

TITEL

18 **Selbstsabotage!**

Manchmal stehen wir uns selbst im Weg. Was sind die Gründe dafür? Und wie lässt sich der innere Feind bekämpfen?

Von Anne Otto

24 **Warum tun wir nicht, was wir wollen?**

Die wichtigsten Selbstsabotage-Fallen – und wie wir sie umgehen können

Von Anne Otto und Axel Wolf

12 **Im Fokus: Die Gedanken sind frei! Wie lange noch?**

Roberto Andorno und Marcello Lenca befürchten, dass in Zukunft unsere Gedanken mithilfe der Neurowissenschaften kontrolliert werden könnten

28 **„Eine gute Entschuldigung stärkt die Beziehung“**

Die Psychologin Harriet Lerner erklärt, warum es ein dreifaches Geschenk ist, wenn wir andere um Verzeihung bitten

34 **Was Hänschen nicht lernt ...**

Was ist dran an Sprichwörtern und Redensarten? Können wir ihnen Glauben schenken?

Von Eva Tenzer

38 **„Da stecken Weisheit und Lebenshilfe drin“**

Der Psychologieprofessor Dieter Frey hat sich mit dem Nutzen von Sprichwörtern wissenschaftlich befasst

40 **Tierisch klug**

Die geistigen Fähigkeiten von Tieren sind größer, als wir dachten. Was folgt aus dieser Erkenntnis?

Von Matthias Jung



TITELTHEMA

18 **Manchmal verhalten wir uns erstaunlich unklug: Wir schieben wichtige Aufgaben vor uns her, sagen das falsche Wort zur falschen Zeit oder verzichten aus fadenscheinigen Gründen auf die Beförderung. Wohl jeder kennt die Erfahrung, sich selbst im Wege zu stehen und gegen die eigenen Interessen zu handeln. Was steckt hinter dem Phänomen? Und welche Gegenstrategien gibt es?**



28 **Entschuldigung! Warum fällt es uns oft so schwer, dieses Wort über die Lippen zu bringen? Die Psychologin Harriet Lerner hat sich mit dieser Frage befasst und festgestellt: Viele Menschen – vor allem Männer – fürchten, schwach und klein zu wirken, wenn sie einen Fehler zugeben. Dabei ist genau das Gegenteil der Fall!**



58 **Was passiert, wenn man schon als Baby und Kleinkind die Woche über von den Eltern getrennt sein muss und von fremden Personen erzogen wird? In der DDR war diese Praxis gang und gäbe. Erst heute fragen Wissenschaftler nach, welche Folgen die Wochenkrippen für die Betroffenen haben**

46 **Ein Paar jenseits der Konvention**

Wenn ein Mann eine deutlich ältere Frau liebt, verursacht das immer noch Aufruhr. Warum eigentlich?

Von Ursula Richter

58 **Die 100-Stunden-Krippe**

DDR-Geschichte mit langfristigen Folgen: Wie geht es Menschen, die als Kleinkind auf die Bindung zu den Eltern verzichten mussten?

Von Anne-Ev Ustorf

64 **„Das chinesische Wort für Weisheit bedeutet auch List“**

Warum der Einsatz von List und Tücke kein unrühmliches Verhalten ist, erklärt der Sinologe Harro von Senger

72 **Ach je! Mir geht es ja so schlecht!**

Wer jammert, nervt. Aber das Klagen hat zu Unrecht einen schlechten Ruf

Von Martin Hecht

RUBRIKEN

16 **Therapiestunde**

Zwischen den Stühlen

Von Margarethe Schindler

70 **Psychologie nach Zahlen**

Selbstinspektion

Von Anna Gielas

78 **Pehnts Alltag**

Es geht ums Ganze

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