## 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!"

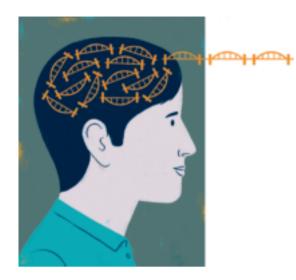
Immer schön zentriert bleiben: Gabriele Heise schien das zu wenig in dieser bedrohlichen Zeit – und sie schrieb einen offenen Brief an ihre Yogagruppe

# 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



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



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

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 Leserbriefe
- 93 Impressum
- 94 Noch mehr Psychologie Heute

5

95 Markt

106 Im nächsten Heft