

PSYCHOLOGIE HEUTE



DER
JAHRGANG
2022

PSYCHOLOGIE HEUTE

Stille Aufträge

Wie wir uns von den
Erwartungen unserer
Eltern befreien

Geschenke
Sogar Thema in
der Therapie

Individualität
Warum wir immer
konformer werden

Borderline
Das Gefühlschaos
bändigen

Inhalt

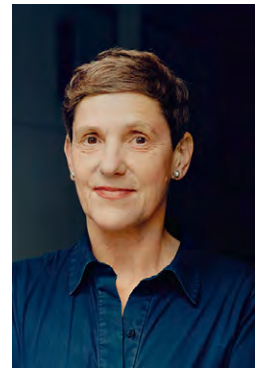


Eltern sind oft voller Erwartung, was aus dem Spross „einmal werden soll“. Kinder erspüren solche Aufträge – und diese engen sie auf ihrem Lebensweg ein *Seite 12*



Geschenke sind heikel. Werden sie als unpassend empfunden, kränkt das Beschenkte wie Schenkende. Übrigens: Wir wüssten da ein sehr bewährtes Präsent *Seite 68 und 29*

Unsere Essayistin Felicitas Hoppe kommt aus einer Familie von Tag- und Nachtschwärmern: „Wir träumten rund um die Uhr, zu siebt um die Wette“ *Seite 58*



06 Freud & Leid

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

12 Titelthema: Stille Aufträge

Wie wir uns von den Erwartungen unserer Eltern befreien

24 Die Stärke schwacher Beziehungen

Abseits des Freundschaftshypes: Auch lose Bekannte stützen uns

30 Therapiestunde

Als der freundliche Raser dem Therapeuten die Geduld raubte

32 Eine Herde von Individuen

Wir inszenieren uns als einmalig – gerade das macht uns konform

38 Psychologie nach Zahlen

5 Erkenntnisse über die Weisheit und wie sie durchs Leben hilft

40 Das Gefühlschaos bändigen

Neue wirksame Therapien für Menschen mit Borderline

46 Im Fokus: Aufsteigerkinder

Bildungsforscher Aladin El-Mafaalani über Milieu und Förderung

52 Studienplatz

6 Seiten mit der neusten Forschung aus der Psychologie

58 Der Essay

Felicitas Hoppe über ihr Wildern in Träumen, eigenen und fremden

68 Morgen, Kinder, wird's was geben

Missglückte Geschenke: Selbst in Therapiesitzungen ein Thema

72 Psychologie der Räume

Diesmal: die Kirche
Ein Treffen von Himmel und Erde

74 Unsere irrationale Liebe zur Natur

Psychologe Michael Siegrist über ein menschliches Missverständnis

80 Das Blaue vom Himmel

Andreas Maiers Monatskolumne: Fast weihnachtsnormal

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Inga Rumpf

In jedem Heft

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

PSYCHOLOGIE HEUTE

Körpererleben
Wie sehr es unser
Selbst beeinflusst

Auswandern
Neues Land,
altes Ich

Misstrauen
Über ein schädliches,
schützendes Gefühl



Für sich einstehen

Lernen, nach den eigenen
Bedürfnissen zu handeln

✚ Erste-Hilfe-
Sätze gegen
Manipulation



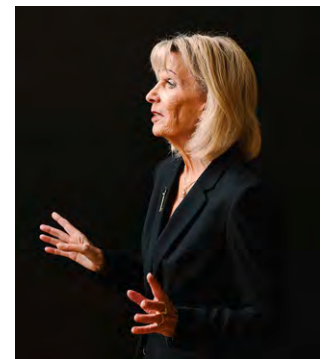
Wer anderen nie eine Bitte abschlagen kann, vernachlässigt die eigenen Wünsche, das eigene Leben. Dann ist es Zeit, sich selbst in den Mittelpunkt zu rücken *Seite 12*



Inhalt

Vertrauen ist gut. Ist Kontrolle besser? Nein, aber eine Portion Misstrauen tut in manchen Situationen durchaus not *Seite 40*

Wörter werden erst dann zu Sprache, wenn wir aus ihnen Sätze bauen. Wie das geschieht, hat Angela Friederici erforscht. Porträt der Neuropsychologin *Seite 58*



06 Freud & Leid

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

12 Titelthema: Für sich einstehen

Lernen, nach den eigenen Bedürfnissen zu handeln

24 Neues Land, altes Ich

Auswandern: Kein Ankommen in der neuen Heimat ohne Krisen

30 Therapiestunde

Die Verzweiflung des werdenden Vaters: Ein Kind! In diese Welt!

32 Mein verkörpertes Ich

Als Avatar oder mit Gummihand: Unser formbares Körper-Selbst

38 Psychologie nach Zahlen

5 Merkmale der Stimme, die manches über uns verraten

40 Wie misstrauisch sind wir?

Über ein ambivalentes Gefühl, das schaden und nutzen kann

46 Im Fokus: Casting-Kids

Soziologin Astrid Ebner-Zarl über Kinder im Rampenlicht

52 Studienplatz

6 Seiten mit der neusten Forschung aus der Psychologie

58 Das Porträt

Neuropsychologin Angela Friederici: Die Frau an der Schnittstelle

68 Familienritual Abendbrot

Warum es gesund ist, gemeinsam zu essen. Und worauf es ankommt

72 Psychologie der Räume

Diesmal: die Sauna
Bloße Offenheit, nacktes Verstehen

74 „Dinge entgleiten oder erscheinen sinnlos“

Philosoph Neil Levy bezweifelt die Weisheit auf dem Sterbebett

80 Das Blaue vom Himmel

Andreas Maiers Monatskolumne: Hin und her gewehte Existenz

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Verena Kast

In jedem Heft

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

PSYCHOLOGIE HEUTE

PSYCHOLOGIE
HEUTE

MÄRZ 2022

Burn on

Extrem erschöpft,
extrem pflichtbewusst:
Wie sich die Vorstufe des
Burnouts anfühlt und
wie wir ihr entkommen



Gemeinsame Nacht
Warum Paare
ruhiger schlafen

Stiefmutter sein
Schlechtes Image,
große Chance

Gewaltbereit?
Eine Ethnologin
über Salafismus

Inhalt



Ständig gehetzt, dauernd in der Pflicht: Höchste Zeit, einen Gang runterzuschalten und den Kurs selbst zu bestimmen *Seite 12*



Bloß die Ersatzmama? Wie Stiefmütter die Rollenfälle vermeiden und ihren Platz in der Familie finden *Seite 24*

Im Kopf nie allein: Nicht nur Kinder, auch Erwachsene fantasieren sich imaginäre Begleitpersonen herbei *Seite 40*



06 Freud & Leid

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

12 Titelthema: Burn out

Wie sich die Vorstufe des Burnouts anfühlt und wie wir ihr entkommen

24 Der lange Weg zur guten Stiefmutter

Über eine schwierige Rolle und wie man mit ihr zurechtkommt

30 Therapiestunde

Nach langem Hadern erkennt Juli: Liebe will riskiert werden

32 Köder für den inneren Öko

Mit Kniffen und Schnäppchen zu umweltbewusstem Verhalten

38 Psychologie nach Zahlen

Was soll das Gelächter? 5 Theorien zum Humor

40 Begleitet von Unsichtbaren

Von Menschen, die sich gezielt Gefährten herbeifantasieren

46 Im Fokus: Salafismus

Ethnologin Mira Menzfeld über Gefühle und Gewaltbereitschaft

52 Studienplatz

6 Seiten mit der neusten Forschung aus der Psychologie

58 Psychologie und Literatur

Anna Katharina Hahn über die Familienbibliothek im Kopf

68 Schlaf gut, Schatz!

Warum viele Paare die Nacht so gern zusammen verbringen

72 Psychologie der Räume

Diesmal: die Unterführung Augen zu und durch

74 Eine Behandlung der Seele

Psychotherapie bei Menschen mit geistiger Behinderung

80 Das Blaue vom Himmel

Andreas Maiers Monatskolumne: Transkontinentale Terrassentreffen

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Bernd Loebe

In jedem Heft

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

PSYCHOLOGIE HEUTE

Talkaholics

Menschen, die nicht
aufhören zu reden

Psychiatrie

Zu wenig Zeit für
Psychotherapie?

Projektion

Wenn andere uns
ihre Gefühle anlasten



Das Leben leicht machen

Zu viel Ballast, zu hohe
Anforderungen an
uns selbst. Wie können
wir beides loslassen?

Inhalt



Zu viel Krempel in der Wohnung und der Kopf übertoll mit Un-erledigtem? Höchste Zeit, Ballast abzuwerfen und sich das Leben leichter zu machen *Seite 12*



Warum werden Islamisten rückfällig? Wolfgang Schmidbauer über die Parallelen von Fanatismus und Sucht *Seite 74*

So war das damals, ich weiß es noch genau! Historikerin Annette Kehnel erzählt, warum wir uns da nie ganz sicher sein können *Seite 58*



06 Freud & Leid

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

12 Titelthema:

Das Leben leicht machen

Zu viel Ballast, zu hohe Anforderungen. Wie können wir beides loslassen?

24 „Jeder Tag hat seinen Charme“

Psychologe Oliver Weigelt über den Wochenrhythmus der Tatkraft

30 Therapiestunde

Auf Station fasst Nico Vertrauen und pendelt zwischen Nähe und Distanz

32 Mein Innenleben – dein Problem

Psychoanalytiker Jakob Müller über das Wesen der Projektion

38 Psychologie nach Zahlen

4 Erkenntnisse über Menschen, die meisterlich Schach spielen

40 Die uns das Ohr abschwätzen

Was mit Talkaholics los ist und wie wir mit ihnen umgehen

46 Im Fokus: Psychotherapie in der Psychiatrie

Klinikleiter Peter Zwanzger über die Dosierung von Gesprächen

52 Studienplatz

6 Seiten mit der neusten Forschung aus der Psychologie

58 Der Essay

Annette Kehnel erklärt, wieso es das Früher gar nicht gibt

68 Antidepressivum mit zwei Rädern

Therapeut Martin Junghöfer über die Lust am Fahrradfahren

72 Psychologie der Räume

Diesmal: der Zoo
Ein Zufluchtsort der Fantasie

74 Die Rolle des Rächers

Entradikalisierung und die Parallelen zur Suchttherapie

80 Das Blaue vom Himmel

Andreas Maiers Monatskolumne: Der eigentliche Julius

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Eva Briegel

In jedem Heft

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

PSYCHOLOGIE HEUTE

MAI 2022

Was treibt mich an?

Nur wenn wir
unsere wahren
Motive kennen,
finden wir den
richtigen Weg



BELTZ 49. JAHRGANG HEFT 5 € 7,90 / SFR 11,50 D 6940E

Selfcare
Über die Wurzeln
eines Modebegriffs

Krieg
Welche Menschen
Genozide begehen

Steven Hayes
Der Wissenschaftler
und seine Ängste

Inhalt



Endlich aus den Startlöchern kommen – aber wie?
Sich zwingen trägt nicht weit. Wenn wir erkunden, was uns
innerlich Schub gibt, wird aus dem Müssen ein Verlangen
Seite 12

Eine seltsame Ange-
wohnheit: Wir lauschen
einem Vortrag – und
kritzeln dabei munter
vor uns hin, Muster,
Bildchen, Sprüche. Was
soll das? *Seite 68*



„Selbstfürsorge“ – eine
narzisstische Mode?
Nein, sondern Stär-
kung und Wehrhaftig-
keit, wie schon Bürger-
rechtlerin Audre Lorde
lehrte *Seite 24*

06 Freud & Leid

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

12 Titelthema: Was treibt mich an?

Wer seine Motivationsquellen kennt,
erreicht seine Ziele müheloser

24 Selfcare ist kein Luxushobby

Selbstfürsorge: Voraussetzung,
um auch für andere zu sorgen

30 Therapiestunde

Frau S. beim Zahnarzt: nicht
trotz, sondern mit ihrer Angst

32 Starke zweite Hälfte

Die Wechseljahre: eine Zumutung,
aber auch Chance für Neues

38 Psychologie nach Zahlen

Wo das Selbst haust:
4 seiner Verstecke im Körper

40 Selbstverletzung bei Jungen

Sozialforscher Harry Friebel
über Körper und Kontrolle

46 Im Fokus: Wer beteiligt sich an einem Genozid?

Psychiater Richard Rechtman über
das Wesen von Massenmördern

52 Studienplatz

6 Seiten mit der neusten
Forschung aus der Psychologie

58 Das Porträt: Steven Hayes

Wie er seine Panik besiegte
und eine Therapie begründete

68 Das große Kritzeln

Untermalende Kleinkunst,
die das Gehirn aktiviert

72 Psychologie der Räume

Diesmal: der Bahnhof
Hallo und auf Wiedersehen

74 „Neue Diagnosen entstehen, andere verschwinden“

Psychiater Wolfgang Gaebel über
das neue Diagnostikmanual ICD-11

80 Das Blaue vom Himmel

Andreas Maiers Monatskolumne:
Der auf Vögel schaut

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten
psychologischen Neuerscheinungen

106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Lisa Maria Potthoff

In jedem Heft

03 Editorial / 04 Impressum

93 Mehr Medien / 94 Leserbrief

95 Markt / 104 Mehr Psychologie

Heute / 105 Vorschau

PSYCHOLOGIE HEUTE

Anerkennung
Werde ich im
Job gesehen?

Perfektionismus
Wenn andere
nicht genügen

Drogen
Therapie mit
LSD und Ecstasy



**Die Zeit, als
alles neu war**

Sich verlieben, sich befreien, sich finden:
Warum uns die Lebensjahre von 15 bis 25 so stark prägen

Inhalt



Gesehen und anerkannt werden: Das ist die Voraussetzung für ein zufriedenes und motiviertes Arbeiten
Seite 40

Es müssen nicht immer Ufos sein: Sascha Mamczak über den *sense of wonder* in der Science-Fiction
Seite 58



Alles war aufregend, das Leben lag vor uns: Die Zeit zwischen 15 und 25 ist der Schlüssel für unseren Entwicklungsweg
Seite 12

06 Freud & Leid

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

12 Titelthema:

Die Zeit, als alles neu war

Warum uns die Lebensjahre zwischen 15 und 25 so stark prägen

24 Makellos ist ja wohl das Mindeste

Leistung statt Liebe: Das Drama perfektionistischer Menschen

30 Therapiestunde

Die Vernunft sagt: Impfen! Was sträubt sich da in ihr?

32 „Angriffe auf die Seele“

Volker Münch rechnet mit der Digitalisierung ab

38 Psychologie nach Zahlen

Erstbeste Traumpaare: Warum wir an Beziehungen festhalten

40 Die Großartigkeit des anderen

Anerkennung beflügelt. Vorgesetzte sollten das verinnerlichen

46 Im Fokus:

Gewalt in der Geschichte

Archäologe Mark Hudson über brutale und friedliche Epochen

52 Studienplatz

6 Seiten mit der neusten Forschung aus der Psychologie

58 Psychologie und Literatur

Sascha Mamczak: Science-Fiction als Türöffner für den Kopf

68 Scheiße, was flucht ihr ständig?

Über Tabuwörter und warum wir sie trotzdem benutzen

72 Psychologie der Räume

Diesmal: das Fußballstadion
Eine Frage des Glaubens

74 Drogentrips gegen die Schwermut

LSD, Psilocybin, Ecstasy: Psychotherapie mit Psychedelika

80 Das Blaue vom Himmel

Andreas Maiers Monatskolumne: Der Verlust des Gewesenen

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Bodo Kirhhoff

In jedem Heft

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

PSYCHOLOGIE HEUTE

Sehnsucht

Wie das bittersüße
Gefühl uns hilft,
unser Leben neu
auszurichten



Zwei Sprachen
Was beim Über-
setzen geschieht

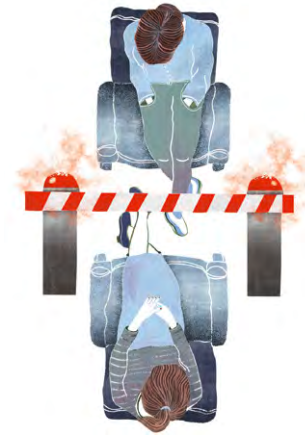
Fremdes Leid
Sind Traumata
ansteckend?

Schrei vor Glück
Freude und Schmerz
hängen zusammen

Inhalt



Sehnsüchten verbissen nachzujagen macht eher bitter als zufrieden. Wenn wir sie uns eingestehen, ziehen sie uns von selbst – und sind uns ein innerer Wegweiser Seite 12



Kann das Trauma eines Menschen auf einen anderen überspringen? Wenn Empathie zum Risiko wird Seite 40

Christian Haller wählte einen entsagungsreichen Lebensweg. Doch dann traf ihn ein Verzicht ganz anderer Art Seite 58



06 Freud & Leid

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

12 Titelthema: Sehnsucht

Wie das bittersüße Gefühl uns hilft, unser Leben neu auszurichten

24 Freude am Schmerz, Schmerzen der Freude

Warum wir vor Glück weinen und uns voller Lust martern

30 Therapiestunde

Ein Mann steht unter Druck. Die Therapie: Tief seufzen!

32 Babylonische Sprachentwerrung

Dolmetscherinnen und Übersetzer: Englisch ins Hirn, Deutsch raus

38 Psychologie nach Zahlen

Da singt er wieder! 5 Gründe, Vögeln zu lauschen

40 Das Trauma der anderen

Von fremdem Leid und dem Risikofaktor Empathie

46 Im Fokus: Die vielen Gesichter von Gewalt

Soziologe Carsten Wippermann über Milieus und Brennpunkte

52 Studienplatz

6 Seiten mit der neusten Forschung aus der Psychologie

58 Der Essay

Christian Haller über Verzicht und wann er verzichtbar ist

68 So nah war mir noch niemand

Der Mensch und sein Smartphone: Über eine Hassliebe unserer Zeit

72 Psychologie der Räume

Diesmal: der Kleingarten Ausruhen, Gemüse inklusive

74 Gespräche statt Festschnallen

Zwang in der Psychiatrie: Ein Umdenken bahnt sich an

80 Das Blaue vom Himmel

Andreas Maiers Monatskolumne: Zweierlei Berührung

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Sängerin LOTTE

In jedem Heft

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

PSYCHOLOGIE HEUTE

Emophilie

Von der Sucht,
sich zu verlieben

Streitgespräch

Wie viele Grenzen
brauchen Kinder?

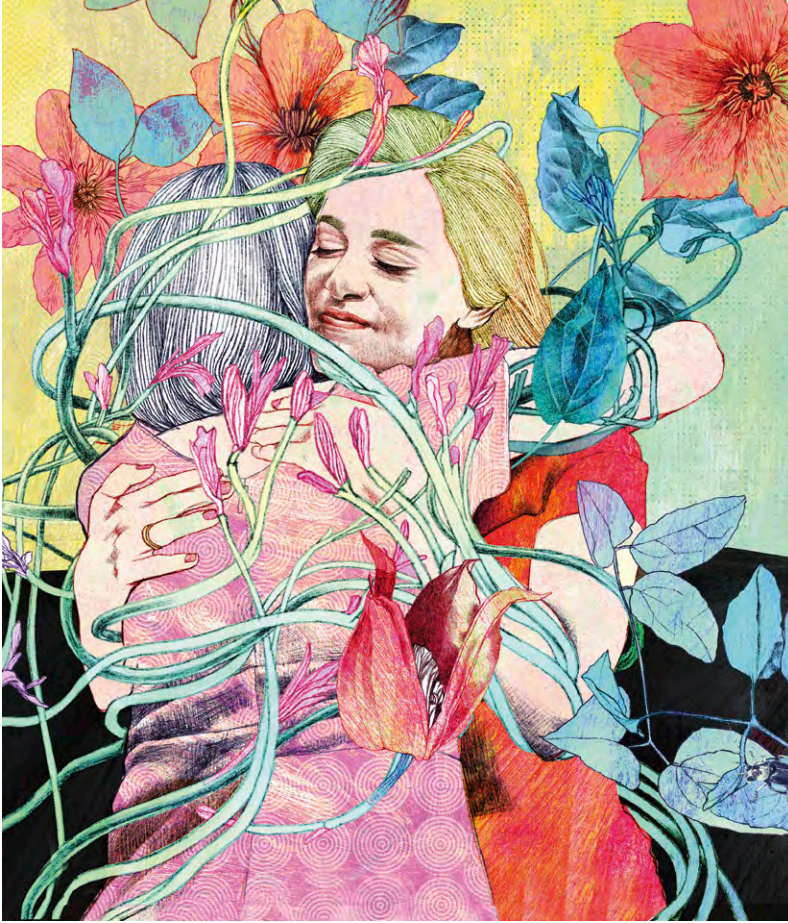
Psychopharmaka

Warum sie helfen,
aber nicht heilen

Frauen und ihre Mütter

Warum die Beziehung nie spannungsfrei ist
– und wie ein liebevolles Verhältnis gelingt

Inhalt



So nah – und so konfliktträchtig: Frauen haben ein ganz besonderes Verhältnis zu ihren Müttern, lebenslang. Wie kann die Beziehung besser gelingen? Seite 12



Verliebtsein ist wunderbar, doch irgendwann ver-ebbt die Euphorie. Emophile Menschen aber sind süchtig nach dem Gefühl Seite 24

Wie viele Grenzen brauchen Kinder? Und welche Rolle spielt die Bindung? – Ein Streitgespräch Seite 40



06 Freud & Leid

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

12 Titelthema:

Frauen und ihre Mütter

Warum die Beziehung nie spannungsfrei ist – und wie ein liebevolles Verhältnis gelingt

24 Verliebt in Dauerschleife

Emophilie: Gefangen im Verliebtsein, doch fern der Liebe

30 Therapiestunde

Beim Lernen taucht der Schüler ab – bis er stolz einen Taucher malt

32 Die Depression, das Hirn und der Leerraum

Warum Gesundwerden mehr ist als die Balance der Hirnchemie

38 Psychologie nach Zahlen

Sieben Wirkungen von Kaffee auf Gehirn und Psyche

40 Was tun, wenn das Kind ausrastet?

Ein Streitgespräch zwischen Eliane Retz und Michael Holmes

46 Im Fokus:

Die Angst der Soldaten

Historiker Jörn Leonhard über Kriegszitterer und Therapie

52 Studienplatz

6 Seiten mit der neusten Forschung aus der Psychologie

58 Das Porträt: Ulrike Ehlert

Die renommierte Stressforscherin und ihr nicht stressfreier Weg

68 Nicht ohne meinen Teddy

Für Kinder sind Kuscheltiere Freunde. Und für Erwachsene?

72 Psychologie der Räume

Diesmal: die Passagierkabine Ein Ort der Turbulenzen

74 Da kommt noch was

Psychotherapeut Klaus Gürtler über die Angst vor der Rente

80 Das Blaue vom Himmel

Andreas Maiers Monatskolumne: Dass noch mal was zwischen uns kommt

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Raúl Krauthausen

In jedem Heft

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

PSYCHOLOGIE HEUTE

Das Tempo der Liebe

Warum Konflikte oft in unterschiedlichem
Zeitempfinden wurzeln –
und was dann hilft

Schüchtern sein
Ist das überhaupt
ein Problem?

Träume
Wie Krieg und Krisen
in ihnen auftauchen

Klick klick nackt
Jugendliche
und Pornografie



Inhalt



Wie taktet man den Urlaub? Wie spontan haben wir Sex? In Beziehungen haben Partner oft ihr eigenes Tempo, ihren eigenen Rhythmus. Zeit für eine Synchronisierung! Seite 12



Halbes Hähnchen, ganzer Kerl: Die Grillzeit ist die Festspielzeit des Mannes. Über Fleisch und Maskulinität Seite 68

Schüchternheit ist eine liebenswerte Eigenschaft. Doch was tun, wenn sie sich zu einer Angst vor anderen auswächst? Seite 24



06 Freud & Leid

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

12 Titelthema: Das Tempo der Liebe

Paartherapeut Peter Fraenkel über den Takt der Partnerschaft

24 Wenn Schüchternheit zum Problem wird

Wo liegt die Grenze zwischen Kontaktscheu und Sozialphobie?

30 Therapiestunde

Warum die Panik, wenn der Chef ihr über die Schulter blickt?

32 Klick klick nackt

Pornografie und die sexuelle Entwicklung von Jugendlichen

38 Psychologie nach Zahlen

5 Weltkulturen und was sie unter Wohlbefinden verstehen

40 Voller Feuereifer – ohne Lebensmut

Der Suizid einer Freundin mit bipolarer Störung: eine Spurensuche

46 Im Fokus: Die Krise in unseren Träumen

Schlafforscher Michael Schredl über die Traumsplitter unserer Zeit

52 Studienplatz

6 Seiten mit der neusten Forschung aus der Psychologie

58 Psychologie und Literatur

Gabriele von Arnim: Das Leben nach dem Schlaganfall des Mannes

68 Halbes Hähnchen, ganzer Kerl

Soziologe Martin Winter über die Allianz von Fleisch und Mann

72 Psychologie der Räume

Diesmal: der Wanderweg Ausbruch, aber nicht zu wild

74 TikTok-Tics

Über das Auftreten von Tics und anderen Modediagnosen

80 Das Blaue vom Himmel

Andreas Maiers Monatskolumne: Mein bislang letzter Friseur

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Florian Schroeder

In jedem Heft

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

PSYCHOLOGIE HEUTE

OKTOBER 2022

Nein sagen lernen

Warum wir glauben,
uns um alles kümmern
zu müssen – und wie
wir das ändern



Sich beschweren
Wie Nörgeln
der Seele nützt

Narzissmus
Warum die Diagnose
verschwindet

Waldorfschule
Wie einflussreich
sind Steiners Ideen?

Inhalt



„Klar, mach ich!“ Aber will ich das überhaupt? Wie wir uns davon lösen, anderen freundlich lächelnd jeden Gefallen zu erfüllen – indem wir lernen, auch mit uns selbst fürsorglich umzugehen
Seite 12



Typisch Narzisst, nur sich selbst im Blick! Solche holzschnittartigen Diagnosen soll es künftig nicht mehr geben. Und was wird nun aus dem Narzissmus? *Seite 74*



Noch immer eurythmisch? Ein Streitgespräch darüber, wie weit sich die Waldorfpädagogik von Rudolf Steiner emanzipiert hat *Seite 24*

06 Freud & Leid

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

12 Titelthema:

Nein sagen lernen

Warum wir glauben, uns um alles kümmern zu müssen – und wie wir das ändern

24 Waldorfschule vs. Wissenschaft?

Die ideale Pädagogik oder Esoterik? Ein Streitgespräch

30 Therapiestunde

Wolfgang Schmidbauer und die Frau, die nicht knurren konnte

32 „Noch langsamer und du fährst rückwärts!!!“

Vom Volkssport des Nörgelns und wie man es richtig macht

38 Psychologie nach Zahlen

Fotos, Comics, Gemälde: Drei Kunstgenres, die uns guttun

40 Von Schönwetterfreundin zu Lebensbegleiterin

Wie Freundschaften entstehen und sich mit dem Alter verändern

46 Im Fokus: Interkulturelle Psychotherapie

Therapeutin Ulrike Kluge über die Arbeit mit Geflüchteten

52 Studienplatz

6 Seiten mit der neusten Forschung aus der Psychologie

58 Der Essay

Fritz Breithaupt: Was seine Kindheit im Museum ihn lehrte

68 „Der Welt einen Rahmen geben“

Verhaltensforscher Kurt Kotrschal über die Biologie der Smartphones

72 Psychologie der Räume

Diesmal: die Teeküche Eintreten und abschalten

74 Nie mehr der Narzisst von Station 6

Wohin mit den Persönlichkeitsstörungen?

80 Das Blaue vom Himmel

Andreas Maiers Monatskolumne: Die gehimmelten Tiere

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

106 Ein Bild, zwei Fragen an Hedwig Richter

In jedem Heft

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

PSYCHOLOGIE HEUTE



Angstfreier leben

Was hilft? Eine
realistische Vorstellung
von Angst – und wie
wir ihr begegnen



Flow
So tauchen wir
beim Lesen ab

Reue
Warum sie unsere
Zukunft verändert

Spiegelmeditation
Wie wir uns
selbst erkunden

Inhalt

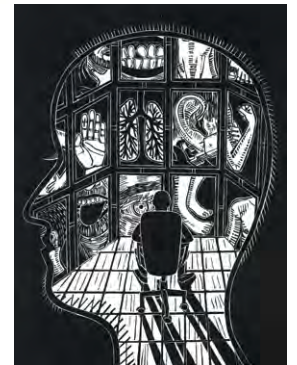


Krieg, Inflation, Pandemie: Unsere Gegenwart befeuert Ängste, auch solche, die nichts mit ihr zu tun haben. Was hilft gegen die Angst? Seite 12



Sich selbst betrachten: Im Interview erklärt Psychologin Tara Well die wohltuende Wirkung der Spiegelmeditation Seite 40

Beseitigt die Schmerztablette den Schmerz oder unterdrückt sie ihn nur? Ein Philosoph macht Experimente, um Fragen wie diese zu klären Seite 74



06 Freud & Leid

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

12 Titelthema: Angstfreier leben

Was hilft? Eine realistische Vorstellung von Angst – und wie wir ihr begegnen

24 Das gesamtdeutsche Ost-Kind

Zwischen DDR-Eltern und BRD-Vorurteilen: Was die Nachwendekinder prägt

30 Therapiestunde

Wie ein Waldspaziergang gegen die narzisstische Mutter half

32 Wozu Reue gut ist

Der schmerzhafteste Blick zurück lässt uns die Zukunft besser gestalten

38 Psychologie nach Zahlen

Stadt, Land, Küste, Berge: Vier Gegenden, die uns prägen

40 Spieglein, Spieglein...

Mit der Spiegelmeditation unsere Emotionen besser wahrnehmen

46 Im Fokus: Politische Polarisierung

Sozialwissenschaftler Jochen Roose über gesellschaftlichen Zusammenhalt

52 Studienplatz

6 Seiten mit der neusten Forschung aus der Psychologie

58 Die Reportage

Wer psychisch schwer erkrankt ist, erlebt oft einen Kreislauf zwischen Einweisung in die Psychiatrie und Entlassung

68 Einfach abtauchen

Die Psychologin Birte Thissen erforscht den Flow beim Lesen

72 Psychologie der Räume

Diesmal: das öffentliche Klo. Warten und Diskretion üben

74 „Der Schmerz ist da, aber ich fühle ihn nicht“

Ist der Schmerz im Körper oder im Gehirn? – Ein Interview mit Kevin Reuter

80 Das Blaue vom Himmel

Andreas Maiers Monatskolumne: Jede Mahlzeit ein Fest!

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

106 Ein Bild, zwei Fragen...

... an Hellmut Hattler

In jedem Heft

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

PSYCHOLOGIE HEUTE

Lieber unperfekt

Wir müssen nicht makellos sein.
Eine Ermutigung zum Lockerlassen



Allein essen
Ein Akt der
Selbstfürsorge

Frenemies
Wenn Freundschaft
uns stresst

Krise der Kinder
Warum so viele
psychisch erkranken

Inhalt



Perfekte Arbeit, perfekte Beziehung, perfekte Ernährung: Wir haben oft zu hohe Ansprüche an uns selbst. Wie wir Perfektionismus in gesunde Bahnen lenken *Seite 12*



Was tun, bis im Restaurant das Essen kommt? Wohin mit dem Blick? Über das Unbehagen des Alleinsessens – und seine Vorzüge *Seite 34*

Manche schneiden sich, andere leiden an Depression und Angst. Immer mehr Kinder und Jugendliche sind psychisch belastet. Eine Ursachensuche *Seite 24*



06 Freud & Leid

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

12 Titelthema: Lieber unperfekt

Wir müssen nicht makellos sein. Eine Ermutigung zum Lockerlassen

24 Die Krise der Kinder

Die Belastungen, die Symptome, die Ursachen und die Hilfen

32 Therapiestunde

Was würde Vater von mir halten? Junger Mann mit schwerem Erbe

34 Einzelgericht

Solo an Herd und Tisch: Über das Alleinsessen

38 Psychologie nach Zahlen

Wohliger Grusel: Warum Horrorfilme bisweilen beruhigen

40 Wir seltsamen Menschen im Westen

Anthropologe Joseph Henrich über uns und den Rest der Welt

46 Im Fokus: Solidarität

Soziologe Stephan Lessenich über einen überstrapazierten Begriff

52 Studienplatz

6 Seiten mit der neusten Forschung aus der Psychologie

58 Das Porträt

Ralf T. Vogel: Der Therapeut, der nicht in Schubladen passt

68 Wenn Freundschaft stresst

Sozialpsychologe Bert Uchino über ambivalente Beziehungen

72 Psychologie der Räume

Diesmal: das Café Zuhause unter Leuten

74 „Es gibt keinen grünen Diktator“

Warum haben so viele Menschen ein Problem mit Verboten?

80 Das Blaue vom Himmel

Andreas Maiers Monatskolumne: Sich selbst wiedersehen

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Karin Hanczewski

In jedem Heft

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