

## TITEL

---

- 18 **Schöner Stress**  
Warum ein sinnerfülltes Leben nicht ohne Belastungen auskommt  
*Von Ingrid Glomp*
- 26 **„Entspannung ist häufig langweilig“**  
Viele Menschen haben eine falsche Haltung dem Stress gegenüber, sagt die Burnout-expertin Helen Heinemann
- 
- 12 **Im Fokus: „Cannabis würde durch die Legalisierung entzaubert“**  
Obwohl er Haschisch und Marihuana keineswegs für harmlos hält, plädiert der Drogenberater Helmut Kuntz für eine Freigabe
- 30 **Kleine Kniffe, große Wirkung**  
Wenn Appelle nicht fruchten: Wie bringt man andere Menschen dazu, sich „richtig“ zu verhalten?  
*Von Annette Schäfer*
- 34 **„Ein einziges Wort kann bereits einen großen Unterschied machen“**  
Sozialpsychologe Robert Cialdini über die Techniken des Überzeugens
- 35 **Wirksam regieren**  
Auch das Kanzleramt nutzt jetzt suggestive „Ermutigungen“  
*Von Jochen Metzger*
- 38 **Ein neuer Glaube**  
Warum konvertieren Menschen von einer Religion zur anderen?  
*Von Manuela Lenzen*
- 44 **Was der Körper zeigt**  
Die nonverbalen Tänze in einer Psychotherapie – und wie man sie nutzen kann  
*Von Ulfried Geuter*
- 58 **Bewältigen statt heilen**  
Über die schwere Aufgabe, sich mit einer chronischen Krankheit zu arrangieren  
*Von Anke Nolte*



## TITELTHEMA

---

**18** Burnout, Depressionen, Rückenschmerzen: Stressbedingte Leiden sind auf dem Vormarsch, und immer mehr Menschen klagen über eine unerträgliche Arbeitsbelastung. Doch so zynisch es klingen mag: Stress hat auch seine guten Seiten. Er mobilisiert Kräfte und vermittelt ein Gefühl von Sinn. Wie kann es gelingen, Stress ins Positive zu wenden?



**44** Eine Psychotherapie ist viel mehr als die sprichwörtliche *talking cure*. Zwischen Therapeut und Patient werden nicht nur Worte gewechselt. Schon vor der Begrüßung beginnt ein aufschlussreicher Körperdialog zwischen den beiden. Was da mit Atem, Stimme, Mimik und Gestik mitgeteilt wird, kann sogar wichtiger sein als das Gesprochene



**62** Einen Partner per Internet zu suchen ist inzwischen keine Seltenheit mehr. Die großen Datingagenturen arbeiten mit Erkenntnissen aus Persönlichkeitspsychologie und Beziehungsforschung. Doch ist der „passende“ Partner, der auf diese Weise ermittelt wird, auch der richtige?

**62 Weiß das Netz, wer zu mir passt?**

Erfolge und Irrtümer bei der Partnersuche per Internet

*Von Jochen Metzger*

**68 Warum Politiker oft falsche Entscheidungen treffen**

Der Kognitionspsychologe Dietrich Dörner über die „Wahrnehmungsabwehr“ großer und weniger großer Staatsmänner

**72 Unternehmergeist: Wer hat ihn? Woher kommt er?**

Firmengründer und ihre Persönlichkeit

*Von Margit Schlesinger-Stoll*

## RUBRIKEN

**16 Therapiestunde**

Wie ein Wolf zum lieben Hund wird

*Von Rainer Matthias Holm-Hadulla*

**28 Psychologie nach Zahlen**

Denken im Lebenslauf: Das Beste kommt zum Schluss

*Von Anna Gielas*

**42 Studien-Platz**

Onlinekritiken: „Ich bin rundum zufrieden“

*Von Annette Schäfer*

**78 Pehnts Alltag**

Die Kapitulation vor der Demütigung

*Von Annette Pehnt*

- 3 Editorial
- 6 Themen & Trends
- 52 Körper & Seele
- 80 Buch & Kritik
- 91 Medien
- 92 Leserbrief
- 93 Impressum
- 94 Im nächsten Heft
- 95 Markt