palme bringt

und wie wir wieder runterkommen

Von Anna Roming

### 12 Im Fokus: Die Rushhour des Lebens

Berufseinstieg, Umzug, Familiengründung: Demografieforscher Martin Bujard über den Stress junger Erwachsener

### 28 „Wir können Gewohnheiten ausbremsen“

Schon wieder beim Fernsehen Chips gemampft! Kognitionspsychologe Lars Schwabe über das Durchbrechen schädlicher Routinen

### 32 Eine schöne Bescherung!

Warum wir mit unseren Geschenken so oft danebenliegen  
Von Annette Schäfer

### 40 „Das Zurückkommen ist wie eine Wiedergeburt“

Bergsteiger Reinhold Messner über Angst und Mut, Scheitern und Weitermachen – und über das, was wirklich glücklich macht

### 46 Charmante Betrüger

Hochstapler sind Genies darin, sich das Vertrauen anderer zu erschleichen  
Von Boris Hänsler

### 58 Vermintes Gelände

Die Parkbank, auf der wir uns zum ersten Mal geküsst, das Restaurant, in dem wir unsere Trennung beschlossen haben: Wie umgehen mit belasteten Orten?  
Von Martin Hecht



## TITELTHEMA

**18** **Gelassenheit:** Das ist eine dieser Eigenschaften, die wir uns alle sehr wünschen, aber selten erreichen. Was oft daran liegt, dass wir uns unrealistische Vorstellungen von einem allzeit coolen Auftreten machen. Gleichmut ist kein Dauerzustand, Aufregungen sind unvermeidbar. Gelassenheit ist die Kunst, sich nicht davon vereinnahmen zu lassen. Wie geht das?



**70** Irgendwann, ganz unbemerkt, kam der Wendepunkt: Früher ging man gern und mit Tatendrang zur Arbeit, jetzt schleicht man bloß noch ins Büro und erledigt den Job. Bleibt das nun so bis zur Rente? Es gibt einiges, was die Beschäftigten selbst, vor allem aber die Betriebe tun können, um verschüttet gegangene Leidenschaft für den Beruf wieder freizulegen



**32** Beim Auspacken der Weihnachtsgeschenke heißt es wieder Luft anhalten: Hoffentlich ist es nicht so ein „originelles“, vermeintlich genau auf mich zugeschnittenes Präsent! Schenkende machen oft denselben Fehler: Sie denken zu viel nach. Dabei kann Schenken so einfach sein – wenn man ein paar Regeln beherzigt

## 64 „Etwas stimmt nicht“

Wie werdende Eltern die Nachricht verarbeiten, dass ihr Kind schwer behindert sein wird

Von Susanne Donner

DOSSIER  
BERUF & LEBEN

## DOSSIER

### 70 Der Jobmotor: Was uns antreibt

Psychologen ergründen, was unsere Motivation im Beruf beeinflusst – und wecken kann

Von Nele Langosch

### 77 „Kündigen – oder versuchen, den Job anzupassen“

Arbeitspsychologin Tanja Bipp über die Passung von Persönlichkeit und Berufstätigkeit und wie man sie verbessert

## RUBRIKEN

### 16 Therapiestunde

Die Spuren früherer Lieben  
Von Wolfgang Schmidbauer

### 38 Psychologie nach Zahlen

7 Denkfallen der Politikverdrossenen  
Von Kristen Truemper

### 78 Pehnts Alltag

Über Zuschreibungen  
Von Annette Pehnt

3 Editorial

6 Themen & Trends

52 Körper & Seele

57 Schilling & Blum: Irgendwas mit Menschen

80 Buch & Kritik

91 Medien

92 Leserbriefe

93 Impressum

94 Im nächsten Heft

95 Markt

106 Noch mehr Psychologie Heute