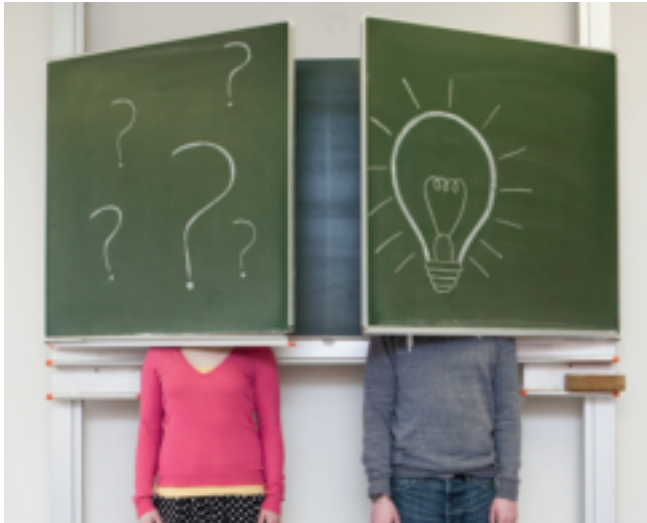


Inhalt

HEFT 55

EINLEITUNG

- 6 Dem Wandel gewachsen sein
SVEN ROHDE



ÜBER SICH NACHDENKEN

- 14 Mein eigenes Leben führen
EVA JAEGGI IM GESPRÄCH
- 20 Der Mentor in uns
URSULA NUBER
- 24 Perspektivwechsel
FRANK LUERWEG
- 32 Laut und leise
ANNE OTTO
- 36 Was ist mit uns los?
GILLIAN BUTLER, NICK GREY, TONY HOPE

MONTAG BIS SONNTAG

- 40 Zielstrebig durch den Alltag
EVA TENZER
- 46 Im eigenen Takt
EVA BRANDT IM GESPRÄCH
- 52 Schutz vor Energieräubern
ANNA GIELAS
- 54 Wenn Gedanken wandern
BIRGIT SCHÖNBERGER
- 58 Jetzt ist Pause
BARBARA KNAB
- 62 Das Leben auf die Reihe bekommen
GILLIAN BUTLER, NICK GREY, TONY HOPE



TURBULENTE ZEITEN

- 66 Krisen managen wie ein Profi
SABINE PROHASKA IM GESPRÄCH
- 70 Eine fordernde Zeit
EVA TENZER
- 76 Vernunft oder Bauchgefühl?
JOCHEN PAULUS
- 78 Das ist doch nicht so schlimm
GUY BODENMANN IM GESPRÄCH
- 84 Zu oft auf 180
EVA TENZER
- 88 Erste Hilfe für die Seele
GILLIAN BUTLER, NICK GREY, TONY HOPE
- 3 Editorial
5 Impressum
90 Medien
95 Cartoon
96 Markt

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 Rübemann

CHEFREDAKTEURIN

Dorothea Siegle

REDAKTION

Susanne Ackermann, Katrin Brenner-Becker, Anke Bruder,
Anne Kratzer, Thomas Saum-Aldehoff, Eva-Maria Träger
Redaktionsassistent: Nicole Coombe, Kerstin Panter

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.

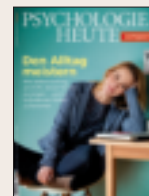
Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall
die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandtes
Material übernimmt die Redaktion keine Gewähr.

„Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind 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: Silke Weinsheimer S.3: Katrin Binner. S. 4, 5, 6, 7, 8, 11,
12, 38, 52, 58, 64, 66, 69, 70, 71, 72, 78, 79, 81, 90: plain-
picture. S. 14, 15, 17, 40, 41, 43: Silke Weinsheimer. S. 19:
©Jörg Bernardy. S. 20, 22, 24, 25, 27, 29, 46, 47, 49, 55, 57,
76, 84, 92, 93: Getty Images S. 32, 34: FemmeCurieuse/photo-
case.de. S. 33, 34: David-W_/Photocase.de. S. 49: privat. S. 68:
privat. S. 83: privat. S. 91: iStock by Getty Images. S. 94: Z2sam/
photocase.de. S. 95: Holga Rosen



Best.-Nr.: 47255
ISBN 978-3-407-47255-7