

TITEL

18 **Eigensinn**

Ein „eigener Kopf“ ist ein wichtiger Schutz vor Burnout und Resignation und *die* Strategie für ein selbstbestimmtes Leben

Von Ursula Nuber

24 **„Wer seine Meinung nicht sagt, täuscht andere“**

Der Psychotherapeut Manfred Nelting plädiert für ein beherztes „Mir reicht’s“

12 **Im Fokus: „Diese Kinder wirken immer, als seien sie auf dem Sprung“**

Zwei Millionen junge Menschen wachsen in Deutschland in Armut auf. Familienforscherin Sabine Andresen schildert ihren Alltag

28 **Das Geheimnis der Originalität**

Muss, wer mit ungewöhnlichen Ideen Erfolg haben will, unbedingt Risiken auf sich nehmen? Keineswegs!

Von Adam Grant

36 **Wie Integration gelingen kann**

Wie sich Ängste gegenüber Flüchtlingen abbauen lassen

Von Daniela Niesta Kayser, Maria Agthe und Dieter Frey

42 **Wir müssen reden**

Wie man schwierige Gespräche führt und wann Offenheit schadet

Von Axel Wolf

46 **„Meditation ist nicht der Weg zum Glück“**

Der Psychologe Miguel Farias warnt vor zu hohen Erwartungen an die immer beliebter werdende Bewusstseinstechnik aus Fernost

58 **Googelst du schon oder denkst du noch?**

Teil 1 einer kleinen Serie zum Thema „Leben im digitalen Zeitalter“: Sind wir von digitaler Demenz bedroht?

Von Bärbel Schwertfeger



TITELTHEMA

18 Sie sind erschöpft, gestresst, fühlen sich ausgenutzt und haben viel zu wenig Zeit für sich? Dann fehlt es Ihnen möglicherweise an **Eigensinn**. Er ist der beste Schutz vor Burnout und Resignation und die Voraussetzung für ein sinnerfülltes Leben.



28 Was zeichnet Menschen aus, die eine originelle Geschäftsidee haben und diese gegen alle Widerstände in die Praxis umsetzen? Wir stellen sie uns als wagemutige Rebellen vor, die aus einem besonderen Holz geschnitzt sind. Doch das ist ein Irrtum. Gründer-typen sind uns viel ähnlicher, als wir glauben



70 Erst ist es nur das regelmäßige Mittagessen mit dem Kollegen. Man redet, stellt fest, wie viele gemeinsame Interessen einen doch verbinden. Und plötzlich ist Sympathie da und vielleicht noch mehr. Woran erkennt man, dass eine Freundschaft sich schleichend in eine Affäre verwandelt?

61 „Empathie muss man üben“

Die Psychologin Susan Pinker erklärt, warum Facebook & Co echte Begegnungen nicht ersetzen können

64 Zu viel Lärm um den Lärm?

Ist Lärm immer schädlich – oder empfinden wir nur das als Krach, was uns stört?

Von Barbara Knab

70 Und plötzlich ist es eine Affäre

Wenn Sympathie sich beinahe unmerklich in eine Außenbeziehung verwandelt

Von Anne-Ev Ustorf

74 Von nichts kommt nichts

Wie Partnerschaften vor „äußeren Gefahren“ geschützt werden können

Von Axel Wolf

RUBRIKEN

16 Therapiestunde

„Ich will mein Kind zurück“

Von Margarethe Schindler

34 Psychologie nach Zahlen

Heteropaare lernen von Homopaaren

Von Anke Nolte

76 Der Psychotest

Bin ich dümmer als ein Affe?

Von Jochen Metzger

78 Pehnts Alltag

Das Glück des Reparierens

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