

TITEL

16 **Meine Zweifel und ich**

Über den konstruktiven Umgang mit einer skeptischen Selbsteinschätzung
Von Carola Kleinschmidt

26 **„Sie fürchten ständig, als Hochstapler entlarvt zu werden“**

Psychologin Sonja Rohrmann über Menschen, die überzeugt sind, ihre Erfolge nicht verdient zu haben

12 **Im Fokus: „Wir kennen die Wahrheit nicht“**

Psychiater Stefan Weinmann erläutert, warum er das Verständnis und die Therapie psychischer Krankheiten in einer Sackgasse sieht

30 **Versunken in Geschichtslosigkeit**

Immer weniger Menschen interessieren sich für die Vergangenheit. Das ist ein alarmierendes Zeichen
Von Martin Hecht

38 **Meine Brücke in die Zukunft**

Warum Planen unserer Psyche guttut
Von Annette Schäfer

46 **„Ach, Gabriele, geh auf deine Matte!“**

Immer schön zentriert bleiben: Gabriele Heise schien das zu wenig in dieser bedrohlichen Zeit – und sie schrieb einen offenen Brief an ihre Yogagruppe

58 **Psychologie und Literatur: „Das Fremde ist bedrohlich und verlockend“**

Schriftsteller Stephan Thome über die Faszination des Unvertrauten und über Romane als Übung in Empathie

TITELTHEMA

16 „Ich glaube, ich schaffe das nie!“
„Warum kann ich nicht so lebenslustig sein wie die anderen?“ **Selbstzweifel sind quälend. Sie unterwandern unser Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, sie kränken uns. Und doch sind sie eine kostbare Ressource. Wir können an Zweifeln wachsen – wenn es uns gelingt, uns selbst mit all unseren Schwächen wohlwollend zu begegnen**





38 Planen – das klingt nicht besonders sexy, eher nach To-do-Listen und verbissener Durchtaktung des eigenen Lebens. Pläne zu machen ist jedoch keineswegs nur zweckdienlich, sondern enorm entlastend. Wer einen Plan hat, verbannt die Gedanken an das Unerledigte – und hat den Kopf frei für das Hier und Jetzt



58 Ein Mann fällt aus allen Wolken, als nach 30 Ehejahren seine Frau plötzlich ausziehen will – und ihm dämmert, dass sie einander zu Unbekannten geworden sind. Ein chinesischer General sieht sich einer feindlichen Armee gegenüber – und reagiert seltsam. Das Fremde, Befremdende steht im Mittelpunkt der Romane von Stephan Thome. Wie ihn diese Faszination geprägt hat, erzählt der in Taiwan lebende Schriftsteller im Gespräch mit *Psychologie Heute*

64 Die Urteile der anderen

Warum Lob nicht immer hilft und wie wir uns von Bewertungen lösen können

Von Frank Luerweg

72 Mein innerer Kern

Gibt es ein wahres Selbst? Wissenschaftler haben da ihre Zweifel

Von Klaus Wilhelm

RUBRIKEN

28 Therapiestunde

Wenn ein Symptom zurückkommt
Von Wolfgang Schmidbauer

36 Psychologie nach Zahlen

Lasst Pflanzen um mich sein!
Von Anna Gielas

70 Studienplatz

Auf Partnersuche
Von Susanne Ackermann

78 Lekys Aussichten

Frau Wiese und die Angst vor Konflikten
Von Mariana Leky

3 Editorial

6 Themen & Trends

52 Körper & Seele

57 Cartoon

80 Buch & Kritik

91 Medien

92 Leserbrief

93 Impressum

94 Noch mehr Psychologie Heute

95 Markt

106 Im nächsten Heft