

## TITEL

---

### 18 **Die heilende Kraft der Meditation**

Neue Forschungsbefunde dokumentieren: Meditieren ist ein wichtiger Schlüssel zu seelischer und körperlicher Gesundheit.  
*Von Birgit Schönberger*

### 24 **„Meditation wurde nicht entwickelt, damit Menschen entspannter sind“**

Der Mediziner Joachim Galuska warnt davor, die uralte mentale Achtsamkeitspraxis zu funktionalisieren

### 26 **Anfangen und dranbleiben**

Meditation ist „in“. Aber passt das zu mir? Und wie damit beginnen?  
*Von Sylvia Wetzel*

---

### 12 **Im Fokus: „Prekäre Arbeit ist eine Frauendomäne“**

Soziologin Christine Wimbauer über unsichere Jobs und den Preis, den Betroffene dafür zahlen müssen

### 28 **Die tätowierte Gesellschaft**

Warum lassen sich immer mehr Menschen ein Tattoo stechen?  
*Von Martin Hecht*

### 34 **Das digitale Ich und das wahre Selbst**

In sozialen Netzwerken wie Facebook präsentieren wir uns, um mit anderen verbunden zu sein. Doch droht gerade dort ein Selbstverlust?  
*Von Susanne Ackermann*

### 40 **„Wir sind aktive Konstrukteure unserer Gefühle“**

Emotionsforscherin Lisa Feldman Barrett erläutert, wie Gefühle entstehen und was wir tun können, um sie zu steuern und uns gut zu fühlen



## TITELTHEMA

---

**18** Meditation ist eine exzellente Methode, die Gedanken zu fokussieren und den Kopf vom täglichen Ballast zu befreien. Sie ist kein Mittel zum Zweck – doch gerade wenn man sich ihr erwartungslos überlässt, wirkt sie wie eine Arznei gegen Stress, Schmerz, Depression und vieles mehr. Wann beginnen Sie damit?



## 40 Gefühle wurzeln im

**Körper. Deshalb dient es buchstäblich unserem Wohl-Fühlen, wenn wir unseren Körper gut behandeln. Gesunde Ernährung, viel Schlaf und Bewegung: All das erhellt unser Gemütsleben. Emotionsforscherin Lisa Feldman Barrett erläutert, wie wir aus Empfindungen Gefühle fertigen**



## 58 Manche legen Schwert und Rüstung an und tauchen in eine Fantasiewelt ein, andere schließen sich einer Theatergruppe an – oder geben im Büro den Pausenclown. Wir alle lieben Rollenspiele, schlüpfen gern aus unserer Haut, testen andere Identitäten aus. Auch psychotherapeutisch sorgt das für Aha-Effekte

## 46 Nicht Trump ist verrückt, sondern unsere Gesellschaft

Wer den US-Präsidenten für psychisch krank erklärt, erspart sich die Frage nach der Eigenverantwortung  
*Von Allen Frances*

## 58 Rollenwechsel

Warum Rollenspiele unserer Persönlichkeit guttun  
*Von Nele Langosch*

## 64 „Wer kann, schickt seine Kinder auf eine bessere Schule“

Soziologin Heike Solga über die Abhängigkeit des Schulerfolgs von der sozialen Herkunft

## 72 Die Hysterie und ihre Erben

Zu Freuds Zeiten war die Hysterie die häufigste psychische Erkrankung. Dann verschwand sie. Wo hat sie sich versteckt?  
*Von Jochen Paulus*

## RUBRIKEN

### 16 Therapiestunde

Die Migräne – ein sicherer Ort?  
*Von Wolfgang Schmidbauer*

### 38 Psychologie nach Zahlen

Evas Erbe: 6 Vorzüge der Neugier  
*Von Ingrid Glomp*

### 70 Studienplatz

Die Jugend: Gar nicht so selbstverliebt  
*Von Susanne Ackermann*

### 78 Pehnts Alltag

Über Erwartungen  
*Von Annette Pehnt*

3 Editorial | 6 Themen & Trends  
52 Körper & Seele | 80 Buch & Kritik  
91 Medien | 92 Leserbriefe | 93 Impressum  
94 Im nächsten Heft | 95 Markt  
106 Noch mehr Psychologie Heute