

# PSYCHOLOGIE HEUTE

## **Lästern**

7 Funktionen von  
Klatsch im Beruf

## **Silent Treatment**

Wenn andere  
uns ignorieren

## **Verpasste Kindheit**

Kann ich sie  
nachholen?

# Vom Glück, sich zu vertiefen

Wie wir wieder lernen,  
ganz bei der Sache zu sein

# Liebe Leserinnen und Leser

**D**emocracy dies in darkness ist der Slogan der *Washington Post* seit 2017, Demokratie stirbt in Dunkelheit. „Das ist natürlich nicht falsch“, sagt Stephan Lewandowsky. „Aber das größte Problem, das wir momentan haben, sind die hellen, blinkenden Lichter neuer Informationen, die alle fünf Millisekunden auf unseren Smartphones aufleuchten und versuchen, unsere Aufmerksamkeit zu bekommen.“

Stephan Lewandowsky ist vielfach ausgezeichnete Professor an der Universität in Bristol und dort Inhaber des Lehrstuhls für kognitive Psychologie. Seine These: Unsere Demokratien sterben an einem Übermaß an Informationen. Warum ist das so, frage ich ihn in einem Videotelefonat, das wir führen, während er sich gerade in Berlin am Max-Planck-Institut aufhält. „Weil wir nicht dafür gemacht sind, so viele Informationen zu verarbeiten“, antwortet er. „Wir haben uns vor tausenden von Jahren entwickelt, da saßen wir ums Feuer herum und haben zugehört, wie einer aus der Runde eine Geschichte erzählt hat. Heute werden wir mit Informationen geflutet, 24 Stunden lang, 7 Tage die Woche. Niemand von uns kann all das kognitiv verarbeiten.“

Die Folge: Wir geraten unter Stress und müssen uns entscheiden, welchen Dingen wir unsere Aufmerksamkeit schenken und welchen nicht. „Unser kognitives System sucht dann nach Abkürzungen. Das heißt zum Beispiel, dass wir nur jenen Informationen Aufmerksamkeit schenken, die wir bereits kennen oder die zu unseren Überzeugungen passen.“ Zudem bevorzugt unser Gehirn unter Stress negative Nachrichten – evolutionär verständlich, weil einst wichtig fürs Überleben. Aber heute schädlich, weil wir katastrophisierenden Meldungen und populistischen Übertreibungen den Vorzug geben.

Und schließlich verlieren wir das Gefühl dafür und das Interesse daran, ob eine Nachricht wahr oder falsch ist: „Menschen sind normalerweise nicht perfekt darin, wahre und falsche Informationen zu unterscheiden. Aber wenn sie Zeit haben, über etwas nachzudenken, sind sie darin ganz passabel. Diese Fähigkeit verlieren sie unter Zeitdruck.“ Auch stellt sich ein Gefühl ein von „Wen interessiert, ob’s stimmt?“,



wenn die Halbwertszeit von Nachrichten so kurz ist wie in den Sozialen Medien heute.

„Limit your input“, reduzieren Sie die Zahl an Informationen, die Sie konsumieren, ist daher der dringliche Rat des Professors. Das ganze erhellende Interview mit Stephan Lewandowsky lesen Sie ab dem 20. Februar auf unserer Website unter [psychologie-heute.de/gesellschaft](http://psychologie-heute.de/gesellschaft). Ein wichtiger Text, ebenso wie die Titelgeschichte meiner Kollegin Elke Hartmann-Wolff (ab Seite 12). Sie schreibt darüber, wie wir wieder lernen, uns zu vertiefen. Wichtig nicht nur für unsere innere Ruhe, sondern auch dafür, wie wir die Welt wahrnehmen und wie wir uns entscheiden, glaubt Ihre

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

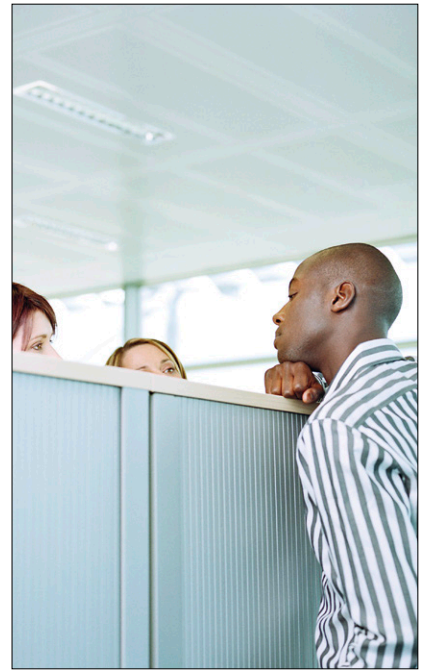
**Und noch ein Hinweis in eigener Sache:** Uns ist es wichtig, Ihnen hochwertige Inhalte zu bieten, die weiterhin fundiert recherchiert und von Menschen geschrieben, gezeichnet, fotografiert sind. Steigende Kosten führen dazu, dass wir die Preise erhöhen müssen. Ab dieser Ausgabe erhöht sich der Einzelpreis von *Psychologie Heute* von 8,90 Euro auf 9,20 Euro und der Preis eines Jahresabos in Deutschland auf 97,30 Euro (inkl. Versand). Die Preise aller anderen Aboangebote finden Sie unter [psychologie-heute.de/bezugspreise](http://psychologie-heute.de/bezugspreise)





# 12

Einen Gedanken zu Ende denken, uns ganz einer Tätigkeit widmen: Wie wir die Fähigkeit zurückerlangen, uns zu vertiefen



# 24

Lästern im Job ergibt Sinn. Aber welchen?

## 06 Freud & Leid

Unser Start ins Heft – hier geht es um Ängste, Übungsplätze und literarische Patientinnen

## 12 Titelthema:

### Vom Glück, sich zu vertiefen

Wie wir wieder lernen, ganz bei der Sache zu sein

## 24 Warum gute Teams tratschen

Sieben Funktionen, die Lästern am Arbeitsplatz haben kann

## 30 „Empathie ist so etwas wie der Klebstoff“

Unter welchen Bedingungen verstehen wir andere Menschen? Ein Gespräch mit Psychiater und Philosoph Thomas Fuchs

## 36 Therapiestunde

Herr C. und die Traumasymptome in seinem Körper

## 38 Verlorene Kindheit

Wenn Kinder früh Verantwortung übernehmen müssen, verpassen sie vieles. Lassen sich die Erlebnisse nachholen?

## 44 Psychologie nach Zahlen

Sechs Haltungen gegenüber der Polizei zwischen Wohlwollen und Widerstand

## 46 Im Fokus: Suizidforschung

Professorin Ute Lewitzka über steigende Zahlen – und wie man vorbeugen kann

## 50 Studienplatz

Sechs Seiten mit der neuesten Forschung aus der Psychologie

## 56 Die Reportage:

### Ein Mensch, der mich versteht

Mit eigener psychischer Erkrankung in der Psychiatrie arbeiten? An der Seite eines Genesungsbegleiters

## 66 Das halbe Leben

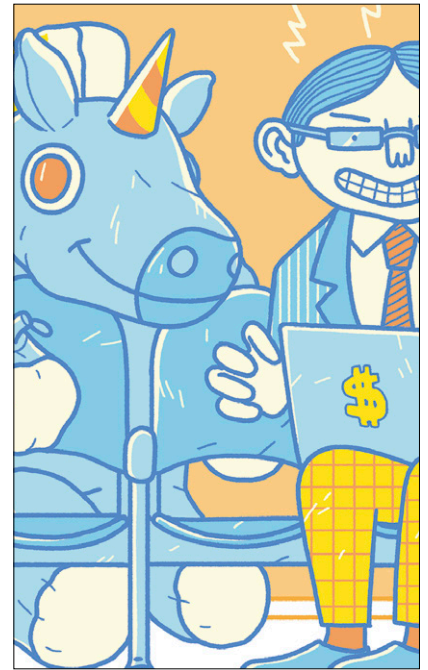
Eine Hebamme über das *second victim phenomenon* im Beruf



## 30 Empathie: Wie wir uns über den Körper verstehen



## 56 An der Seite eines Genesungsbegleiters



## 74 Der Flughafen: seltsamer Ort, merkwürdige Begegnungen

### 68 Das Gefühl, bedeutungslos zu sein

Warum Anschweigen oft schlimmer ist als Streiten, erklärt Sozialpsychologe Kipling Williams

### 74 Im Schwebezustand

Zeit und soziale Normen verschwimmen an Flughäfen – und Menschen verhalten sich merkwürdig

### 78 Ist das was für mich?

Wir testen Therapie, Coaching, Beratungsangebote. Diesen Monat: Suchtberatung

### 80 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

### In jedem Heft

03 Editorial / 87 Medien-Tipps  
89 Impressum / 92 Leserbrief  
93 Markt / 96 Mehr Psychologie  
Heute / 98 Vorschau

Aus der Redaktion



Der *International Creative Media Award* (ICMA) zeichnet herausragende Arbeiten im Bereich Grafikdesign aus. Wir haben mit *Psychologie Heute* gewonnen, unter anderem **Silber und Bronze in der Kategorie „Illustration“** – wir freuen uns über die Ehre!



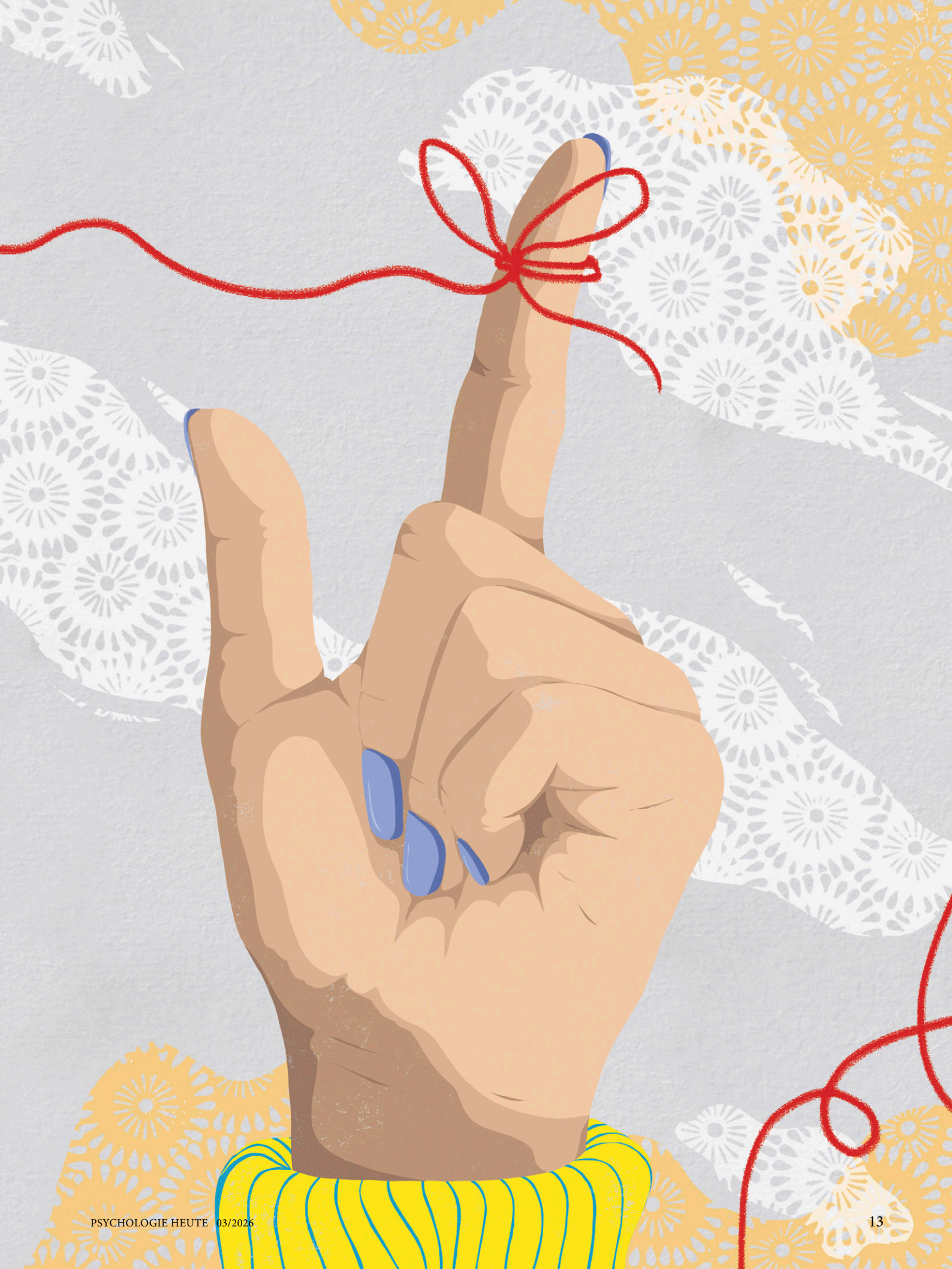


# Vom Glück, sich zu vertiefen

Wir sind mit unseren Gedanken, Gefühlen und Impulsen überall, nur nicht bei uns. Uns auf eine Aufgabe zu konzentrieren fällt uns zunehmend schwer, dabei sehnen wir uns nach eindrücklichen Erfahrungen. Die Psychologie hat neue Erkenntnisse, wie wir wieder lernen, uns zu fokussieren

Text: Elke Hartmann-Wolff





**H**aferflocken empfohlene Tagesdosis bei Erwachsenen“: Mit dieser simplen Google-Suche löst Gloria Mark eine Recherche aus, die sie von einer Website für Ernährungsfragen zur nächsten führt. Sie liest also Studien, Interviews und Blogs. Und ehe sie sich versieht, ist über eine Stunde ins Land gegangen, sie startet nun verspätet in den Tag. „Sehen Sie?“, fragt Gloria Mark zu Beginn unseres Interviews selbstironisch. Und meint: Selbst eine preisgekrönte Psychologin und Professorin für Mensch-Computer-Interaktion an einer kalifornischen Elite-Universität erliegt dem Sog des virtuellen Stroms.

„Bewusstseinsstrom“ nannte William James das Rauschen in unserem Kopf, bei dem die Gedanken nicht geordnet und ruhig vorbeiziehen, sondern schnell und reißend. In *The Principles of Psychology* schrieb er 1890:

„Jeder weiß, was Aufmerksamkeit ist. Sie ist die Inbesitznahme eines einzigen von mehreren offenbar möglichen Gedankenvorgängen durch das Bewusstsein, und zwar in klarer und lebhafter Weise.“ Die Bündelung von Aufmerksamkeit nennt James einen Zustand der „Konzentration“, ihr Gegenteil „Zerstreuung“.

Wann haben wir uns das letzte Mal voll und ganz einer einzigen Aufgabe gewidmet und uns emotional und gedanklich darauf eingelassen? Wie oft ertappen wir uns, dass wir etwas ganz anderes machen, als wir beabsichtigt hatten? Wir sitzen in netter Runde mit Freunden zusammen, die Unterhaltung ist munter, dennoch sind wir gedanklich bei unserer Planung für den morgigen Tag. Während eines Meetings fällt unser Blick auf den Schal der vortragenden Kollegin und trotz der spannenden Ausführungen denken wir, ob das nicht ein gutes Geschenk für den Muttertag sein könnte. Beim Erstellen einer Kalkulation verlieren wir ständig den roten Faden und greifen reflexhaft zum Smartphone. Nach dem Spaziergang um unseren Lieblingssee stellen wir fest, dass wir rein gar nichts wahrgenommen haben, weder die Enten noch die Trauerweide, die ins Wasser ragt. Wo waren wir nur mit unserem Kopf?

„Meine Erfahrung“, so William James, „ist das, worauf ich zustimme, meine Aufmerksamkeit zu richten.“ Worauf

ich zustimme? Wir stimmen zu, der Schilderung unserer Freundin zuzuhören. Wir stimmen zu, dem Vortrag der Kollegin zu folgen. Wir stimmen zu, die Kalkulation korrekt auszuführen. Und wir stimmen zu, die Natur sinnlich zu erleben. Also was passiert da? Wer oder was stellt sich unseren Absichten in den Weg?

Die Forschung weiß: Sinkende Aufmerksamkeitsspannen, Informationsüberflutung, fragmentierter Fokus sind nicht nur unproduktiv, sondern führen zu kognitiver und emotionaler Erschöpfung – bis hin zu psychischen Symptomen und Erkrankungen.

Die heutige Steigerungs- und Beschleunigungslogik bedeutet laut dem Soziologen und Bestsellerautor Hartmut Rosa, dass wir uns die Dinge nicht mehr aneignen und so in eine „resonanzlose“ und flache Beziehung zu anderen Menschen und zur Welt geraten. Immer seltener komme es dazu, dass wir uns von etwas „berühren“ und „transformieren“ lassen. Als Beispiele für Resonanz nennt der Professor für allgemeine und theoretische Soziologie an der Friedrich-Schiller-Universität Jena: die intensive Begegnung mit anderen Menschen, in der man in diese andere Person hineinschauen kann, wodurch neue Horizonte entstehen; die Beziehung zu Natur, Kunst, Religion oder das sinnliche Erleben von Musik und Tanz.

### Wir sabotieren uns selbst

In dieser Titelgeschichte soll es darum gehen, zu verstehen, welche kognitiven Prozesse für das Vertiefen und Fokussieren verantwortlich sind – sowohl im Äußeren wie im Inneren. Was wissen die Psychologie und die Psychotherapie über die Aufmerksamkeit, die mit der Zeit, mit der sie eng verbunden ist, ein kostbares Gut darstellt? Denn hat jemand oder etwas unsere Aufmerksamkeit auf sich gezogen, kann niemand anderes sie haben. Sie ist endlich, weil Geistesleistungen wie Konzentration, höheres Denken und Willenskraft unser Gehirn im Tagesverlauf erschöpfen. Fragil, weil es dauert, bis sich leere Speicher wieder füllen. Die Fähigkeit, unsere Aufmerksamkeit zu lenken und produktiv einzusetzen, bestimmt, wie wir uns in der Welt zurechtfinden und wie wir unsere Wünsche und Ziele umsetzen. Das macht sie in den Augen von Wissenschaftlern wie Cal Newport zur „Superpower des 21. Jahrhunderts“.

*Information overload* und generell die Digitalisierung gelten als die Geißeln unserer Zeit. Die Wissenschaft kann sie in Zahlen fassen: Lediglich 47 Sekunden beträgt unsere durchschnittliche Aufmerksamkeitsspanne vor einem Bildschirm, vor zwanzig Jahren waren es noch zweieinhalb Minuten. Viereinhalb Stunden verbringen 18-Jährige täglich am Smartphone. Im Durchschnitt erhalten Nutzerinnen und Nutzer rund 21 berufliche E-Mails täglich, 62 Prozent von ihnen checken ihren Posteingang mehrmals am Tag. Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin hat ermittelt, dass jeder zweite Arbeitnehmer über häufige Arbeitsunterbrechungen berichtet – eine Verdoppelung binnen zwanzig Jahren.







„Bei Unterbrechungen denken wir automatisch an externe Stimuli, an das ‚Ping‘ einer eingehenden E-Mail oder an Nachrichten in Chats“, sagt Gloria Mark, die sich mit ihren Forschungen zur sinkenden Aufmerksamkeitsspanne einen Namen gemacht hat. Deshalb war es für die Psychologin und Professorin auch eine „große Überraschung“, was bei ihren Studien zutage trat. Sie und ihr Team beobachteten Büromenschen bei der Arbeit. „Ohne ersichtlichen Grund unterbrachen diese ihre Tätigkeiten und widmeten sich etwas anderem“, berichtet sie. Die Testpersonen gingen mit ihrem Smartphone auf Social Media, checkten die E-Mails, googelten einen Begriff, starteten eine Spiele-App oder holten sich einen Kaffee. „Ohne ersichtlichen Trigger“, so die

## ► Kognitive Prozesse

sind mentale Vorgänge wie Wahrnehmung, Denken, Problemlösung, Sprache, Entscheidungsfindung, soziales Verhalten, Impulskontrolle oder Lernen. Sie finden im präfrontalen Kortex, dem vorderen Teil des Frontallappens im Gehirn statt. Dieser führt exekutive Aufgaben aus und ist entscheidend am Arbeitsgedächtnis beteiligt. Komplexe kognitive Prozesse führen über den Tag hinweg zu Erschöpfung und Leistungseinbußen wie etwa Konzentrationsstörungen. Regelmäßige Pausen können dem entgegenwirken

Psychologin. „Es ist ein Mythos, dass wir nur von äußeren Störquellen unterbrochen werden, wir unterbrechen uns fast genauso häufig selbst, ohne dass es uns bewusst ist.“ 56 Prozent entfallen auf äußere, 44 Prozent auf innere Unterbrechungen. Und sie beobachteten noch einen interessanten Zusammenhang: Nehmen externe Unterbrechungen zu, steigt damit auch die Häufigkeit von Selbstunterbrechungen. Selbst wenn wir von Störenfriedern verschont bleiben, können wir es nicht lassen, uns selbst aus einer Handlung herauszureißen. Gloria Mark hat dafür eine Erklärung parat: „Wir sind so daran gewöhnt, gestört zu werden, dass wir uns mittlerweile selbst stören.“

Was sind die Gründe für diese Selbstsabotage? Es gibt nicht den einen Grund, sondern zahlreiche. Etwa wenn wir aus Langeweile Stimulation suchen und auf eine Shopping-Plattform gehen. Oder uns einfällt, dass wir noch ein dringendes Telefonat führen müssen. Wenn wir gestresst sind und frische Energie brauchen, öffnen wir die *Candy Crush*-App. Wenn wir frustriert sind, weil wir bei einem schwierigen Problem nicht weiterkommen, gehen wir in die Teeküche und prokrastinieren. Auch Gewohnheiten spielen eine Rolle, etwa wenn ein Gefühl innerer Unruhe den Drang auslöst, sich umgehend über die Nachrichtenlage zu informieren. Oder weil uns die Frage nach der idealen Tagesdosis an Haferflocken in den Kaninchenbau des unendlichen Datenraums befördert.

Die Psychologin Kyra Göbel hat sich der Untersuchung der verschiedenen Mechanismen verschrieben. Sie ist der Meinung, „dass interne Unterbrechungen in der Wissenschaft bislang weitgehend vernachlässigt und in ihrer Bedeutung unterschätzt wurden“. Dabei habe fast die Hälfte aller Gedanken, die uns während konzentrierter Tätigkeiten durch den Kopf gehen, nichts mit der Aufgabe zu tun, der wir uns gerade widmen. Die Ablenkungen entstünden beispielsweise

se beim gedanklichen Abdriften, bei dem wir uns in Tagträumen verlieren. Oder bei den bereits erläuterten Selbstunterbrechungen, die mit einem Handlungsimpuls einhergehen.

Angeregt wurde Kyra Göbels Forschungsinteresse unter anderem von der experimentellen Studie an der Universität Groningen *Interrupt me: External interruptions are less disruptive than self-interruptions*, aus der hervorgeht, dass selbstinitiierte Unterbrechungen die Denkleistung stärker beeinträchtigen als willkürliche Störungen, etwa durch die Kolleginnen.

## Gewissenhafte regulieren sich besser

Darauf aufbauend haben Kyra Göbel und Cornelia Niessen am Lehrstuhl für Psychologie im Arbeitsleben an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg intensiv Strategien zur Gedankenkontrolle untersucht, die dazu dienen, störende und ablenkende Geistesinhalte zu verdrängen. Dazu wurden 143 Probandinnen und Probanden über eine Woche hinweg dreimal täglich zu ihrer Arbeitssituation befragt. Dabei zeigte sich: Je komplexer die gestellte Aufgabe, desto stärker versuchten die Teilnehmenden, unpassende Gedanken wie etwa private oder berufliche Sorgen beiseitezuschieben. Sie berichteten beispielsweise, negative Gefühle nach einem Disput mit Kolleginnen in einem darauffolgenden Meeting unterdrückt zu haben.

„Wir schlussfolgern daraus, dass die Kontrolle von ungewollten Gedanken neben der besseren Konzentrationsfähigkeit auch dem Schutz vor unangenehmen Emotionen und des Selbstwerts dient“, so Göbel. Wie gut dieser Kontrollprozess gelingt, war individuell verschieden. Während manche sehr gut darin sind, störende Gedanken und Grübeleien zu unterdrücken, haben andere größere Schwierigkeiten oder erleben gar gegenteilige Effekte.

Die Psychologie hat ein Fünf-Faktoren-Modell entwickelt, mit dem die wesentlichen Grundzüge der Persönlichkeit eines Einzelnen bestimmt werden können. Das Big-Five-Modell umfasst die folgenden Dimensionen: Offenheit für Erfahrungen, Extraversion, Verträglichkeit, Neurotizismus (emotionale Labilität) und Gewissenhaftigkeit. Göbel zufolge verfügen Individuen mit ausgeprägter Gewissenhaftigkeit über eine gute Selbstregulation, sie dächten und handelten sehr strukturiert und zeigten sich offen für zielführende Strategien. Ganz anders verhält es sich bei Personen mit hohen Werten bei Neurotizismus, die dazu führen, dass Menschen emotional instabil und reizoffen sind. „Weil sie nach innen abgelenkt sind, fällt es ihnen schwer, gegen äußere Störungen und willkürliche Gedanken anzukommen“, erklärt Göbel. Diese Menschen seien nachweislich anfälliger für intensives Grübeln und stetiges Sorgen.

## Denken über das Denken

Über alle Persönlichkeitseigenschaften hinweg erweist sich dauerhaft hoher Stress als negativ für konzentriertes Arbeiten. Zeitdruck, eine hohe Arbeitslast und anspruchsvolle

gend ohne ein reguläres universitäres Lehramtsstudium ihren Beruf ausüben. Ein eigenes Kapitel widmet die Autorin der Kritik an der „hegemonialen Männlichkeit“ und an dem „archetypischen Mutterbild“ und der damit verbundenen Geschlechterungleichheit im Bereich von Waldorfpädagogik und Anthroposophie.

Im letzten Drittel geht es Schuler um kulturell und politisch problematische Folgen des „ethischen Individualismus“ Rudolf Steiners, um den fragwürdigen Wissenschaftsanspruch der Anthroposophie und den elitären Habitus, der aus der Überzeugung entspringen kann, zu den wenigen durch die Anthroposophie „Erleuchteten“ zu gehören. Überlegenheitsgefühle gegenüber den „materialistischen Staatsschülern“ oder

Ablehnungen staatlicher Maßnahmen zum Wohle aller wie der Impfung gegen das Coronavirus – Schwarz-Weiß-Denken ist wohl an Waldorfschulen keine Seltenheit.

Fazit: Bettina Schuler hat mit überzeugenden Argumenten und viel Herzblut ein streitbares Buch geschrieben, das eine große Lücke schließt. Gelingen ist ihr eine erfahrungsgesättigte und wissenschaftlich informierte Entmythologisierung der Waldorfschule.

Heiner Ullrich

Heiner Ullrich, Professor für Erziehungswissenschaften an der Universität Mainz, gilt international als einer der besten Kenner der anthroposophischen Pädagogik. In der Ausgabe 10/2022 diskutierte er mit Jost Schieren, Professor für Schulpädagogik mit dem Schwerpunkt Waldorfpädagogik, über die Frage *Waldorfschule vs. Wissenschaft?*

## Eine Handvoll Dinge

Oliver Burkeman verteidigt die menschliche Unvollkommenheit. Unsere Fehler, Misserfolge und Grenzen sind keinerlei Hindernisse für ein erfülltes und sinnvolles Leben, so der Bestsellerautor. Er ermuntert uns, dem erdrückenden Perfektionismus und Produktivitätszwang zu entkommen. Wir müssen nicht immer alle E-Mails beantworten, die gesamte To-do-Liste erledigen und immerzu durch Topleistungen auffallen. Im Gegenteil: „Wenn man den nicht zu gewinnenden Kampf aufgibt, immer und alles tun zu müssen, dann kann man seine begrenzte Zeit und Aufmerksamkeit auf eine Handvoll Dinge verwenden, die wirklich zählen“, schreibt der Autor.

Sein Buch besteht aus 28 kurzen Kapiteln; Burkeman empfiehlt, jeden Tag eines zu lesen. Im besten Fall, so der Brite, schärft die tägliche Lektüre unser Bewusstsein für Aufgaben und Ziele, die uns wichtig sind – und für jene Aktivitäten, die auf einen ungesunden und langfristig unhaltbaren Leistungsdrang zurückgehen. Dadurch kann das Buch als wichtige Orientierungshilfe dienen. Leserinnen und Leser, die Burkemans Newsletter abonniert haben, mögen ein wenig enttäuscht sein, da das Buch auf den Rundmails beruht und deswegen nichts grundsätzlich Neues bietet. Dennoch ist die Lektüre lesenswert – auch mehrere Male. Denn der Autor thematisiert die

Vergänglichkeit und Endlichkeit des Menschen auf eine Weise, die uns die Bedeutung und Einzigartigkeit unseres Lebens vor Augen führt – und dazu motiviert, unseren Alltag stärker auf all das auszurichten, was uns am Herzen liegt. Anna Gielas



Oliver Burkeman: Leider nicht unsterblich. Hilfreiche Gedanken für weniger Stress und mehr vom Leben. Aus dem Englischen von Henning Dedekind und Heide Lutosch. Piper 2025, 224 S., € 21,99

## Impressum

**REDAKTIONSANSCHRIFT** Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Postfach 10 01 54, 69441 Weinheim, Telefon 0 62 01/60 07-0  
redaktion@psychologie-heute.de

**HERAUSGEBER UND VERLAG**  
Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG, Weinheim  
Geschäftsführerin: Marianne Rübelsmann

**CHEFREDAKTION** Dorothea Siegle

**REDAKTION** Susanne Ackermann, Katrin Brenner,  
Anke Bruder, Elke Hartmann-Wolff, Denise Schiwon,  
Eva-Maria Träger

**MITARBEIT** Jana Hauschild (Textredaktion), Gabriele Meister  
(Textredaktion), Dr. Annette Schäfer (Korrespondentin USA),  
Mathias Zabeck (Schlussredaktion)

**HERSTELLUNG UND LAYOUT** Eva Fischer, Gisela Jetter,  
Johannes Kranz

**REDAKTIONSASSISTENZ** Johanna D'Alessandro,  
Kerstin Panter

**ANZEIGEN** Claudia Klinger

Postfach 10 01 54, 69441 Weinheim, Telefon 0 62 01/60 07-386,  
anzeigen@beltz.de

Anzeigenschluss: 7 Wochen vor Erscheinungstermin

**FRAGEN ZU ABONNEMENT UND EINZELHEFTBESTELLUNG**

Beltz Kundenservice, Postfach 10 05 65, 69445 Weinheim,  
Telefon: 0 62 01/60 07-330

medienservice@beltz.de | psychologie-heute.de

**Einzelheftpreis:** 9,20 EUR (DE, AT), 13,50 CHF (CH)

**Jahresabo:** 88,30 EUR (12 Ausgaben)

**Studierendenjahresabo:** 60,40 EUR

(gegen Vorlage der Studienbescheinigung)

Alle Abopreise jeweils inkl. MwSt. und zzgl. Versandkosten.

Weitere Bezugspreise unter: psychologie-heute.de/  
bezugspreise

**DRUCK** appl druck GmbH, 86650 Wemding

**VERTRIEB ZEITSCHRIFTENHANDEL**

DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG, Meßberg 1, 20086  
Hamburg, Telefon 0 40/30 19 18 00

Copyright © Beltz Verlag, Weinheim.

Alle Rechte für den deutschsprachigen Raum bei Psychologie  
Heute. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in  
jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt  
eingesandtes Material übernimmt die Redaktion keine Gewähr.

Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte  
für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich  
vor.

Der Abobauflage Inland liegen Beilagen des RSD Reise Service  
Deutschland GmbH sowie Plan International Deutschland e.V.,  
Hamburg bei. Einem Teil der Kioskaufgabe liegen Beilagen von  
Plan International Deutschland e.V., Hamburg bei. Wir bitten  
unsere Leser um freundliche Beachtung.

**BILDQUELLEN** Titel: Jewgeni Roppel, (Bildredaktion: Sonja  
Riemann-Zibner). S. 3: Jessica Schäfer. S. 4 links, 12, 13, 15, 18,  
21: Silvia Stecher/Ikon Images. S. 4 rechts, 26: Randal  
Mackechnie/Getty Images. S. 5 links, 30, 31: Richard  
Klippfeld. S. 5 Mitte, 56, 57, 60, 63: Bastian Thierry. S. 5 rechts,  
74, 75, 76, 77: Martin Krusche. S. 6: Anne-Sophie Stolz. S. 7  
oben: Michael Kühni. S. 7 unten: Flavio Coelho/Getty Images.  
S. 8 oben: Biff. S. 8 Mitte: privat. S. 8 unten: Daniel Lukac. S. 9  
links: Yana Tishkina/Getty Images. S. 9 Mitte: miko/Getty  
Images. S. 9 rechts: fuwari/Getty Images. S. 10: Tim Möller-  
Kaya. S. 11 oben: Andrea Ventura. S. 11 unten: Sven A.  
Hagolani. S. 24, 25: Willie B. Thomas/Getty Images. S. 28:  
James Lauritz/Getty Images. S. 29: Lena Everding. S. 32: privat.  
S. 36: Michel Streich. S. 37: privat. S. 39: Regina Fischer. S. 42:  
Conny Ehm. S. 44: Till Hafenbrak. S. 46: Johnner Images/Getty  
Images. S. 47: Maria Schlotte. S. 50: Connect Images/Getty  
Images. S. 51 oben: Maskot/Getty Images. S. 51 unten: A-Digit/  
Getty Images. S. 52: bgblue/Getty Images. S. 53 oben: pixde-  
luxe/Getty Images. S. 53 unten: KH Freiburg/Eric Pfeifer. S. 54:  
CreativeDesignArt/Getty Images. S. 55 oben: Westend61/  
Getty Images. S. 55 unten: Donald Iain Smith/Getty Images.  
S. 64: Carolin Ubl. S. 66: Luisa Stömer. S. 68: Lina Müller. S. 71:  
privat. S. 78, 79: Fien Jorissen. S. 80: Johannes Kranz. S. 82:  
Lucas Ottone/Stocksy. S. 87 oben links: Samuel Jalalian. S. 87  
Mitte: Maria Soledad Kubat/Stocksy. S. 87 unten links:  
Martina Töpfer. S. 87 unten Mitte: Uwe Kanning. S. 87 unten  
rechts: ak-images/Album/United Artists. S. 90: Jan Rieckhoff.  
S. 97 links oben: Eva Fischer. S. 97 links Mitte: privat. S. 97  
links unten: Frank Brüderli. S. 97 rechts: Mihajlo Ckovic/  
Stocksy. S. 98: Irina Efremova/Stocksy.

ISSN 0340-1677

