

## TITEL

---

### 16 Die Kunst des Aufgebens

Wann uns Loslassen weiterbringt als Durchhalten

*Von Annette Schäfer*

### 24 Von Zielen und Zweifeln

Wie leicht wir Projekte aufgeben, hängt auch von unserem Alter ab

*Von Annette Schäfer*

---

### 12 Im Fokus: Im Angesicht der Katastrophe

Der Sozialwissenschaftler Martin Voss über menschliches Verhalten in Krisen

### 28 Das Ideal des perfekten Körpers

Weshalb Schönheit in unserer Gesellschaft zur ethischen Pflicht wurde

*Von Silke Pfersdorf*

### 34 „Eine große Kraft, die wir viel zu wenig nutzen“

Laut Nachhaltigkeitsforscher Thomas Bruhn braucht es für eine umweltfreundliche Gesellschaft nicht nur bessere Technik, sondern auch die richtige Geisteshaltung

### 40 Eine Politik zum Glück

Eine große Analyse zeigt, wo Staaten ansetzen können, um die Zufriedenheit der Bürger zu steigern

*Von Jochen Paulus*

### 46 Unbewusste Gedanken und Gefühle?

#### Nichts als Hirngespinnste

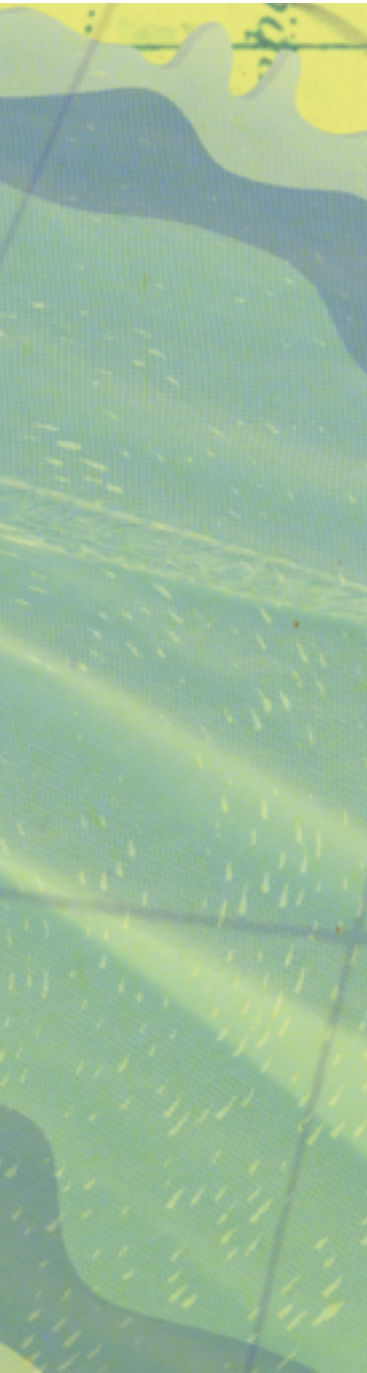
Warum wir unser Selbst womöglich gar nicht verstehen können, erklärt Nick Chater



## TITELTHEMA

---

**16** Um jeden Preis weitermachen. Das ist ein weitverbreitetes Ideal. Doch bereits die Formulierung zeigt, dass uns Durchhalten viel kosten kann. Manchmal vergessen wir dadurch uns selbst und das, worum es uns wirklich geht. – Was wir gewinnen, wenn wir Projekte aufgeben, und wie wir den richtigen Zeitpunkt dafür erkennen



**46** Ist Selbsterkenntnis unmöglich? Der Psychologe Nick Chater revolutioniert gegen Grundannahmen der Psychologie und behauptet, dass das, was wir für Einsichten in unser Selbst halten, nichts als Einbildungen sind. Unser Bemühen um Reflexion sei überflüssig. Das kann beängstigend sein, aber auch befreiend



**72** Warum zelebrieren so viele Leute das Kochen? Weil es nicht nur körperliche, sondern auch psychische Bedürfnisse befriedigt. Kochen vermengt sinnliche, konzentration, soziale und kulturelle Elemente. Was mit unserer Psyche geschieht, während wir schnippeln, rühren und braten

**58 Freunde im Doppelpack**  
Treffen befreundete Paare aufeinander, haben sie erst einmal eine gute Zeit. Unbeachtet bleibt, wie sie sich dabei vergleichen und aneinander wachsen  
*Von Lisa Meyer*

**64 Abgebrochen**  
Anders als bisweilen suggeriert, stürzen Frauen nach einer Abtreibung nur selten in eine Krise. Wie sie die Entscheidung verarbeiten, hängt nicht nur von ihnen selbst ab  
*Von Susanne Donner*

**72 Die Psychologie des Kochens**  
Über die beruhigende Wirkung der Zubereitung von Essen  
*Von Lisa Meyer*

## RUBRIKEN

**26 Therapiestunde**  
Kein Plan  
*Von Michael Broda*

**38 Psychologie nach Zahlen**  
Auf Fremde zugehen  
*Von Anna Gielas*

**70 Studienplatz**  
Tausende Jahre in drei Tagen  
*Von Ariane Wetzel*

**78 Lekys Aussichten**  
Ich bebe mich durchs Leben  
*Von Mariana Leky*

- 3 Editorial
- 6 Themen & Trends
- 52 Körper & Seele
- 57 Schilling & Blum: Irgendwas mit Menschen
- 80 Buch & Kritik
- 91 Medien
- 92 Leserbrief
- 93 Impressum
- 94 Noch mehr Psychologie Heute
- 95 Markt
- 106 Im nächsten Heft