

## TITEL

---

### 18 **Mut zur Unsicherheit**

Treffen Sie oft vorschnelle Entscheidungen? Vielleicht fehlt es Ihnen an Unsicherheitskompetenz

*Von Annette Schäfer*

### 26 **Mit der Unsicherheit leben – aber wie ?**

Fünf Strategien helfen uns dabei, in mehrdeutigen Situationen einen klaren Kopf zu behalten

*Von Axel Wolf*

---

### 12 **Im Fokus:**

#### **„Ihr könnt nach Hause fahren!“**

Bei der Fußball-EM werden hoffentlich packende Spiele geboten – und originelle Gesangseinlagen! Der Musikpsychologe Reinhard Kopiez hat Fangesänge analysiert

### 28 **So viele Nachrichten, OMG!**

Digitale Dienste wie WhatsApp machen die Kommunikation mit unseren Lieben schneller – aber nicht unbedingt schlanker

*Von Frank Luerweg*

### 36 **Aha! – Wenn der Groschen fällt**

Geistesblitze tauchen plötzlich auf. Doch sie kommen keineswegs aus dem Nichts

*Von Ingrid Glomp*

### 42 **Wie ticken Hundehalter?**

Der Hund ist nicht mehr Tier allein. Er wird zum Freund des Menschen. Keine gesunde Entwicklung für beide!

*Von Martin Hecht*

### 46 **Die Lizenz zur Sünde**

Täglich tricksen wir unsere Moral aus: Nachdem wir etwas Gutes getan haben, genehmigen wir uns ein Laster

*Von Jochen Paulus*



## TITELTHEMA

---

**18** Manchmal ist das Leben chaotisch. Wir blicken nicht mehr durch, alles wird uns zu viel. Dann drängt es uns, klar Schiff zu machen und uns mit einer raschen, eindeutigen Entscheidung all der Unsicherheiten zu entledigen. Doch die schnellen Lösungen sind selten die besseren. Unsicherheit aushalten ist eine Tugend, die heute mehr denn je gefragt ist. Wie übt man sich darin?



**36** Tagelang grübelt man über einem Problem. Und dann, von einem Moment auf den anderen, hat man die Lösung plötzlich vor Augen. Was hat es mit diesen magischen Aha-Momenten auf sich? Fest steht: Die vermeintlichen Geistesblitze werden im Kopf sorgfältig vorbereitet



**58** Psychotherapie hat einen guten Ruf. Immer wieder wird ihre Wirksamkeit hervorgehoben. Zu Recht? Die gute Nachricht: Psychotherapie hilft wirklich. Die schlechte: Sie ist längst nicht das Wundermittel, als das sie von ihrer Lobby oft angepriesen wird

## 58 Psychotherapie wirkt! Wirklich?

Neue Studien dämpfen die Erwartungen  
Von Jochen Paulus

## 62 Auf den Therapeuten kommt es an!

Wichtiger als die Methode: der Behandler  
Von Wolfgang Wöller

## 64 Ausgerechnet im Urlaub!

Wir haben uns so auf die Ferien gefreut – und dann kommt das Fieber!  
Von Jörg Zittlau

## DOSSIER

DOSSIER  
**BERUF &  
LEBEN**

## 70 Trugbild Traumjob

Wenn die Arbeit nervt, träumen viele von einer neuen Tätigkeit. Doch der Wechsel ist eine Enttäuschung. Woran liegt das?  
Von Anne Otto

## RUBRIKEN

### 16 Therapiestunde

Wenn der Schmerz sprechen könnte  
Von Andreas Knuf

### 34 Psychologie nach Zahlen

Von Erotik bis Pragmatismus: 6 Liebesstile  
Von Eva Tenzer

### 78 Pehnts Alltag

Meine heiligen Schriften  
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