

TITEL

16 **Konzentration finden**

Wie wir uns vor Ablenkung schützen und uns wieder ganz einer Sache widmen

Von Anne Kratzer

26 **„Etwas, was Sie schon spüren, aber noch nicht sagen können“**

Psychotherapeut Johannes Wiltshko über die Konzentration auf sich selbst

12 **Im Fokus: „Hörig wird, wer nicht gehört wird“**

Der Arzt und Forscher Herbert Renz-Polster gräbt nach den Wurzeln autoritärer Gesinnung

30 **Die Lehrer unseres Lebens**

Über Pädagogen, die uns Vorbilder waren und prägten

Von Monika Goetsch

36 **Wie wir in Gesichtern lesen**

Wir sind Meister im Erfassen von Mimik – nicht mal das Starren auf Monitore konnte uns dieser Fähigkeit entwöhnen

Von Jörg Zittlau

44 **„Spieler sind in einem Trancezustand: der Zone“**

Suchtforscherin Natasha Dow Schüll über den hypnotischen Sog von Spielautomaten

58 **Die Gefühlsausstrahler**

Menschen mit „affektiver Präsenz“ haben die Gabe, andere heiter zu stimmen – oder ihnen die Laune zu verderben

Von Klaus Wilhelm



TITELTHEMA

16 Das Smartphone piept, während der PC zwölf neue E-Mails anzeigt und die Kollegin zu einer raschen Absprache durch die wie immer offene Bürotür tritt. Sich endlich mal konzentriert einer – und nur einer – Sache widmen zu können: Danach sehnen sich heute viele. Wie wir uns gegen äußere und innere Ablenkungen schützen und lernen, unsere Aufmerksamkeit bewusst auszurichten



30 „Sie schenkte mir die Anerkennung, die ich brauchte.“ – „Er hat so für sein Fach gebrannt, dass im Unterricht alle begeistert mitmachten.“ Manche Lehrer bleiben uns noch Jahrzehnte nach der Schulzeit in besonderer Erinnerung. Sie haben uns geprägt fürs Leben. Was zeichnet diese Persönlichkeiten aus?



64 Ein Fünftel aller Langzeitpaare hat keinen Sex mehr, und andere empfinden eher Druck als Begierde. Doch Studien zeigen, dass das kein Naturgesetz ist. Das Verlangen lässt sich bewahren. Und auch zurückerobern. Wenn dabei (noch) nicht die Lust die treibende Kraft ist, dann das Bedürfnis, einander nahe zu sein

64 Die Freude am Sex – und wie man sie wiederfindet

Ein Report über Lust und Unlust, Nähe und Vermeidung, Augenbinden und Eiswürfel
Von Jochen Metzger

72 Als Fontane depressiv wurde

In späten Jahren schlitterte Theodor Fontane in eine Depression. Sie wurde verkannt und legte sein gesamtes Schaffen lahm
Von Klaus Brath

RUBRIKEN

28 Therapiestunde

Mitgefühl für einen Mörder?
Von Uwe Kazenmaier

42 Psychologie nach Zahlen

Brandherd unter Kontrolle
Von Silke Pfersdorf

70 Studienplatz

Von guten und schlechten Gefühlen
Von Andreas Schrank

78 Lekys Aussichten

Eine kapitale Unrast
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