

TITEL

18 **Die Stärke der Stillen**

Zunehmend erkennen stille Menschen ihre besonderen Talente und entwickeln ein neues Selbstbewusstsein

Von Anne Otto

12 **Im Fokus: „Politiker ohne Größenwahn sind selten“**

Welche Menschen sich selbst überschätzen und warum das nicht in jedem Fall schlecht ist, erklärt der Psychotherapeut Theodor Itten

28 **Unsere Spuren im Netz**

Wissenschaftler werten „Big Data“ aus, um unser Verhalten zu erforschen.

Unbedenklich ist das nicht

Von Ingrid Glomp

34 **Sammellust und Sammelwut**

Manche Menschen bewahren alles Mögliche auf. Warum tun sie das? Woher kommt die grenzenlose Leidenschaft für Dinge?

Von Dagmar Weidinger

37 **„Horten findet im Stillen statt“**

Wann Sammeln pathologisch wird, erklärt der Psychologe David Mataix-Cols

40 **Gestatten, Ihr zukünftiges Selbst**

Wer werde ich in zehn oder zwanzig Jahren sein? Eine Beschäftigung mit dieser Frage ermöglicht sinnvolle Entscheidungen in der Gegenwart

Von Klaus Wilhelm

44 **„Ein Leben ohne Enttäuschungen ist ein totes Leben“**

Der Philosoph und Jesuit Michael Bordt ist überzeugt: Enttäuschungen bringen uns im Leben voran



TITELTHEMA

18 **Introvertierte unterscheiden sich in Verhalten und Vorlieben stark von den lauten, geselligen Extravertierten. Ihre „stillen“ Eigenschaften wurden bislang oft mit Schwäche, Schüchternheit oder Empfindlichkeit gleichgesetzt. Kein Wunder, dass sich viele introvertierte Menschen für „nicht richtig“ hielten. Doch inzwischen hat sich die Wahrnehmung verändert: Die Welt entdeckt die Introvertierten. Und die Introvertierten ihre Stärken**



34 Ob Bücher, Modellautos, Bierkrüge, Autogrammkarten oder Gemälde: Viele von uns sammeln etwas. Welche Objekte wir begehren, ist individuell sehr unterschiedlich; mancher sammelt gar nur digital. Allen Sammlern gemein ist jedoch die Leidenschaft, mit der sie erworbene Schätze hüten und neue entdecken. Warum tun wir das? Was gefällt uns daran? Und wann wird Sammeln krankhaft?



58 Manchmal gerät das Leben ins Stocken oder verlangt eine Richtungsänderung. In solchen Situationen bietet Biografiearbeit eine Unterstützung. Sie hilft, sich des eigenen Lebenswegs bewusstzuwerden, den roten Faden darin zu erkennen und Ressourcen sichtbar zu machen

- 58 Den Faden des eigenen Lebens erkennen**
Biografiearbeit ermöglicht die Aussöhnung mit dem persönlichen Lebensweg
Von Sven Rohde
- 64 Wenn ein Wort das andere ergibt**
Paare können Verständnis füreinander entwickeln. Gesprächstechniken allein reichen allerdings nicht aus
Von Michael Kraske
- 72 Einsam sein**
Niemand ist geschützt vor Einsamkeit. Damit der Zustand nicht chronisch wird, sollten Betroffene rechtzeitig gegensteuern
Von Wolfram Eberhardt

RUBRIKEN

- 16 Therapiestunde**
Welche Botschaft hat die Angst?
Von Margarethe Schindler
- 70 Psychologie nach Zahlen**
Zwillingswörter
Von Thomas Saum-Aldehoff
- 78 Pehnts Alltag**
„Ich habe beschlossen ...“
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