

TITEL

16 Paare im Stress

Wie wir unsere Liebe vor den Belastungen des Alltags schützen

Von Anne-Ev Ustorf

26 „Wie unter einem Brennglas“

Am Smartphone kristallisieren sich Beziehungskonflikte heraus, sagt die Paartherapeutin Birgit Kühl

12 Im Fokus: „Was wir dem Planeten antun, traumatisiert uns“

Der Umweltpsychologe Zhiwa Woodbury über ein Leiden, das uns daran hindert, für die Welt Sorge zu tragen

30 Sexting statt Sex?

Vom Verhältnis junger Menschen zu ihrem Körper

Von Margit Schlesinger-Stoll

36 Mein bestmögliches Ich

Selbstoptimierung wird oft abgelehnt, dabei sollten wir vielmehr unser Verständnis davon erweitern

Von Jörg Scheller

44 Im Zweifel für den Zweifel

Das postfaktische Zeitalter ist eines der Skepsis. Aber nicht jede Kritik ist sinnvoll. Was macht kluges Hinterfragen aus?

Von Jochen Metzger

58 „Jenseits von Erfolg und Reichtum“

Wir sollten von der Suche nach Identität ablassen – Juli Zehs Empfehlung zur Gegenwart



TITELTHEMA

16 Nicht dass ihre Liebe irgendwann aufgebraucht gewesen wäre. Oder dass sie gemerkt hätten: Wir passen einfach nicht zueinander. Nein, bei vielen Partnern sind es schlicht die Belastungen des Alltags, die sie schleichend voneinander entfremden. Können wir das aufhalten? Ja, sagen Paartherapeuten. Wie wir lieben trotz Stress



58 In Bestsellern wie *Unterleuten* oder *Nullzeit* analysiert die Schriftstellerin Juli Zeh den Zeitgeist. Eines der größten Probleme beschreibt sie im Interview: Wir wollen immer alles ganz genau richtig machen und überfordern uns damit. Sie plädiert für Alternativen zur Selbstbezogenheit



72 Wie bewältigt man eine Krebserkrankung? Neben der körperlichen Schwäche fühlen sich Betroffene oft hilflos, verdrängen ihren Zustand und leiden darunter, dass Nahestehende sich abwenden. Warum es dennoch vielen gelingt, die Veränderungen anzunehmen und mit sich selbst befreundet zu bleiben

64 Oje, ein Brief von der Behörde!

Ob stocksteifes Amtsdeutsch oder süßlich menschenlede Prosa: Kommunikationsstile beeinflussen uns, auch wenn sie nur aus dem Rathaus kommen
Von Friedemann Schulz von Thun und Katrin Baum

72 Ungeplante Reise

Was in der Zeit nach einer Tumordiagnose helfen kann
Von Eva Tenzer

RUBRIKEN

28 Therapiestunde

Der Rollentausch
Von Thorsten Padberg

42 Psychologie nach Zahlen

Igittigitt!
Von Thomas Saum-Aldehoff

70 Studienplatz

Das Wohlgefühl der richtigen Überzeugung
Von Klaus Wilhelm

78 Lekys Aussichten

Zeuginnen von Glück und Unglück
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