

TITEL

18 **Das erlaube ich mir!**

Die eigenen Wünsche ernst nehmen und endlich selbstbestimmt leben

Von Anna Roming

22 **„Jeder ist für seine eigene Erlaubnis verantwortlich“**

Es braucht Mut und Disziplin, wenn man sich selbst zu seinem wichtigsten Projekt macht. Ein Gespräch mit Renate Daimler

26 **„Falsche Gedanken über sich selbst stehen einem oft im Weg“**

Der Coach und Bestsellerautor Horst Conen erklärt, warum wir uns mit Veränderungen in eigener Sache so schwertun

12 **Im Fokus: „Seriengucken ist wie Probehandeln“**

Warum Serien wie *Game of Thrones*, *Breaking Bad* oder *Lindenstraße* regelrecht süchtig machen können. Ein Gespräch mit Svenja Taubner

30 **Ein Feuerwerk der Gefühle**

Raketen und Böller gehören zum Jahreswechsel. Was fasziniert uns so am nächtlichen Schauspiel?

Von Jochen Metzger

36 **„Ich brauche eigentlich keine Therapie“**

Männer suchen häufiger als früher psychotherapeutische Hilfe. Doch das Verhältnis zwischen Klient und Therapeut gestaltet sich oft schwierig

Von Anne-Ev Ustorff

44 **„Wir alle können heroische Taten vollbringen“**

Der Sozialpsychologe Philip Zimbardo glaubt, dass jeder Mensch lernen kann, Gutes zu tun



TITELTHEMA

18 Sie gönnen sich so manches: eine Auszeit, ein schickes Outfit, ein unvernünftiges Auto. Aber erlauben Sie sich auch genug? Wenn Sie hier ein Defizit haben, sind Sie vermutlich zu nachgiebig, zu verständnisvoll, zu zurückhaltend. Immer wieder müssen Sie feststellen: „Ich komme zu kurz.“ Woran liegt das? An Ihnen, den anderen – oder gibt es tieferliegende Ursachen?



30 Auch zu diesem Jahreswechsel wird viel Geld verpulvert: Etwa 120 Millionen Euro ist uns das Silvesterfeuerwerk wert. Warum können wir auf die Ballerei nicht verzichten? Und warum sind Männer davon besonders infiziert?



44 Wir brauchen Menschen, die sich dem Bösen in der Welt entgegenstellen, meint der renommierte Sozialpsychologe Philip Zimbardo. Und weil nicht jeder zum Helden geboren ist, hat er ein Projekt ins Leben gerufen, das ganz normale Menschen zu außergewöhnlichen Taten ermutigt und sie lehrt, wie man schwierige Situationen heldenhaft meistert

58 Familientreffen auf dem Soldatenfriedhof

Ein Nachkriegskind unternimmt eine heilsame Reise in die Vergangenheit
Von Sven Rohde

64 „Das Wichtigste für gute Fotos ist die Motivation“

Die Psychologie spielt beim Fotografieren immer eine Rolle. Ein Gespräch mit Sven Barnow

DOSSIER

DOSSIER
BERUF & LEBEN

70 Mein Job, das bin ich (nicht): Wie unsere Arbeit uns prägt

Wie formen uns die Erfahrungen, die wir im Beruf und mit Kollegen machen?
Von Frank Luerweg

RUBRIKEN

16 Therapiestunde

Was das Herz ins Stolpern bringt
Von Gabriele Eßing

42 Psychologie nach Zahlen

Die Haut des Bösen
Von Thomas Saum-Aldehoff

78 Pehnts Alltag

Übergänge
Von Annette Pehnt

3 Editorial

6 Themen & Trends

52 Körper & Seele

57 Schilling & Blum: Irgendwas mit Menschen

80 Buch & Kritik

92 Leserbrief

93 Impressum

94 Im nächsten Heft

95 Markt

106 Noch mehr Psychologie Heute