

## TITEL

---

### 18 **Lebenskunst**

Was wir von den Denkern der Antike für unseren Alltag lernen können. Ein Gespräch mit dem Berliner Philosophen Albert Kitzler

### 25 **Sorge dich um dich selbst**

Übungen in philosophischer Lebenskunst  
Von Krishna Kops

---

### 12 **Im Fokus: „Wir müssen Demokratie neu erfinden“**

Was geschieht mit einer Gesellschaft, der die alten Autoritäten verlorengehen? Ein Gespräch mit dem Psychoanalytiker Paul Verhaeghe

### 28 **Langsam schauen**

Eine Stunde im Museum, und schon ist man müde. Doch es geht auch anders. *Slow Art* heißt das Konzept, das uns Kunstwerke auf andere Art genießen lässt  
Von Annette Schäfer

### 34 **Wir Gutgläubigen**

Warum wir für falsche Nachrichten anfällig sind und Wahres nur schwer von Lügen unterscheiden können  
Von Klaus Wilhelm

### 40 **Die Rückkehr der Utopien**

Brauchen wir heute noch utopische Gesellschaftsentwürfe? Mehr denn je!  
Von Manuela Lenzen

### 46 **„Wer auf Stil achtet, verändert sein Leben“**

Im Trainingsanzug einkaufen gehen? Wir sollten nicht unterschätzen, welche Wirkung Ästhetik in unserem Alltag hat, meint der Wissenschaftler Frank Berzbach

### 58 **„Jede Therapie ist eine interkulturelle Begegnung“**

Die Verhaltenstherapeutin Ulrike von Lersner über Therapie mit Flüchtlingen



## TITELTHEMA

---

**18** **Wie gelingt ein gutes Leben?**  
Antworten auf diese schwierige Frage finden wir in den Schriften der alten Philosophen. Denn die Selbstsorge war über einen langen Zeitraum das Anliegen der Philosophie. Heute werden die Weisheitslehren von Konfuzius, Sokrates, Platon und anderen wiederentdeckt. Ihre erstaunliche Aktualität und der Nutzen ihrer Übungen verblüffen



**28** Ein Museumsbesuch ist anstrengend. Man will möglichst viel sehen, eilt von einem Kunstwerk zum anderen – und bekommt am Ende recht wenig mit. Doch man kann Kunst intensiver genießen. *Slow Art* heißt das Konzept, mit dem Museumsbesucher eindrucksvolle Erfahrungen gemacht und viel über sich selbst gelernt haben



**34** Falsche Nachrichten sind ein großes Thema unserer Tage. Unzählige *fake news* werden in sozialen Netzwerken mutwillig gestreut, sie beeinflussen Meinungen und Haltungen – und entwickeln sich zu subjektiven Wahrheiten. Warum funktioniert das? Warum lassen wir uns von erfundenen Informationen hinters Licht führen?

## 64 Wie tickt der Mensch?

Ein Porträt des Sozialpsychologen Roy Baumeister, der seit Beginn seiner wissenschaftlichen Tätigkeit verstehen will, was die Natur des Menschen ist  
*Von Annette Schäfer*

## DOSSIER

DOSSIER  
**BERUF & LEBEN**

## 70 Arbeiten nach dem Burnout

Was passiert, wenn die Auszeit nach einer Erschöpfungskrise endet?  
*Von Carola Kleinschmidt*

## 77 „Die Muster sind geerbt und gelernt“

Hinter einem Rückfall in den Burnout steckt oft ein Selbstwertproblem. Ein Gespräch mit dem Psychiater Herwig Scholz

## RUBRIKEN

### 16 Therapiestunde

Ein Schrecken, der nicht enden will  
*Von Gabriele Eßing*

### 38 Psychologie nach Zahlen

5 unangenehme Wahrheiten über das Multitasking – und eine Ausnahme  
*Von Barbara Knab*

### 78 Pehnts Alltag

Über das Gehirn  
*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