

TITEL

16 **Ruhe im Kopf**

Wie wir Sorgenschleifen durchbrechen und aufhören zu grübeln

Von Anne Otto

26 **„Weg von der Fantasie, hin zur Beziehung“**

Psychotherapeut Georg Milzner erklärt, warum wir uns ständig um andere sorgen

12 **Im Fokus:**

„Wir sind anders – aber besser“

Andere Menschen abzuwerten ist heute allgegenwärtig. Soziologin Laura Wiesböck über die Mechanismen hinter den selbstgerechten Urteilen

30 **„Jeder trauert früher oder später“**

Ein Besuch bei der Schriftstellerin Isabel Bogdan, die einen Roman über den Verlust eines Menschen geschrieben hat – und übers Laufen

36 **Was die Eltern hinterlassen**

Noch nie vererbten Eltern ihren Kindern so viel wie heute: Geld, Immobilien, Wertsachen – und damit auch Geschwisterkriege

Von Silke Pfersdorf

44 **Kann man ein Trauma erben?**

Was ist dran am Hype um die Epigenetik?

Von Frank Luerweg

58 **Die Kraft vergangenen Glücks**

Warum Nostalgie ein Mittel gegen Einsamkeit und Angst ist

Von Roy Baumeister und John Tierney

64 **Platon auf dem Display**

Über die Bedeutung des Schattens für unser Leben

Von Wilhelm Schmid



TITELTHEMA

16 „In meiner Firma schließt eine Abteilung, das bedeutet doch bestimmt, dass ich meinen Job verliere. Und der Sohn ist gerade auf Klassenfahrt – ob ihm etwas passiert ist?“ Ständig machen wir uns Sorgen, vor allem nachts liegen wir wach und grübeln. Dabei heraus kommt dann meist: nichts. Wie wir unser Gedankenkarussell stoppen und zur Ruhe finden – das erzählt unsere Titelgeschichte



36 Plötzlich streiten wir uns darum, wer Mutters alte Tasse bekommt. Oder wer das Obstgrundstück der Eltern behalten darf: Erbstreitigkeiten zwischen Geschwistern gehen um kleine Erinnerungen und großes Geld – und in Wirklichkeit doch um etwas ganz anderes. Häufig bricht nach dem Tod der Eltern die Frage auf, welche Rolle man in der Familie hatte – und wie sehr man sich geliebt fühlte



70 Fleißig sein, zuverlässig und genau – das reicht in der Firma heute nicht mehr aus, so die Botschaft. Kreativität ist die Kernkompetenz, die jeder Mitarbeiter mitbringen sollte. Aber was ist Kreativität überhaupt? Mit welchen Persönlichkeitseigenschaften ist sie verknüpft? Und welche Wege gibt es, um alte Fragen ganz neu zu denken?

DOSSIER
**BERUF &
LEBEN**

DOSSIER

70 Die Ideen sollen sprudeln

Was ist Kreativität? Und kann man sie lernen? Ein Dossier über ungewöhnliche Wege und reiche Einfälle
Von Carola Kleinschmidt

76 „Die meisten Firmen rufen nicht nach Kreativitätsgenie“

Menschen mit vielen verrückten Ideen sind nicht einfach zu führen. Ein Gespräch mit Personalpsychologe Heinz Schuler

RUBRIKEN

26 Therapiestunde

„Werde ich kurz vor der Hochzeit untreu?“, fragt sich die Klientin
Von Angelika Eck

42 Psychologie nach Zahlen

3 Perspektiven, aus denen heraus wir uns selbst wahrnehmen
Von Thomas Saum-Aldehoff

68 Studienplatz

Ansteckende Korruption
Von Annette Schäfer

78 Lekys Aussichten

Womit wir nicht gerechnet haben
Von Mariana Leky

3 Editorial

6 Themen & Trends

52 Körper & Seele

57 Schilling & Blum

80 Buch & Kritik

91 Medien

92 Leserbrief

93 Impressum

94 Noch mehr Psychologie Heute

95 Markt

106 Im nächsten Heft