

BEWUSSTER LEBEN

- 8 Warum wir so viel haben wollen
JENS FÖRSTER
- 14 Konzentration auf das Wesentliche
EVA TENZER
- 20 Runterschalten!
URSULA NUBER
- 26 Warum wir uns so schwer
von Dingen trennen können
ANNETTE SCHÄFER
- 30 Wie wir zum Kaufen verführt werden
EVA TENZER
- 34 Glück lässt sich nicht steigern
EVA TENZER

DER CHARME DES WENIGER

- 38 Die Kunst der Selbstbegrenzung
WILHELM SCHMID
- 42 Umweltschutz: „Das bringt auch mir was“
SUSIE REINHARDT
- 46 Und wann retten wir endlich die Welt?
JOCHEN METZGER
- 52 „Viele Menschen spüren,
dass die Party sich dem Ende nähert“
EIN GESPRÄCH MIT NIKO PAECH
- 58 Bereit zum Verzicht?
JOHANNES KÜNZEL
- 60 Bescheiden bleiben!
EIN GESPRÄCH MIT RAINER OTTE

DAS LEBEN ENTRÜMPELN

- 66 Endlich ausmisten
GABI RIMMELE
- 72 Minimalismus oder:
Was brauche ich für ein gutes Leben?
PIA MESTER
- 76 „Gehen Sie einfach nicht in Geschäfte,
in denen Sie schwach werden“
EIN GESPRÄCH MIT KATHLEEN VOHS
- 80 Die Wiederentdeckung des Gartens
MARTIN TSCHNECHNE
- 84 Tausche Karriere gegen Garten
CLEMENS G. ARVAY
- 88 Die grüne Therapie
RICHARD LOUV
- 92 Warum in Urlaub fahren?
ANNA ROMING

- 3 Editorial
5 Impressum
96 Markt
98 Cartoon

REDAKTION

Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Postfach 100154, 69441 Weinheim
Telefon: 06201/6007-0
Telefax: 06201/6007-382 (Redaktion),
6007-310 (Verlag)

WWW.PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE

HERAUSGEBER UND VERLAG

Julius Beltz GmbH & Co. KG, Weinheim
Geschäftsführerin der Beltz GmbH:
Marianne Rübelmann

CHEFREDAKTEURIN

Ursula Nuber

REDAKTION

Thomas Saum-Aldehoff, Katrin Brenner-Becker, Anke Bruder,
Johannes Künzel, Eva-Maria Träger
Redaktionsassistent: Nicole Coombe, Doris Müller

LAYOUT, HERSTELLUNG Johannes Kranz, Gisela Jetter

ANZEIGEN

Claudia Klinger
c/o Psychologie Heute
Postfach 100154, 69441 Weinheim
Telefon: 06201/6007-386
Telefax: 06201/6007-9331

DRUCK Druckhaus Kaufmann, 77933 Lahr

VERTRIEB ZEITSCHRIFTENHANDEL

ASV Vertriebs GmbH, Süderstraße 77
20097 Hamburg, Telefon 040/34729287

EINZELHEFTBESTELLUNGEN

Beltz Medien-Service bei Rhenus
86895 Landsberg, Telefon: 08191/97000-622,
Fax: 08191/97000-405, E-Mail: bestellung@beltz.de
www.shop-psychologie-heute.de

COPYRIGHT: Alle Rechte vorbehalten. © Beltz Verlag, Weinheim.
Alle Rechte für den deutschsprachigen Raum bei Psychologie
Heute. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher
Genehmigung der Redaktion.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall
die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesand-
tes Material übernimmt die Redaktion keine Gewähr.

„Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheber-
rechtlich geschützt. Übersetzung, Nachdruck – auch von
Abbildungen –, Vervielfältigungen auf fotomechanischem oder
ähnlichem Wege oder im Magnettonverfahren, Vortrag, Funk-
und Fernsehsendung sowie Speicherung in Datenverarbeitungs-
anlagen – auch auszugsweise – bleiben vorbehalten. Von einzel-
nen Beiträgen oder Teilen von ihnen dürfen nur einzelne
Kopien für den persönlichen und sonstigen Gebrauch herge-
stellt werden.“ Gerichtsstand: Weinheim a. d. B.

Bei einigen Texten in diesem Heft handelt es sich um zum
Teil überarbeitete Beiträge aus der monatlich erscheinenden
Psychologie Heute.

BILDQUELLEN Titel, S. 3: Gaby Gerster Photography/Fein-
korn. S. 8, 9, 11, 13, 20, 21, 22, 26, 30, 33, 34, 42, 43,
44, 45, 46, 49, 58, 60, 66, 72, 75, 76, 88, 91 : Getty
Images. S. 14, 16, 38, 52, 53, 55, 92: plainpicture. S.
57 privat. S. 63: privat. S. 69: privat. S. 80, 83: Corbis.
S. 84: Ullstein. S. 98: Katharina Greve



Best.-Nr.: 47229
ISBN 978-3-407-47229-8