PSYCHOLOGIE HEUTE

3 Hefte zum Sonderpreis

Zeit, etwas zu ändern

Ein Lesepaket über die Konzentration aufs Wesentliche und den Raum für Neues

PSYCHOLOGIE HEUTE compact

Mut zur Veränderung

Wie Sie eingefahrene Wege verlassen und Ihrem Leben eine neue Richtung geben

PSYCHOLOGIE HEUTE compact
BELTZ 2017 HEFT 51 € 8,50 SFR 12,90 43254
4 194325 408507 51

Wo zieht es mich hin?

THOMAS SAUM-ALDEHOFF
(t.saum-aldehoff@beltz.de)

„Verlange nicht, dass alles so geschieht, wie du es wünschest, sondern sei zufrieden, dass es so geschieht, wie es geschieht, und du wirst in Ruhe leben.“ So sprach Epiktet, ein Philosoph der Antike aus der Schule der Stoiker. Das kann in der Tat ein weiser Rat sein. Warum aufbegehren gegen Lebensumstände, die wir ohnehin nicht kontrollieren können? Warum sich nicht einrichten in einem zwar nicht perfekten, doch unter dem Strich zufriedenen Dasein?

Solche Schicksalsergebenheit kann aber auch eine bequeme, aus der Trägheit geborene Ausflucht sein, ein Vorwand, wider besseres Wissen und Gewissen alles beim Alten zu belassen. Man verzichtet dann eben auf die reizvolle Stelle im Ausland, weil man doch auch so sein sicheres Auskommen hat. Und man versucht erst gar nicht, sich das Rauchen abzugewöhnen. Keiner kann uns verbieten, uns mit dem Status quo abzufinden. Aber ist es das Leben, das wir uns wünschen?

Wenn man sich nicht mehr wohlfühlt, wenn man spürt, wie man in Routine versinkt und für nichts mehr Begeisterung zu empfinden vermag, wenn man festhängt in einem unglücklichen Arbeitsverhältnis, einer zum Ritual erstarrten Ehe – dann hat das Aufbegehren gegen den Stand der Dinge sehr wohl seinen Sinn. Dann reift der Traum vom Ausbruch. Nur: Oft bleibt es beim Traum oder beim halbherzigen Versuch. Die Natur hat uns darauf eingerichtet, sparsam mit unseren Energien umzugehen. Das Gewohnte ist der Energiespargang des Lebens. Veränderungen hingegen sind ein Spritfresser. Sie kosten Kraft, und deshalb scheuen wir sie oder fallen über kurz oder lang oft wieder in den alten Trott zurück. Dagegen gibt es bewährte Strategien, von denen Sie einige in diesem Heft finden werden. Sie laufen darauf hinaus, dass man den inneren Schweinehund nicht mit eiserner Willenskraft am Halsband hinter sich herzieht, sondern ihn überlistet, auf andere Fährten lockt: eine alte Gewohnheit durch eine neue ersetzt.

> Wir brauchen Strategien, um den inneren Schweinehund zu überwinden

Eines aber brauchen wir alle, wenn wir zu Neuem aufbrechen: etwas, das uns anzieht. Die Parole „Weg von …“ trägt nicht weit. Stattdessen sollten wir uns fragen: Wo zieht es mich *hin*? Das herauszufinden ist Ziel eines Gedankenexperiments (siehe auch Seite 20 und 58): Versetzen Sie sich weit weg, in eine Idealvariante Ihrer fernen persönlichen Zukunft: Sie sind alt, und voller Dankbarkeit schauen Sie zurück auf ein zufriedenes, gelungenes Leben. Was war das für ein Leben? Was war sein Thema? Was an diesem Leben hat Sie glücklich gemacht? Wer mit sich selbst in Tuchfühlung kommt, spürt, wohin es ihn zieht. Dann ist ein Aufbruch nicht nur Abschied, sondern auch Vorfreude: auf mein künftiges Leben, mein künftiges Ich.

In diesem Sinne könnte man dem Satz von Epiktet eine Wendung geben: „Verlange nicht, dass alles so geschieht, wie du es wünschest …“ – aber gib deine Wünsche nicht auf!

Thomas Saum-Aldehoff

Inhalt HEFT 51

ES MUSS SICH ETWAS ÄNDERN!

14 Von selbst passiert nichts!
AXEL WOLF

20 „Wozu will ich mich verändern? Und wohin?“
GEORG EIFERT IM GESPRÄCH

24 Es steckt noch mehr in mir
HORST CONEN

26 Soll ich den Job wechseln?
ANNE OTTO

30 Mut zum Fehler
HEIKO ERNST

32 „Trennung bedeutet einen Entwicklungsschritt“
DIANA PFLICHTHOFER IM GESPRÄCH

WER WILL ICH SEIN?

38 Im Niemandsland
URSULA NUBER

44 Wie wir Träume erden
GABRIELE OETTINGEN

46 „Wenn ich sein werde, wer ich sein will“
JOHANNA MÜLLER-EBERT IM GESPRÄCH

52 Warum Erwartungen hilfreich sind
ANNA GIELAS

54 Wer bin ich? Was will ich? Was soll ich?
ANG LEE SEIFERT IM GESPRÄCH

58 Der 80. Geburtstag: So will ich gelebt haben!
GITTA JACOB

60 Die Vision eines besseren Ich
HEIKO ERNST

VOM WUNSCH ZUR TAT

66 Bahnen Sie neue Pfade!
URSULA NUBER

70 „Wir können aus Routinen ausbrechen“
LARS SCHWABE IM GESPRÄCH

72 Das Geheimnis der Selbstkontrolle
JOCHEN METZGER

76 Eine Stufe nach der anderen
URSULA NUBER

80 Ich steh dazu!
AXEL WOLF

84 „Gehen Sie eine Liebesbeziehung mit Ihrer Entscheidung ein!“
RUTH CHANG IM GESPRÄCH

3 Editorial
5 Impressum
6 Magazin
90 Medien
95 Cartoon
96 Markt

PSYCHOLOGIE HEUTE compact

IMPRESSUM

REDAKTION
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Postfach 100154, 69441 Weinheim
Telefon: 06201/6007-0
Telefax: 06201/6007-382 (Redaktion),
6007-310 (Verlag)

WWW.PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE

HERAUSGEBER UND VERLAG
Julius Beltz GmbH & Co. KG, Weinheim
Geschäftsführerin der Beltz GmbH:
Marianne Rübelmann

CHEFREDAKTEURIN
Ursula Nuber

REDAKTION
Susanne Ackermann, Katrin Brenner-Becker, Anke Bruder, Thomas Saum-Aldehoff, Eva-Maria Träger

Redaktionsassistenz: Nicole Coombe, Doris Müller

LAYOUT, HERSTELLUNG Gisela Jetter, Johannes Kranz

ANZEIGEN
Claudia Klinger
c/o Psychologie Heute
Postfach 100154, 69441 Weinheim
Telefon: 06201/6007-386
Telefax: 06201/6007-9331

FRAGEN ZU ABONNEMENT UND EINZELHEFTBESTELLUNG
Beltz Kundenservice
Postfach 10 05 65, 69445 Weinheim
Telefon: 06201/6007-330 / Fax: 06201/6007-9331
E-Mail: medienservice@beltz.de
www.psychologie-heute.de

DRUCK Druckhaus Kaufmann, 77933 Lahr

VERTRIEB ZEITSCHRIFTENHANDEL
DPV Vertriebsservice GmbH, Süderstraße 77
20097 Hamburg, Telefon 040/34729287

COPYRIGHT: Alle Rechte vorbehalten. © Beltz Verlag, Weinheim. Alle Rechte für den deutschsprachigen Raum bei Psychologie Heute. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion.
Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandtes Material übernimmt die Redaktion keine Gewähr.
„Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Übersetzung, Nachdruck – auch von Abbildungen –, Vervielfältigungen auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege oder im Magnettonverfahren, Vortrag, Funk- und Fernsehsendung sowie Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen – auch auszugsweise – bleiben vorbehalten. Von einzelnen Beiträgen oder Teilen von ihnen dürfen nur einzelne Kopien für den persönlichen und sonstigen Gebrauch hergestellt werden.“ Gerichtsstand: Weinheim a. d. B.

Bei einigen Texten in diesem Heft handelt es sich um zum Teil überarbeitete Beiträge aus der monatlich erscheinenden Psychologie Heute.

BILDQUELLEN
Titel: Getty S.3: Fotostudio Fischer. S. 4, 5, 12, 14, 16, 17, 20, 21, 36, 46, 48, 64, 90: Plainpicture. S. 6, 7, 8, 10, 11, 27, 30, 61, 66, 76, 91 unten, 93: Getty Images. S. 9: Pia Bublies. S. 23: Privat. S. 24: Sabine Kranz. S. 32, 35, 38, 39, 41, 52, 70, 72, 92: Photocase. S. 49: Privat. S. 44, 54, 55, 57: Edith Images. S. 57: Privat. S. 80, 83: Linda Wölfel. S. 85, 86: Elke Ehninger. S. 91 rechts: Alamy stock photo. S. 94: Mindjazz. S. 95: Holga Rosen

Best.-Nr.: 47238
ISBN 978-3-407-47238-0

PSYCHOLOGIE HEUTE compact

Vom Glück des Weniger

Zu viel Leistungsdruck, zu viel Konsum, zu viel im Internet: Wie wir runterschalten und erfüllter leben

PSYCHOLOGIE HEUTE compact
BELTZ 2019 HEFT 58 € 8,50 SFR 12,90 43254
4 194325 408507 58

Liebe Leserinnen und Leser

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

Manche Menschen sagen, ihr Hobby sei „Shopping“. Ich finde Shopping schrecklich. Und viel Besitz macht mich unruhig, weil man ihn verstauen und verwalten muss, reinigen und reparieren, man muss ihn in Umzugskisten stopfen und mit sich herumschleppen. Und trotzdem kaufe auch ich immer wieder neue Sachen.

Jahr um Jahr konsumieren die Deutschen mehr: 1991 gaben private Haushalte 858 Milliarden Euro aus, 2018 waren es fast 1,7 Billionen. Ich habe Astrid Müller angerufen und sie gefragt, was uns dazu treibt, immer mehr zu kaufen. Astrid Müller ist eine der profiliertesten Expertinnen für Kaufsucht in Deutschland und Psychologieprofessorin an der Medizinischen Hochschule Hannover. „Das eine ist, dass es in den westlichen Industriegesellschaften eine ansteigende materielle Werteorientierung gibt“, sagt sie. „Untersuchungen zeigen, dass diese materielle Orientierung in der jüngeren Generation stärker ausgeprägt ist, und wenn diese Kohorten heranwachsen, kommt das natürlich auch in den höheren Altersgruppen an. Das andere ist, dass wir in einer Gesellschaft leben, in der die Marketingstrategien darauf fokussiert sind, Produkte an den Mann zu bringen. Und durch das Internet gibt es die Möglichkeit, jederzeit und von überall auf der Welt Dinge zu ordern.“

Die globale Erwärmung verändert, wie wir über Mobilität denken. Glaubt sie, dass sich auch unsere Haltung zum Konsum wandelt, wird sich zur Flugscham die Kaufscham gesellen? „Ja, das könnte ich mir vorstellen. Die Bewegungen gibt es ja schon – Tauschbörsen, Secondhandmärkte, Upcycling. Ob das allerdings die Masse erreicht, wage ich zu bezweifeln“, schränkt Astrid Müller ein. „Ohne in ein Industriebashing zu verfallen, muss man sagen, dass durch immer personalisiertere Werbung Wünsche geweckt werden, von denen man vorher nicht wusste, dass man sie hat. Und das zeigt Wirkung. Von daher glaube ich nicht, dass es zu einem generellen Konsum-Shaming kommt. So weit sind wir noch lange nicht.“

Für Menschen, die pathologisch kaufsüchtig sind, erzählt Astrid Müller, sind materielle Werte absolut zentral. „Sie haben ein geringes Selbstwertgefühl und gleichzeitig die Überzeugung, dass andere sie danach beurteilen, was sie besitzen.“ Würde das im Umkehrschluss für uns Normalkonsumierer heißen: Je mehr Selbstwertgefühl ich habe, desto weniger kaufe ich ein? „Ja, das könnte man vermuten. Denn unsere Befunde zeigen, dass Menschen, die ein stabiles Selbstwertgefühl haben, eher nicht zu einer Kaufsucht neigen.“

Welche Lücken füllen wir mit immer mehr Besitz, immer mehr digitaler Kommunikation, immer mehr Terminen im Kalender? Wir haben dieses Heft der Frage gewidmet, wie wir vom Mehr zum Weniger gelangen – vom Haben zum Sein (Erich Fromm, S. 42). Eine anregende Lektüre wünscht

PS: Das vollständige Interview mit Astrid Müller über Kaufsucht und Konsum finden Sie unter psychologie-heute.de/gesellschaft

Inhalt HEFT 58

06 Vom Mehr zum Weniger
SVEN ROHDE

WENIGER GETRIEBEN SEIN

14 Nachhaltig arbeiten
FRED ZIJLSTRA IM GESPRÄCH

18 Leistung um jeden Preis?
KLAUS WILHELM

24 Wie erobern wir unsere Aufmerksamkeit zurück?
YVONNE VÁVRA

28 Der Mythos vom Multitasking
HEIKO ERNST

30 Schätzen lernen, was man hat
MARTIN HECHT

34 Bloß nichts verpassen!
INES MARIA ECKERMANN

WENIGER BESITZEN

38 Unglückliche Materialisten
JOCHEN PAULUS

42 Vom Haben zum Sein?
RAINER FUNK

48 „Luxus ist eine Form von Widerständigkeit“
LAMBERT WIESING IM GESPRÄCH

54 Ausmisten für die Seele
ANNETTE SCHÄFER

58 „Wo konsumiert wird, droht immer auch ein schlechtes Gewissen“
WOLFGANG ULLRICH IM GESPRÄCH

NEUE WEGE GEHEN

66 Das Prinzip der Mäßigung
THOMAS VOGEL

72 Genießen lernen durch Askese
WILHELM SCHMID

76 In welcher Welt wollen wir leben?
EVI HARTMANN IM GESPRÄCH

80 Digitales Entgiften
CAL NEWPORT

82 „Das Grundeinkommen muss nicht finanziert, sondern verstanden werden“
PHILIP KOVCE IM GESPRÄCH

86 Geld ausgeben fürs Glück
ELIZABETH DUNN UND MICHAEL NORTON

3 Editorial
5 Impressum
90 Medien
95 Cartoon
96 Markt

PSYCHOLOGIE HEUTE compact IMPRESSUM

REDAKTION
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Postfach 100154, 69441 Weinheim
Telefon: 06201/6007-0
Telefax: 06201/6007-382 (Redaktion),
6007-310 (Verlag)

WWW.PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE

HERAUSGEBER UND VERLAG
Julius Beltz GmbH & Co. KG, Weinheim
Geschäftsführerin der Beltz GmbH:
Marianne Rübelmann

CHEFREDAKTEURIN
Dorothea Siegle

VERANTWORTLICHE COMPACT-REDAKTEURIN
Anke Bruder

REDAKTIONSASSISTENZ Nicole Coombe, Kerstin Panter

LAYOUT, HERSTELLUNG Gisela Jetter, Johannes Kranz, Saskia Schmidt (FM), Janina Röhrig (FM)

ANZEIGEN
Claudia Klinger
c/o Psychologie Heute
Postfach 100154, 69441 Weinheim
Telefon: 06201/6007-386
Telefax: 06201/6007-9331

FRAGEN ZU ABONNEMENT UND EINZELHEFTBESTELLUNG
Beltz Kundenservice
Postfach 10 05 65, 69445 Weinheim
Telefon: 06201/6007-330 / Fax: 06201/6007-9331
E-Mail: medienservice@beltz.de
www.psychologie-heute.de

DRUCK Druckhaus Kaufmann, 77933 Lahr

VERTRIEB ZEITSCHRIFTENHANDEL
DPV Vertriebsservice GmbH, Süderstraße 77
20097 Hamburg, Telefon 040/34729287

COPYRIGHT: Alle Rechte vorbehalten. © Beltz Verlag, Weinheim. Alle Rechte für den deutschsprachigen Raum bei Psychologie Heute. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion.
Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandtes Material übernimmt die Redaktion keine Gewähr.
„Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Übersetzung, Nachdruck – auch von Abbildungen –, Vervielfältigungen auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege oder im Magnettonverfahren, Vortrag, Funk- und Fernsehsendung sowie Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen – auch auszugsweise – bleiben vorbehalten. Von einzelnen Beiträgen oder Teilen von ihnen dürfen nur einzelne Kopien für den persönlichen und sonstigen Gebrauch hergestellt werden.“ Gerichtsstand: Weinheim a. d. B.

Bei einigen Texten in diesem Heft handelt es sich um zum Teil überarbeitete Beiträge aus der monatlich erscheinenden Psychologie Heute.

BILDQUELLEN
Titel: Silke Weinsheimer. S.3: Katrin Binner. S. 4 rechts, 14, 15, 24, 25, 28, 34, 36, 48, 62, 72, 73, 75, 76, 77, 90: plainpicture. S. 4 links, 5, 6, 7, 8, 10, 12, 18, 21, 30, 31, 38, 39, 42, 44, 54, 58, 59, 60, 66, 67, 68, 80, 82, 86, 91 rechts, 92: Getty Images. S. 17: Harry Heuts. S. 51: Anne Günther. S. 63: Anne Kathrin Kohut. S. 79: Kaletsch Medien GmbH. S. 85: privat. S. 95: Holga Rosen

Best.-Nr.: 47258
ISBN 978-3-407-47258-8

PSYCHOLOGIE HEUTE compact

Loslassen

Aufgeben können
Gewohntes hinterfragen
Raum schaffen für Neues

PSYCHOLOGIE HEUTE compact
BELTZ 2021 HEFT 63 € 8,90 SFR 13,50 43254

Liebe Leserinnen und Leser

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

„Aufgeben ist das Letzte, was man sich erlauben darf", stand auf der Sprüchekarte, die an meiner Pinnwand hing. Die Karte sollte mich im Studium motivieren, wenn ich mir viel vorgenommen hatte: das Praktikum in den Semesterferien, Recherchen, Geld verdienen, Bewerbungen – und Freunde gab es ja auch noch. Irgendwann bekam ich einen Tinnitus und sah ein, dass ich mich von dem ein oder anderen Vorhaben verabschieden musste. Die Karte habe ich weggeschmissen, weil mir klarwurde: Ich schaffe nicht alles.

Durchläuft man bestimmte Phasen, bis man bereit ist, sich von einem Ziel zu verabschieden, frage ich Veronika Brandstätter. Sie ist Professorin am Psychologischen Institut der Universität Zürich und Expertin für Motivationspsychologie. „Es beginnt damit, dass man sich die Frage stellt: Soll ich weitermachen oder nicht?", sagt sie. „Das würde man sich bei einem produktiven Zielverlauf gar nicht fragen. Das heißt, diese Handlungskrise – wie wir das Phänomen bezeichnen – wird durch Misserfolge und Rückschläge ausgelöst, nicht dadurch, dass das Ziel an Attraktivität verloren hätte."

Brandstätter skizziert anhand einer klassischen Theorie von Eric Klinger, wie einen über Wochen und manchmal Monate Zweifel umtreiben. Zunächst gibt man wieder mehr Gas, erlebt erneut Rückschläge; Frust und Aggression nehmen zu bis hin zu einem möglichen Abgleiten in eine depressive Verstimmung. In der sich dann die emotionale Bindung an Dinge, die einem vorher wichtig waren, löst. „Und dann ist man wieder frei, sich neuen Vorhaben zuzuwenden." Eine Studie der Psychologin hat ergeben, dass Menschen, die sich von einem Ziel gelöst und sich ein neues gesetzt hatten, dieses dann sogar attraktiver fanden als das ursprüngliche. Wer aufgibt, kann also lernen, seine künftigen Vorhaben so zu schneidern, dass sie den eigenen Bedürfnissen mehr entsprechen – und einen zufriedener machen.

Die Professorin erzählt mir, wie sich der Fokus der Forschung in den letzten Jahrzehnten verändert hat: „Lange Zeit hat sich die Motivationspsychologie mit der Frage befasst: Was fördert Beharrlichkeit, was braucht es, um Aufgaben erfolgreich zu bewältigen? Interessanterweise gab es dann in den 70er, 80er Jahren Anstöße aus der Organisationspsychologie, die sich Gedanken darüber gemacht hat, warum Manager an Projekten festhalten, obwohl sie nicht erfolgreich sind." Brandstätter und andere Kollegen haben Anfang der 2000er begonnen, systematisch nach den Ursachen zu forschen, unter welchen Umständen Menschen Ziele aufgeben. Und nach und nach setzt auch ein gesellschaftlicher Wandel ein: Durchhalten um jeden Preis wird kritischer, Loslassen oder gar Scheitern positiver bewertet als früher.

Mit diesem *Psychologie Heute compact*-Heft haben wir Ihnen ein umfassendes *Loslassen*-Paket geschnürt: Wir erzählen von der Fähigkeit, Gewohntes zu hinterfragen, den Vorteilen des Aufgebens und beleuchten den Raum, der dann für Neues entsteht. Das gesamte spannende Interview mit Veronika Brandstätter lesen Sie online unter psychologie-heute.de/leben. Eine inspirierende Lektüre wünscht Ihnen

Inhalt HEFT 63

06 Leichter loslassen
Was uns daran hindert, was uns dabei hilft

AUFGEBEN KÖNNEN

14 Das Handtuch werfen
Wann Aufhören uns weiterbringt

20 Üben, üben, üben
Die Psychotherapeutin Johanna Müller-Ebert über die Fähigkeit, loszulassen

22 Scheitern gehört dazu
Warum Niederlagen zum Leben dazugehören – und es sogar bereichern

28 Eine Frage des Alters
In welchen Lebensphasen uns das Loslassen besonders schwerfällt

30 Scheidung ohne Drama
Trennung zwischen Gefühlschaos und Blick nach vorn

34 Schnellkurs im Loslassen
Die Coronakrise und ihre Auswirkungen auf unsere Psyche

GEWOHNTES HINTERFRAGEN

40 Mein Leben, neu erzählt
Wie wir unsere eigene Geschichte umschreiben können

48 Im Wettlauf mit der Zeit
Ein Gespräch mit dem Psychiater Thomas Fuchs über das Diktat der Beschleunigung

52 Der lange Schatten der Liebe
Verflossene Beziehungen und wie sie unser Leben prägen

58 Gute Gewohnheit
Der Psychotherapeut Matthias Hammer über die Etablierung neuer Gewohnheiten

60 Akzeptanz lässt sich lernen
Wie wir es schaffen, die Dinge so anzunehmen, wie sie sind

In unserer Reihe *Psychologie Heute compact* versammeln wir für Sie das Beste aus unseren Monatsheften zu einem bestimmten Thema, ergänzt durch exklusive Artikel

RAUM SCHAFFEN FÜR NEUES

68 Das leise Glück der Zufriedenheit
Über ein unspektakuläres, aber dauerhaftes gutes Gefühl

74 Burnout – und dann?
Wie man im Alltag wieder Fuß fasst, ohne erneut auszubrennen

78 Ich verzeihe dir!
Anderen zu vergeben ist eine Art der Selbstheilung

84 So gelingt der Neuanfang
Worauf es beim Aufbruch in eine neue Lebensphase ankommt

86 Es geht auch ohne mich
Wie wir lernen, Verantwortung abzugeben

3 Editorial
5 Impressum
90 Medien
95 Cartoon
96 Markt

Best.-Nr.: 47263
ISBN 978-3-407-47263-2

PSYCHOLOGIE HEUTE compact IMPRESSUM

REDAKTION
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Postfach 100154, 69441 Weinheim
Telefon: 06201/6007-0
Telefax: 06201/6007-382 (Redaktion),
6007-310 (Verlag)

WWW.PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE

HERAUSGEBER UND VERLAG
Julius Beltz GmbH & Co. KG, Weinheim
Geschäftsführerin der Beltz GmbH: Marianne Rübelmann

CHEFREDAKTEURIN Dorothea Siegle

VERANTWORTLICHE COMPACT-REDAKTEURIN Anke Bruder

MITARBEIT Saskia Schmidt (Layout), Mathias Zabeck (Schlussredaktion)

REDAKTIONSASSISTENZ Nicole Coombe, Kerstin Panter

LAYOUT, HERSTELLUNG Eva Fischer, Gisela Jetter, Johannes Kranz

ANZEIGEN
Claudia Klinger
c/o Psychologie Heute
Postfach 100154, 69441 Weinheim, Telefon: 06201/6007-386
Fax: 06201/6007-9331

FRAGEN ZU ABONNEMENT UND EINZELHEFTBESTELLUNG
Beltz Kundenservice, Postfach 10 05 65, 69445 Weinheim
Telefon: 06201/6007-330 / Fax: 06201/6007-9331
E-Mail: medienservice@beltz.de | www.psychologie-heute.de

DRUCK Druckhaus Kaufmann, 77933 Lahr

VERTRIEB ZEITSCHRIFTENHANDEL
DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, Meßberg 1
20095 Hamburg, Telefon 040/37845-2770

COPYRIGHT: Alle Rechte vorbehalten. © Beltz Verlag, Weinheim. Alle Rechte für den deutschsprachigen Raum bei Psychologie Heute. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion.
Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandtes Material übernimmt die Redaktion keine Gewähr.
„Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Übersetzung, Nachdruck – auch von Abbildungen –, Vervielfältigungen auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege oder im Magnettonverfahren, Vortrag, Funk- und Fernsehsendung sowie Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen – auch auszugsweise – bleiben vorbehalten. Von einzelnen Beiträgen oder Teilen von ihnen dürfen nur einzelne Kopien für den persönlichen und sonstigen Gebrauch hergestellt werden." Gerichtsstand: Weinheim a. d. B.

BILDQUELLEN
Titel: Silke Weinsheimer. S. 3: Andreas Reeg. S. 4 links, 12: DEEPOL by plainpicture. S. 4 rechts, 38: plainpicture/Juan Moyano. S. 5, 66: plainpicture/Volker Lammers. S. 7, 8, 11: plainpicture/André Schuster. S. 15, 16: Nick Dolding/Getty Images. S. 20: plainpicture/Nature PL/Mike Read. S. 21: © Katja Illner/fotodok. S. 22, 25: Klaus Vedfelt/Getty Images. S. 28: plainpicture/Oote Boe. S. 31: DEEPOL by plainpicture/Chris Adams. S. 35: plainpicture/Lisa Krechting. S. 40, 43: Tara Moore/Getty Images. S. 49: DEEPOL by plainpicture. S. 51: privat. S. 52, 53: plainpicture/Kniel Synnatzschke. S. 58: plainpicture/mia takahara. S. 59: Ronny Schönebaum S. 61, 64: Softulka/Getty Images. S. 69: plainpicture/Lisa Krechting. S. 74, 75: WoodenheadWorld/Getty Images. S. 78, 79: plainpicture/mia takahara. S. 84: plainpicture/Lubitz + Dorner. S. 87: plainpicture/mia takahara. S. 90: DEEPOL by plainpicture/Peathegee Inc. S. 91: timbec/photocase.de. S. 93: MyKyta Dolmator/Getty Images. S. 94: Stilllifephotographer/Getty Images. S. 95: Holga Rosen

FSC www.fsc.org
MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C002639