

# PSYCHOLOGIE HEUTE



DER  
JAHRGANG  
2021



# PSYCHOLOGIE HEUTE

Neue  
Inhalte,  
neues  
Design

**Persönlichkeit**  
Die Region prägt,  
wer wir sind

**Netflix**  
Verändern Serien  
die Wahrnehmung?

**Gerd Gigerenzer**  
Meister der klaren  
Entscheidung



## Sehnsucht nach Verbundenheit

Wie wir uns öffnen  
und echte Nähe finden



# Inhalt

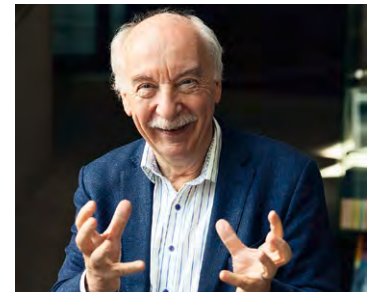


Den Vorhang lüften: Wie es gelingt, sich anderen zu öffnen Seite 12



Futter fürs Hirn, Versenkung statt Hektik: Warum Spiele boomen Seite 68

Streitbarer Geist mit trockenem Humor: Gerd Gigerenzer im Porträt Seite 58



## 06 Freud & Leid

Keine Angst vor dem Stottern. Kulturkur: The Lobster für Singles. Übungsplatz. Gefühlswelt. Und mehr

## 12 Titelthema:

### Sehnsucht nach Verbundenheit

Wie wir uns öffnen und echte Nähe finden

## 24 Therapiestunde

Eine Architektin sucht nach einem Frühwarnsystem vor der nächsten psychotischen Krise

## 26 Wie der Landstrich so der Mensch

Typische Rheinländer? Ein bisschen was ist dran an den Klischees

## 32 Die Welt als Serie

Fortsetzung folgt: Warum Serien so beliebt sind und wie ihr Erzählmuster unsere Wahrnehmung verändert

## 38 Psychologie nach Zahlen

Vier Gründe, sich selbst ausgiebig im Spiegel zu betrachten

## 40 Zurücktreten, bitte!

Begrüßungsrituale in Coronazeiten – und was von ihnen bleiben wird

## 46 Im Fokus: Behördenversagen

Von der Loveparade bis zu den NSU-Morden: Wolfgang Seibel über Ursachen fataler Fehler

## 52 Studienplatz

Zu erschöpft, um sich zu erholen. Kaufsucht: Die Bindung an Objekte. Ehrfurcht. Männerschlaf. Und mehr

## 58 Das Psychologen-Porträt: Gerd Gigerenzer

Sein Kennzeichen ist der Schnauzbart. Von einem Entscheidungsforscher, der Bestseller schreibt und sich mit Nobelpreisträgern anlegt

## 68 Versunken im Spiel

Die guten alten Brettspiele sind wieder gefragt. Das hat vor allem psychologische Gründe

## 72 Psychologie der Räume

Das Wartezimmer: „Sie werden dann aufgerufen!“

## 74 „Dankbarkeit ist nicht positives Denken“

Psychotherapeut Henning Freund über die Chancen und Grenzen eines populären Konzepts

## 80 Lekys Aussichten

„Eddie, Sie alter Wuselknödel!“

## 82 Buch & Kritik

Warum reden wir uns etwas ein? Wie sich Therapie beiderseits anfühlt. Schmerz. Schuldgefühle. Und mehr

## 106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Esther Schweins

## In jedem Heft

03 Editorial / 04 Impressum  
92 Medien / 94 Leserbrief / 96 Markt  
104 Mehr Psychologie Heute  
105 Vorschau



# PSYCHOLOGIE HEUTE

FEBRUAR 2021

**Zeit des Wandels**  
Wie Rituale bei  
Übergängen helfen

**Geräusche**  
Andreas Maier über  
die Suche nach Stille

**Polizeigewalt**  
Ihre Dynamik,  
ihre Grenzen



## Raus aus alten Mustern

Verletzungen aus der Kindheit  
verstehen und neue Wege gehen

BELTZ 48. JAHRGANG HEFT 2 € 7,90 / SFR 11,50 D6940E

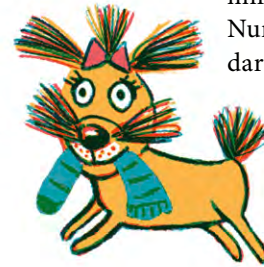




# Inhalt



Wir folgen im Leben einer Richtschnur aus Kindertagen.  
Manchmal führt sie uns in Sackgassen *Seite 12*



Mein Hund steht mir sehr nah.  
Nur: Wie denkt er darüber? *Seite 68*

Erst blendete er sie aus, dann wurden sie zur Folter:  
Andreas Maier und sein unstetes Verhältnis zu Geräuschen *Seite 58*



## 06 Freud & Leid

Keine Angst vorm Fahren.  
Distanz per Papierboot. Und mehr

## 12 Titelthema:

### Raus aus alten Mustern

Bindungsscheu? Unsicher?  
Wie wir alten Schemata enttrinnen

## 24 Therapiestunde

Eine junge Frau betäubt ihr  
Gefühlschaos mit Marihuana

## 26 Autsch, wie furchtbar!

Awkwardness: Wenn man im Erd-  
boden versinken möchte

## 32 Die Kraft der Rituale

Wie Bräuche und Riten bei Abschied  
und Übergang helfen

## 38 Psychologie nach Zahlen

6 Einwände gegen das Dramatisieren  
von Schlafmangel

## 40 „Postvirale Fatigue“

Neurologische und psychische  
Spätfolgen einer Coronainfektion

## 46 Im Fokus: Polizeigewalt

Ein Polizeipsychologe über  
gefährliche Dynamiken

## 52 Studienplatz

Gorillas: Fremde Gäste. Was wir  
geheim halten. Und mehr

## 58 Der Essay

Andreas Maier: Vom Schließen  
und Öffnen der Ohren

## 68 „Auch Hunde wollen mal allein sein“

Alexandra Horowitz über die Psyche  
unserer besten Freunde

## 72 Psychologie der Räume

Der Friedhof: Ein Hauch von Jenseits  
im Diesseits

## 74 Der Mensch in seinen Beziehungen

Systemische Therapie:  
Interaktionen im Visier

## 80 Lekys Aussichten

Ein absolut unwahrscheinlicher  
Todesfall

## 82 Buch & Kritik

Schule digital. Otto Kernberg  
über Gott und die Welt. Und mehr

## 106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Klaus Hoffmann

## In jedem Heft

03 Editorial / 04 Impressum  
92 Medien / 94 Leserbrief / 96 Markt  
104 Mehr Psychologie Heute  
105 Vorschau

# PSYCHOLOGIE HEUTE

MÄRZ 2021

## Liebe

Das Michelangelo-  
Phänomen

## Abhängigkeit

Warum Social Media  
uns nicht loslassen

## Gärtnern

Wie es unser  
Zeitgefühl verändert

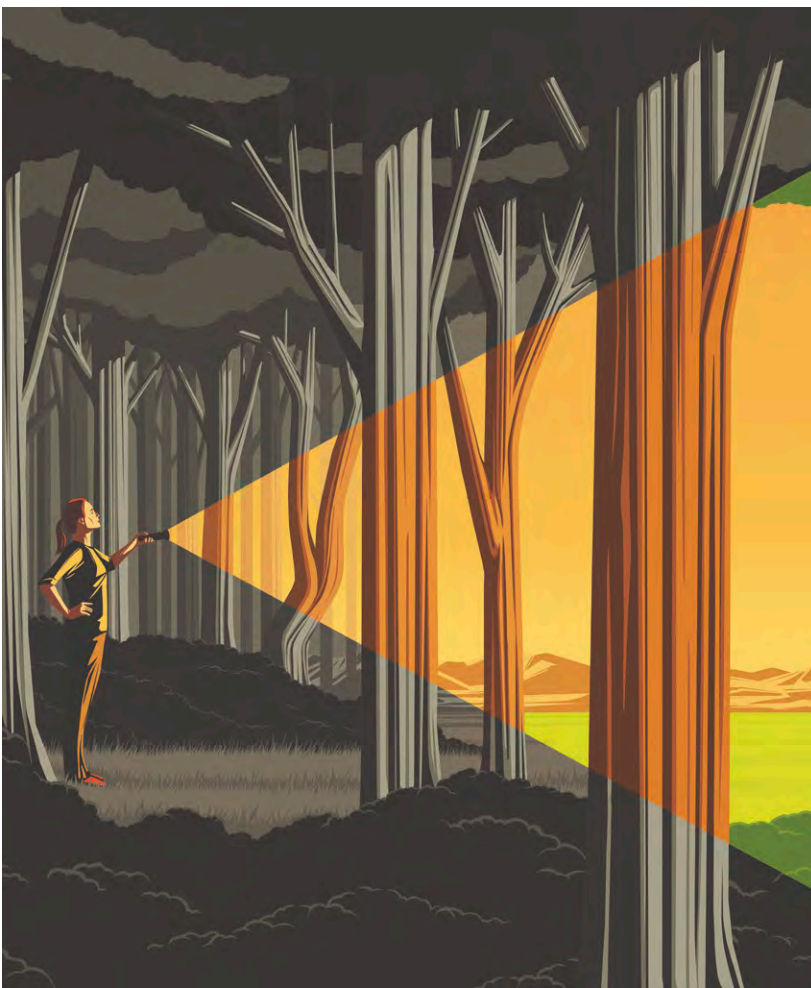
BELTZ 48. JAHRGANG HEFT 3 € 7,90 / SFR 11,50 D6940E

# Wege aus der Depression

Wo ihre Ursachen liegen  
Wie wir zurück ins Leben finden  
Was uns schützt



# Inhalt



Aneinander wachsen: Die Partnerschaft als ein Entwicklungsmotor  
Seite 32



Sehnsucht ist ein bittersüßes Gefühl. Man vermisst etwas. Aber was?  
Seite 26

Im Schatten der Depression: Was bringt das Licht zurück ins Leben? Seite 12

## 06 Freud & Leid

Keine Angst vorm Kontostand. Dieser Bindungshype! Und mehr

## 12 Titelthema:

### Wege aus der Depression

Die Psychotherapie besinnt sich auf ein altes Rezept

## 20 „Depression ist eine Erfahrung, kein Urteil“

Schriftsteller Matt Haig erzählt, was ihm geholfen hat

## 24 Therapiestunde

Ein Klient fühlt sich seinen Gewaltfantasien ausgeliefert

## 26 Von der Utopie des perfekten Lebens

Jeder kennt die Sehnsucht. Doch was will sie uns sagen?

## 32 Der prägende Partner

Michelangelo oder wie die Beziehung uns formt

## 38 Psychologie nach Zahlen

4 Mythen über Paartherapie

## 40 Der Therapeut in der Pandemie

Videotherapie in Trainingskluft und eine Nähe, die zu viel wird

## 46 Im Fokus: Political Correctness

Schaumküsse und der Streit um eine gerechte Sprache

## 52 Studienplatz

Alkoholexzesse ab 16 Jahren. Feedback nutzen. Und mehr

## 58 Psychologie und Literatur

Anke Stelling: „Mich überraschen manchmal meine eigenen Texte“

## 68 Im Takt des Gartens

Gärtnern verankert uns im Rhythmus des Lebens

## 72 Psychologie der Räume

Der Spielplatz: ein Ort zum Ausprobieren, auch für Eltern

## 74 Süchtig nach Facebook

Soziale Medien und der schleichende Kontrollverlust

## 80 Lekys Aussichten

Wer knebelt den Gurkenkönig?

## 82 Buch & Kritik

Wieder gut schlafen. Einsamkeit und Verbundenheit. Und mehr

## 106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Sarah Wiener

## In jedem Heft

03 Editorial / 04 Impressum

92 Medien / 94 Leserbrief / 96 Markt

104 Mehr Psychologie Heute

105 Vorschau

# PSYCHOLOGIE HEUTE

**James Bond**  
Der Spion mit dem  
Mutterkomplex

**Alkoholismus**  
Neue Wege in  
der Behandlung

**Therapie**  
Das Arbeitsleben  
kommt nicht vor



## Selbstwert wagen

Schluss mit Kleinmachen:  
Wie wir lernen, uns  
selbst wichtig zu nehmen



# Inhalt



Aber ja doch: Eine Portion Selbstliebe braucht auch der bescheidenste Mensch, um am Leben teilzuhaben *Seite 12*



Und wenn es mit der Abstinenz nicht klappt? Die Alkoholtherapie rückt von einem Dogma ab *Seite 26*

James Bond:  
Hat er seinen  
Mutterkomplex  
nun doch  
überwunden?  
*Seite 32*



## 06 Freud & Leid

Keine Angst vor dem Schlafen. Die Paarübung mit dem Seil. Und mehr

## 12 Titelthema: Selbstwert wagen

Schluss mit Kleinmachen: Wie wir lernen, uns selbst wichtig zu nehmen

## 24 Therapiestunde

Wenn ein Verhaltenstherapeut Hilfe beim Analytiker sucht

## 26 Halbtrocken

Über einen Paradigmenwandel in der Therapie von Alkoholsucht

## 32 Der Spion, der seine Mutter liebte

Bond und sein Mutterkomplex: Es gibt Zeichen später Reifung

## 38 Psychologie nach Zahlen

7 Einflüsse, die uns auf die Tränendrüse drücken

## 40 Unter Druck

Die Gewalt gegen Lehrkräfte steigt. Woher kommt die Wut?

## 46 Im Fokus: Rechte Esoterik

Sozialpsychologin Pia Lamberty über eine gefährliche Allianz

## 52 Studienplatz

Humor ist, wenn man lacht. Sexuelle Obsession. Und mehr

## 58 Der Essay

Terézia Mora über Angst und wie Kunst sie erträglicher macht

## 68 Sündhafte Vergnügungen

Seifenopern und Co: Von der Lust, sich unter Niveau zu unterhalten

## 72 Psychologie der Räume

Das Großraumbüro: Sehen und gesehen werden

## 74 Der blinde Fleck der Psychologie

Sabine Flick über soziale Gründe von individuellem Leid

## 80 Lekys Aussichten

Eine Warteschleife von Weltrang

## 82 Buch & Kritik

Jeder ist beziehungsfähig. Der Kult um Authentizität. Und mehr

## 106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Lola Randl

## In jedem Heft

03 Editorial / 04 Impressum  
92 Medien / 94 Leserbrief / 96 Markt  
104 Mehr Psychologie Heute  
105 Vorschau



# PSYCHOLOGIE HEUTE

**E-Mails im Beruf**  
Warum sie so viele  
Konflikte auslösen

**Schmidbauer**  
Porträt des großen  
Therapeuten

**Klimaangst**  
Welche Resilienz-  
strategien helfen

## Frauen und ihre Väter

Emotionale Hauptperson  
oder schmerzliche  
Leerstelle: Die lebenslange  
Beziehung zum Vater



# Inhalt



Die Biene boomt.  
Früher summte sie  
nur. Jetzt geht es um  
mehr Seite 68

Ein Menschen-  
freund, der gerne  
lacht: Wolfgang  
Schmidbauer wird 80  
Seite 58



Schweigsam und streng oder liebevoll und zugewandt:  
Die Beziehung zum Vater prägt Frauen fürs Leben Seite 12

## 06 Freud & Leid

Keine Angst vor dem Abgrund.  
Den Körper scannen. Und mehr

## 12 Titelthema: Frauen und ihre Väter

Emotionale Hauptperson oder  
schmerzliche Leerstelle: Die  
lebenslange Beziehung zum Vater

## 24 Voller Neugier

Sie ist Lebenselixier, Sinnstifter  
und Beziehungsschmierstoff

## 30 Therapiestunde

Die Affäre schien bearbeitet,  
doch dann kam ihre Wut zurück

## 32 Einstehen für das, was uns am Herzen liegt

Die Klimakrise macht hilflos.  
Was fördert unsere Resilienz?

## 38 Ärger per Mausclick

Brüllerei in Großbuchstaben:  
Wie wir den E-Mail-Ton mäßigen

## 44 Psychologie nach Zahlen

5 Schäden, die Zyniker sich antun

## 46 Im Fokus: Häusliche Gewalt

Andreas Schmiedel über die Arbeit  
mit gewalttätigen Männern

## 52 Studienplatz

Wann Geld uns glücklich macht.  
Was ist Empathie? Und mehr

## 58 Das Porträt

Wolfgang Schmidbauer:  
Der hilfreiche Helfer

## 68 Der Honig des Lebens

Wilhelm Schmid über die  
Leidenschaft für Bienen

## 72 Psychologie der Räume

Die S-Bahn: Soziale Isolation  
inmitten von Menschen

## 74 „Ich glaube an den Gutmenschen“

Anthropologe Michael Tomasello  
über den Willen zur Kooperation

## 80 Lekys Aussichten

Vom Zählen der Knöpfe

## 82 Buch & Kritik

Was Farben bewirken. Ohne Kind.  
Sprich mit dem Vulkan. Und mehr

## 106 Ein Bild, zwei Fragen...

... an Alexander Veljanov

## In jedem Heft

03 Editorial / 04 Impressum  
92 Medien / 94 Leserbrief / 95 Markt  
104 Mehr Psychologie Heute  
105 Vorschau



# PSYCHOLOGIE HEUTE

## **Selbstcoaching**

Wie wir uns selbst  
im Job unterstützen

## **Susan Fiske**

Zu Besuch bei der  
Princeton-Professorin

## **Schwärmen**

Warum wir Fremde  
anhimmeln

# Sich wieder nah sein

Intimität und Innigkeit in der Beziehung



# Inhalt



Selbstcoaching: Sich bei Konflikten im Job selbst helfen  
Seite 32

Porträt der Psychologin Susan Fiske: über ihre Kindheit, einen Karriereerückschlag und warum sie so manchen einschüchtert Seite 58



Viele Liebende entfernen sich im Laufe der Beziehung voneinander. Wie Paare wieder zueinander finden Seite 12

## 06 Freud & Leid

Unser Start ins Heft – hier geht es um Ängste, Übungsplätze und Worte für die Ewigkeit

## 12 Titelthema:

### Sich wieder nah sein

Intimität und Innigkeit in der Beziehung

## 24 Geliebtes Schwärmen

Warum wir andere Menschen aus der Ferne anhimmeln

## 30 Therapiestunde

Die Anpasstheit einer jungen Frau führt zu Problemen im Studium

## 32 „Sich selbst von außen betrachten“

Psychologin und Supervisorin Heike Kramann über Selbstcoaching im Beruf

## 38 Psychologie nach Zahlen

6 Faktoren, die Erfolg oder Scheitern einer Psychotherapie beeinflussen

## 40 Zu viele Reize, zu viel Druck

Alkohol in der Schwangerschaft: FASD bei Kindern

## 46 Im Fokus: Klima-Rebound

Psychologin Elisabeth Dütschke erklärt den Rebound-Effekt

## 52 Studienplatz

6 Seiten mit der neuesten Forschung aus der Psychologie

## 58 Das Porträt

Susan Fiske: Die Forscherin, die Stereotype entschlüsselt

## 68 Wir Liechtensteiner sind die Größten

Kollektiver Narzissmus: Wenn sich Nationen selbst überschätzen

## 72 Psychologie der Räume

Diesmal: die Autobahn Weit fahren und zu sich kommen

## 74 Ein bisschen ungleich ist in Ordnung

Fairness schlägt Gleichheit, so Kognitionswissenschaftler Mark Sheskin

## 80 Lekys Aussichten

Mariana Lekys Monatskolumne: Als mich einmal eine immense Panik ergriff

## 82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

## 106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Sarah Maria Sun

## In jedem Heft

03 Editorial / 04 Impressum  
92 Mehr Medien / 94 Leserbrief  
95 Markt / 104 Mehr Psychologie  
Heute / 105 Vorschau



# Mehr Psychologie Heute

Was im Editorial keinen Platz fand:

## Mut zu echter Nähe?

Ob Liebesbriefe einen nicht auch davon abhalten können, den Mut für echte Nähe aufzubringen, hat Chefredakteurin Dorothea Siegle ihren Gesprächspartner für das Editorial dieser Ausgabe, Wolfgang Hantel-Quitmann gefragt (siehe Seite 3). Und er hat mit dem Beispiel Kafkas geantwortet: „Ja. Beinahe die gesamte Korrespondenz Kafkas mit seiner Verlobten Felice Bauer kann als Beispiel dafür angesehen werden. Hätte er ihr nicht hunderte Briefe schreiben und damit sein eigenes Idealbild von ihr auffrischen können, dann hätte er sich anders mit seinen Ängsten auseinandersetzen müssen. Und wir hätten bei seinem Erfolg auf einen großen Literaten verzichten müssen.“



## Neue Perspektiven

Bilder berühren anders als Worte, sie inspirieren und lösen neue Einsichten aus. Auf unserem Instagram-Kanal können Sie ausgewählte Illustrationen und Fotografien auf sich wirken lassen sowie die eine oder andere Erkenntnis – aus der Wissenschaft oder dem Leben.

[instagram.com/psyheu](https://www.instagram.com/psyheu)

## Vor 40 Jahren

Kunstinterpretationen fanden sich in unserem Heft vom August 1981 ebenso wie ein Ausflug in die politische Psychologie: die Charakteranalyse eines Kommandanten des Vernichtungslagers Treblinka. Auch Intelligenz, das Titelthema, haben wir damals gesellschaftspolitisch beleuchtet. Heute diskutieren Medien diesbezüglich vor allem, weshalb der durchschnittliche IQ nicht mehr steigt – der sogenannte Flynn-Effekt beschrieb zuvor dessen beständige Zunahme. Unser Artikel damals fokussierte sich auf soziale Ungerechtigkeiten des Konzepts: Es sei von Akademikerinnen und Akademikern entworfen worden, um Abstraktionsvermögen jenseits der Praxis zu messen. Aber weshalb sei das überhaupt so hoch zu bewerten? Zudem kritisierte ein Autor „Vererbungstheoretiker“, denen zufolge der IQ größtenteils über die Gene determiniert sei. Er berichtete über ein französisches Experiment, das die wichtige Rolle der Umwelt zeigte:

**„Kinder, die in eine ‚gehobene‘ Familie adoptiert wurden, erreichten einen IQ, der um 14 Punkte über dem lag, den man aufgrund ihrer Herkunft ‚erwarten‘ mußte“**





# PSYCHOLOGIE HEUTE

SEPTEMBER 2021

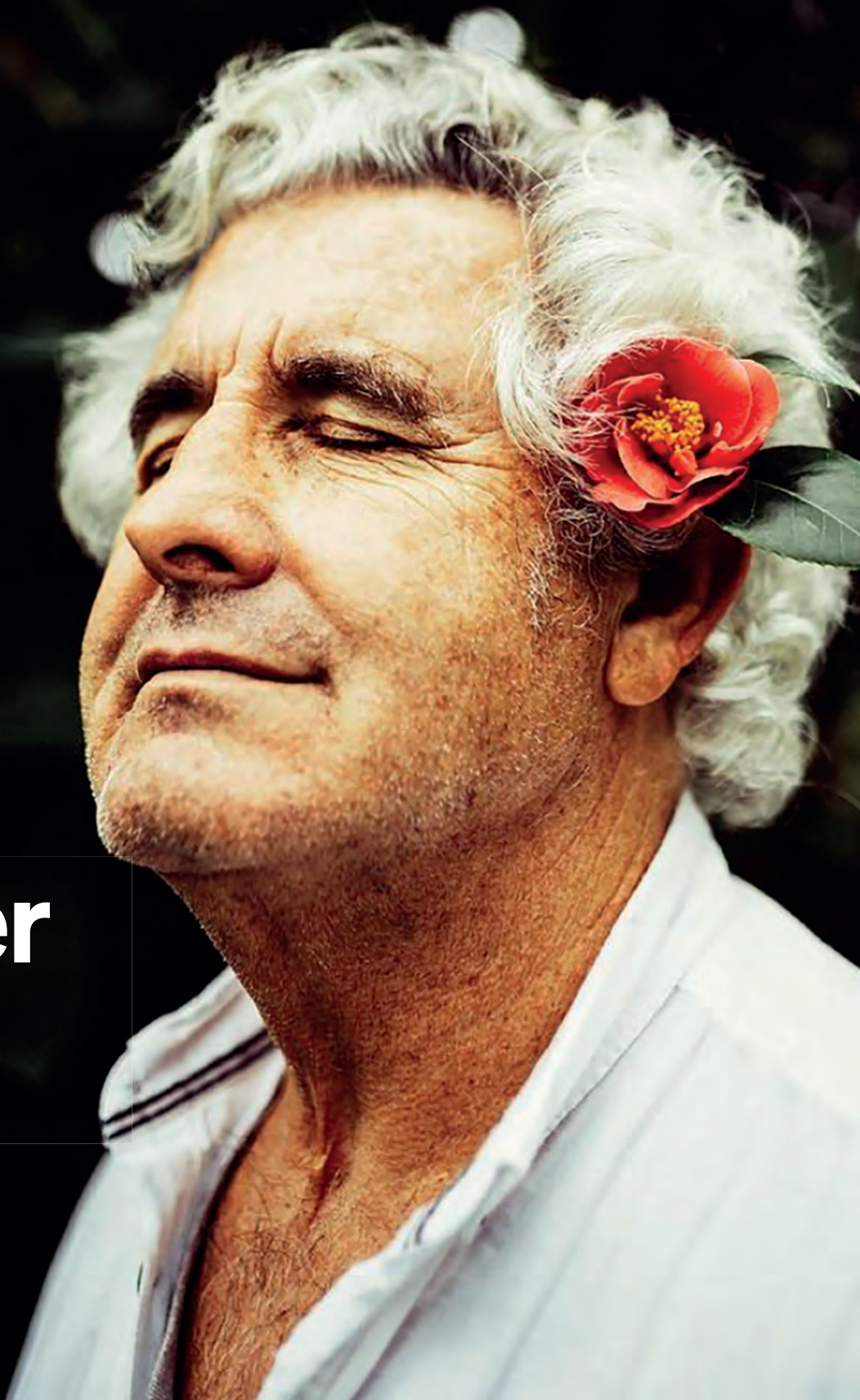
**Sexuelle Fantasien**  
Kopfkino mit  
Konfliktpotenzial

**Judith Hermann**  
Wie Orte uns  
verändern

**Haare**  
Sie begeistern uns  
und stoßen uns ab

## Erfüllter leben

Was unser Dasein  
reich macht:  
Die Psychologie  
kennt 4 Wege





# Inhalt



Was macht für Sie ein erfülltes Leben aus? Verbundenheit? Sinn? Glück? Oder reicht es Ihnen, wenn das Leben „gut genug“ ist? Seite 12



Sexuelle Fantasien sind die Triebfeder der Lust. Aber auch eine Quelle ernster Paarkonflikte Seite 40

Judith Hermann im Gespräch: Wie uns Orte verändern – und Vergangenes neu erschließen Seite 58



## 06 Freud & Leid

Unser Start ins Heft – hier geht es um Ängste, Übungsplätze und Worte für die Ewigkeit

### 12 Titelthema: Erfüllter Leben

Was unser Dasein reich macht: Die Psychologie kennt vier Wege

## 24 Psyche im Rampenlicht

Wenn Prominente über seelische Probleme sprechen

## 30 Therapiestunde

Herr P. ist sich sicher: Jemand hat ihn verflucht

## 32 Wir wollen und wir wollen nicht

Die Epoche der Irrationalität: Emotionen ersetzen Argumente

## 38 Psychologie nach Zahlen

Wie das Wetter unser Seelenleben beeinflusst

## 40 Sexfantasien

Angelika Eck therapiert die Konflikte mit dem Kopfkino

## 46 Im Fokus: Sportwetten

Suchtforscher Tobias Hayer über die Droge des Zockens

## 52 Studienplatz

6 Seiten mit der neuesten Forschung aus der Psychologie

## 58 Psychologie und Literatur

Judith Hermann über Alleinsein und Momente großer Nähe

## 68 Zwischen Wildwuchs und Waxing

Schön. Aber mitunter eklig: Wie Haare auf uns wirken

## 72 Psychologie der Räume

Diesmal: der Wald. Zurück zum Ursprung

## 74 Das Spiel mit der Psychose

In Computerspielen psychische Erkrankungen erleben

## 80 Lekys Aussichten

Mariana Lekys Monatskolumne: Auf Wiedersehen, Frau Wiese!

## 82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

## 106 Ein Bild, zwei Fragen...

... an Friedemann Schulz von Thun

## In jedem Heft

03 Editorial / 04 Impressum  
93 Mehr Medien / 94 Leserbrief  
95 Markt / 104 Mehr Psychologie  
Heute / 105 Vorschau



# PSYCHOLOGIE HEUTE

OKTOBER 2021

**Hilfe annehmen**  
Wie es unser  
Leben verändert

**Zu viel Biss**  
Was Zähne und  
Psyche verbindet

**Flucht vor Intimität?**  
Junge Erwachsene  
und ihre Beziehungen

Mit  
Essay von  
Büchner-  
Preisträger  
Clemens  
J. Setz



## Zeit finden

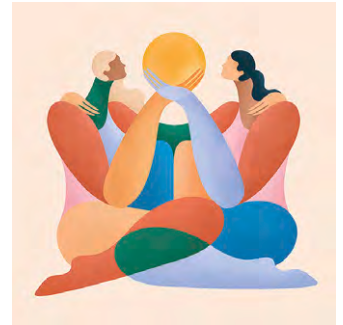
Wie wir klüger  
mit unserer wert-  
vollsten Ressource  
umgehen – und Raum  
schaffen für das, was  
uns wichtig ist



# Inhalt



Ich schaff das schon!  
Mag sein. Doch um  
wie viel verbindender  
ist es, Hilfe anzuneh-  
men! Seite 40



Wir hetzen durch den Tag, um Zeit zu „sparen“ –  
und bewirken das Gegenteil. Wie wir das kostbare  
Gut Zeit mehr und genießen Seite 12



Clemens J. Setz erzählt  
von seinen vergeblichen  
Versuchen, die Privatsprache  
eines alten Mannes zu  
dechiffrieren Seite 58

## 06 Freud & Leid

Unser Start ins Heft – hier geht es um  
Ängste, Übungsplätze und Worte für  
die Ewigkeit

## 12 Titelthema: Zeit finden

Wie wir klüger mit unserer wert-  
vollsten Ressource umgehen

## 24 Flucht vor Intimität?

Die junge Generation:  
Affären ohne Bindung

## 30 Therapiestunde

Der Onkel lag im Sterben und  
ich habe ihn nicht besucht

## 32 Therapie für Zahn und Seele

Qualen in Gebiss und Kiefer  
ohne Befund: Ist es die Psyche?

## 38 Psychologie nach Zahlen

Warum Schmerzen bei Frauen  
eher bagatellisiert werden

## 40 Ich schaff das schon

Wie wir davon profitieren,  
wenn wir Hilfe annehmen

## 46 Im Fokus: Mit Pädophilie leben

Forensiker Kolja Schiltz über  
therapeutische Prävention

## 52 Studienplatz

6 Seiten mit der neuesten  
Forschung aus der Psychologie

## 58 Der Essay

Als Clemens J. Setz versuchte,  
den Herr-P.-Code zu knacken

## 68 Gleich passiert's!

Soziologe Andreas Göttlich  
über den Zustand des Wartens

## 72 Psychologie der Räume

Diesmal: das Therapiezimmer.  
Wo Verschwiegene laut wird

## 74 Die Wurzeln des Hasses

Groll, Ressentiments und  
die Suche nach Sündenböcken

## 80 Das Blaue vom Himmel

Andreas Maiers Monatskolumne:  
Die Lido-Spatzen

## 82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten  
psychologischen Neuerscheinungen

## 106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Rike Schmid

## In jedem Heft

03 Editorial / 04 Impressum  
93 Mehr Medien / 94 Leserbrief /  
95 Markt / 104 Mehr Psychologie  
Heute / 105 Vorschau



# PSYCHOLOGIE HEUTE

NOVEMBER 2021

**Flirten**  
Vom Gelingen  
und Scheitern

**Der Schriftgelehrte**  
Besuch bei James  
Pennebaker

**Erste Hilfe**  
Was tun in  
akuten Krisen?



## Egoisten

Warum es immer mehr  
von ihnen gibt – und  
wie wir uns schützen



# Inhalt



„Du organisierst den Kindergeburtstag und ich mach meine Radtour“:  
Vom Umgang mit egoistischen Menschen – vor allem solchen, die uns  
nahestehen Seite 12



Hebt die Stimmung  
und auch die  
Kreativität steigt:  
Über die unter-  
schätzte Ressource  
Humor am Arbeits-  
platz Seite 32

Seine Hobbys:  
Daten, skurrile  
Ideen und Ukulele.  
Ein Porträt des  
texanischen  
Psychologen  
James Pennebaker  
Seite 58



## 06 Freud & Leid

Unser Start ins Heft – hier geht es um  
Ängste, Übungsplätze und Worte für  
die Ewigkeit

### 12 Titelthema: Egoisten

Ich, ich, ich! Was schützt vor  
rücksichtslosem Verhalten?

### 24 Hier wird geflirtet

Schäkern nach Ratgeber ist öde.  
Ein Ausweg: romantische Ironie

### 30 Therapiestunde

Ein brutaler Traum vom Tod  
der Eltern: Was bedeutet er?

### 32 Es darf gelacht werden

Humor im Betrieb: Von der  
Produktivität der Albernheit

### 38 Die Wucht des Zyklus

Prämenstruelle dysphorische  
Störung: Das verharmloste Leid

## 44 Psychologie nach Zahlen

Warum wir unser Verhalten nicht  
ändern – und Anreize oft scheitern

### 46 Im Fokus: Ex-Neonazis

Politikwissenschaftler Daniel Köhler  
über rechtsextremistische Milieus

### 52 Studienplatz

6 Seiten mit der neuesten  
Forschung aus der Psychologie

### 58 Das Porträt

James Pennebaker:  
Der Schriftgelehrte

### 68 „Putzen gibt uns ein Höchstmaß an Kontrolle“

Psychologin Annegret Wolf  
über eine verkannte Tugend

### 72 Psychologie der Räume

Diesmal: das Homeoffice.  
Zwischen Küche und Karriere

## 74 Erste Hilfe für die Seele

Kurse für Laien zum Beistand  
in psychischen Notlagen

### 80 Das Blaue vom Himmel

Andreas Maiers Monatskolumne:  
Fahrradfahren, zoologisch

### 82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten  
psychologischen Neuerscheinungen

### 106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Denis Scheck

## In jedem Heft

03 Editorial / 04 Impressum  
93 Mehr Medien / 94 Leserbrief  
95 Markt / 104 Mehr Psychologie  
Heute / 105 Vorschau



# PSYCHOLOGIE HEUTE

**555.**  
AUSGABE

+ Gratis-  
Download-Paket  
für mehr  
Gelassenheit

**Persönlichkeit**  
Kann man  
sie verändern?

**Helga Schubert**  
Kindheitssommer  
und Konflikte

**Lusträume**  
Was sie über  
uns verraten

## Gelassen durch ungewisse Zeiten

Beruhigende Strategien  
für unsichere Phasen





# Inhalt



Bloß ein Songtext?  
Manche Zeilen prägen uns  
ein Leben lang, und einige  
wurden sogar zum Motto  
einer Bewegung Seite 68

**555.**  
AUSGABE  
+ Gratis-  
Download-Paket  
für mehr  
Gelassenheit

Wie wir in unsicheren Zeiten die innere  
Balance halten: Unser 555stes Titelthema –  
mit einer Gelassenheitszugabe für  
unsere treue Leserschaft Seite 12 und 23



Das Verhältnis zu den Schwiegereltern ist  
nicht immer reibungsfrei Seite 24

## 06 Freud & Leid

Unser Start ins Heft – hier geht es um  
Ängste, Übungsplätze und Worte für  
die Ewigkeit

### 12 Titelthema: Gelassen durch ungewisse Zeiten

Alles im Wandel: Wie wir lernen,  
die Ungewissheit zu tolerieren

### 24 Ein zweites Paar Eltern

Schwiegereltern: Eine Beziehung,  
die viel Sensibilität beansprucht

### 30 Therapiestunde

Sein Date läuft verheißungsvoll,  
doch dann kommt der Luststress

### 32 Will ich so sein? Oder anders?

Die Persönlichkeit verändern:  
Ein Stück weit kann man das üben

### 38 Psychologie nach Zahlen

5 Gründe, warum es uns so  
schwerfällt, uns zu entschuldigen

## 40 Wilde Träume

Was verraten sie über unsere  
tatsächlichen sexuellen Vorlieben?

### 46 Im Fokus: Psychotherapie mit Geistlichen

Psychiater Bernd Deininger über  
Nöte von Pfarrern und Pfarrerrinnen

### 52 Studienplatz

6 Seiten mit der neusten  
Forschung aus der Psychologie

### 58 Psychologie und Literatur

Helga Schubert über das Erinnern  
mithilfe rotgemusterter Wolldecken

### 68 Lieder, die verändern

Die Psychologie von Songtexten:  
Woher rührt deren Wirkmacht?

### 72 Psychologie der Räume

Diesmal: der Weihnachtsmarkt  
Ein Licht in dunkler Nacht

## 74 Nicht einfach nur schüchtern

Autismus wird bei Mädchen  
oft erst sehr spät erkannt

### 80 Das Blaue vom Himmel

Andreas Maiers Monatskolumne:  
Ein Kippbild in der Kneipe

### 82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten  
psychologischen Neuerscheinungen

### 106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Julia Koschitz

## In jedem Heft

03 Editorial / 04 Impressum  
93 Mehr Medien / 94 Leserbrief  
95 Markt / 104 Mehr Psychologie  
Heute / 105 Vorschau