

TITEL

18 Gelassen bleiben

Nichts scheint schwerer als das!

Woran liegt es?

Von Ingrid Strobl

25 „Erfahrung macht gelassen“

Alternsforscherin Ursula Staudinger über

Abgeklärtheit, die mit den Jahren kommt

26 Was uns auf die Palme bringt

und wie wir wieder runterkommen

Von Anna Römig

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 Hänßler

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

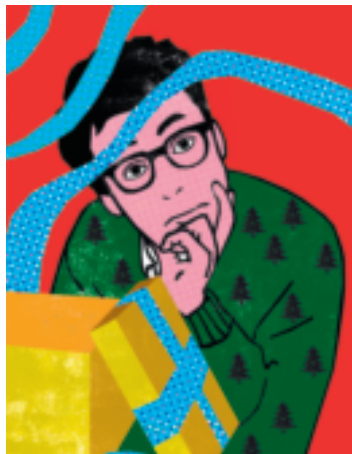


TITELTHEMA

18 Gelassenheit: Das ist eine dieser Eigenschaften, die wir uns alle sehnlich 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 Truempy

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 Leserbrief

93 Impressum

94 Im nächsten Heft

95 Markt

106 Noch mehr Psychologie Heute