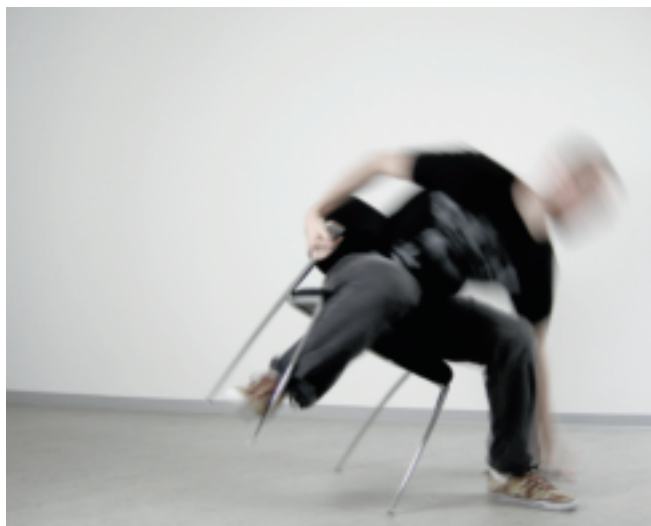




ZUMUTUNGEN

- 14 **Tempo! Tempo!**
HEIKO ERNST
- 18 **Auf Abstand gehen**
RAINER GROSS
- 24 **Mir wurscht, wie ihr das macht!**
EIN GESPRÄCH MIT ANDREAS KRAUSE
- 28 **Burnout ist eine Kompetenz**
EIN GESPRÄCH MIT GUNTHER SCHMIDT
- 34 **Ausgebrannt?**
ANNE OTTO

PERSPEKTIVEN-WECHSEL

- 38 **Scheitern dürfen**
WILHELM SCHMID
- 44 **Schöner Frust**
ANNA GIELAS
- 46 **Stress? Na und!**
INGRID GLOMP
- 52 **Mann, bin ich gestresst!**
- 54 **Vom richtigen Umgang mit grauen Tagen**
ANNE-EV USTORF
- 58 **Perfekt ist langweilig**
URSULA NUBER
- 62 **Sei nicht so streng mit dir!**



GUT LEBEN

66 „Ich sende etwas aus, und das hat Wirkung“

EIN GESPRÄCH MIT HARTMUT ROSA

72 Einfach freundlich bleiben

IRMTRAUD TARR

76 Das Glück nicht an der falschen Stelle suchen

ANNETTE SCHÄFER

80 Der gute Moment

ANDREAS HUBER

84 „Im Nichtbemühen liegt der Erfolg“

EIN GESPRÄCH MIT EDWARD SLINGERLAND

- 3 Editorial
- 5 Impressum
- 6 Magazin
- 88 Medien
- 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 ein-
zelnen 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.

Einem Teil der Kioskaufgabe liegt eine Beilage der Ökodirekt
GmbH in Erlangen bei. Wir bitten unsere Leser um freundliche
Beachtung

BILDQUELLEN

Titel: Getty, S. 3: Gaby Gerster Photography/Feinkorn. S. 4,
6, 7 unten, 8, 9 Mitte, 10, 11, 12, 14, 17, 18, 19, 20, 24,
25, 26, 28, 29, 31, 35, 36, 39, 41, 45, 53, 54, 55, 58, 61,
64, 73, 76, 77, 80, 84, 88, 91, 93: photocase. S. 5, 46, 47,
49, 63, 66, 67, 68, 69: Getty Images. S. 7 oben, 9 oben:
shutterstock. S. 27: privat. S. 33: privat. S. 42: privat. S. 71:
privat. S. 87: ©Paul Joseph. S. 98: Katharina Greve



Best.-Nr.: 47232
ISBN 978-3-407-47232-8