

## RUHEPOLE

- 8 Mal richtig ausspannen!  
HENNING ALLMER
- 12 Selbsttest: Welcher Erholungstyp sind Sie?
- 14 Einfach abschalten  
HEIKO ERNST
- 18 Die Kraft der Stille  
MARTIN HECHT
- 22 Frei sein von allen Zwängen  
EIN GESPRÄCH MIT SYLVIA WETZEL
- 26 Den Augenblick genießen  
ANDREAS HUBER
- 30 Die Dinge geschehen lassen  
SUSIE REINHARDT
- 36 Die Stille sprechen lassen  
EIN GESPRÄCH MIT ANNA GAMMA

## RESSOURCEN

- 42 Stress lass nach  
HEIKO ERNST
- 46 Den Mut nicht verlieren  
MARTIN HECHT
- 50 Keine Kraft mehr?  
Vielleicht bilden Sie sich das nur ein  
ANNA ROMING
- 52 Den eigenen Ressourcen vertrauen  
EIN GESPRÄCH MIT BRIGITTE DORST
- 56 Im Schutz der Geborgenheit  
SUSIE REINHARDT
- 60 „Wer Freunde hat, ist glücklicher“  
EIN GESPRÄCH MIT JAAP DENISSEN
- 63 Suche: Freunde. Biete: mich  
JULIA OLBRICH

# REGENERATION

- 66 So bleiben Sie bei Kräften  
ANNETTE SCHÄFER
- 72 Yoga wirkt  
ANNETTE SCHÄFER
- 76 Wellness. Das Widerstandsprogramm  
gegen den Alltagsstress  
EVA TENZER
- 80 Sing Sang Song  
SUSIE REINHARDT
- 84 Singen in Gemeinschaft:  
„Wir fühlen uns aufgehoben“  
EIN GESPRÄCH MIT JOCHEN VON WAHLERT
- 86 Ab ins Museum!  
MARTIN HECHT
- 90 Schreib's auf!  
BIRGIT SCHREIBER

- 3 Editorial  
5 Impressum  
96 Markt  
98 Cartoon

#### 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](http://WWW.PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE)

#### HERAUSGEBER UND VERLAG

Julius Beltz GmbH & Co. KG, Weinheim  
Geschäftsführerin der Beltz GmbH:  
Marianne Rübemann

#### CHEFREDAKTEURIN

Ursula Nuber

#### REDAKTION

Thomas Saum-Aldehoff, Katrin Brenner-Becker, Anke Bruder,  
Johannes Künzel, Eva-Maria Träger  
Redaktionsassistentin: Nicole Coombe, Doris Müller

**LAYOUT, HERSTELLUNG** Johannes Kranz, Gisela Jetter

#### ANZEIGEN

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

**DRUCK** Druckhaus Kaufmann, 77933 Lahr

#### VERTRIEB ZEITSCHRIFTENHANDEL

ASV Vertriebs GmbH, Süderstraße 77  
20097 Hamburg, Telefon 040/34729287

#### EINZELHEFTBESTELLUNGEN

Beltz Medien-Service bei Rhenus  
86895 Landsberg, Telefon: 08191/97000-622,  
Fax: 08191/97000-405, E-Mail: [bestellung@beltz.de](mailto:bestellung@beltz.de)  
[www.shop-psychologie-heute.de](http://www.shop-psychologie-heute.de)

**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 urheber-  
rechtlich geschützt. Übersetzung, Nachdruck – auch von  
Abbildungen –, Vervielfältigungen auf fotomechanischem oder  
ähnlichem Wege oder im Magnettonverfahren, Vortrag, Funk-  
und Fernsehsendung sowie Speicherung in Datenverarbeitungs-  
anlagen – auch auszugsweise – bleiben vorbehalten. Von einzel-  
nen Beiträgen oder Teilen von ihnen dürfen nur einzelne  
Kopien für den persönlichen und sonstigen Gebrauch herge-  
stellt 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, S. 3: Gaby Gerster Photography/Feinkorn.  
S. 8, 11, 14, 15, 26, 30, 36, 42, 46, 47, 48, 51, 52, 61, 72,  
76, 77, 86, 87: Getty Images. S. 13, 33, 56, 66, 67, 68, 84:  
Masterfile. S. 17, 18, 19, 20, 21, 80, 90, 92: plainpicture.  
S. 22: Rosemarie Schöningh. S. 98: Katharina Greve



Best.-Nr.: 47230  
ISBN 978-3-407-47230-4