

TITEL

18 Viel zu tun?

Wir leiden unter Überarbeitung und Zeitmangel. Muss das so sein? Wie können wir dem Zuviel in unserem Leben die Stirn bieten?

Von Anna Roming

24 Wo haben wir nur unseren Kopf?

Die digitale Ära überflutet uns mit Reizen und zwingt uns zum Multitasking. Doch wir können uns wehren

Von Yvonne Vávra

12 Im Fokus: „Wir sind eine besonders ängstliche Nation“

Terroranschläge machen Angst. Warum aber ist das Gefühl der Bedrohung gerade in der deutschen Bevölkerung so stark? Antworten des Rechtspsychologen Dietmar Heubrock

28 Der Hype um das gedopte Hirn

Leistung steigern, Stimmung aufhellen? Weniger Menschen als gedacht greifen zu Medikamenten

Von Martin Dornes

36 Die kleine Trauer

Kinder kennen es, Studierende in der fremden Stadt, Flüchtlinge sowieso: Heimweh ist eine Seelennot, die man ernst nehmen muss

Von Klaus Wilhelm

40 Überraschung!

Wir ziehen normalerweise das Bekannte dem Unerwarteten vor. Damit tun wir uns aber keinen Gefallen

Von Ingrid Glomp

46 Geschiedene Leute

Wie kann es gelingen, dass eine Scheidung nicht zur Katastrophe wird?

Von Thomas Hohensee und Renate Georgy



TITELTHEMA

18 Permanent beschäftigt: Wir haben zu viel zu tun, zu viel Stress, zu viele Informationen zu verdauen. So sehr wir uns auch bemühen, die Anforderungen zu meistern – wir fühlen uns oft überwältigt und erschöpft. Doch so muss es nicht weitergehen: Es gibt Strategien, sich in der Welt des Zuviel nicht selbst zu verlieren



28 „Millionen dopen am Arbeitsplatz“. Schlagzeilen wie diese suggerieren, dass Hirndoping zum Massenphänomen geworden sei. Doch ein näherer Blick auf die Forschung zeigt: Weder ist Hirndoping sonderlich verbreitet, noch taugt es zur Selbstoptimierung



40 Angenehme Überraschungen sind uns willkommen. Ansonsten aber verunsichern uns unvorhergesehene Ereignisse. Wir ziehen das Bekannte dem Unbekannten vor. Neuere Forschungen zeigen, dass wir uns damit keinen Gefallen tun

58 Ich finde mich prima!

Wir sind alle kleine Narzissten.
Und das ist gut so
Von Thomas Saum-Aldehoff

64 Das neue Habenwollen

Vor 40 Jahren erschien Erich Fromms Buch *Haben oder Sein*. Welche Relevanz hat das Thema heute?
Von Rainer Funk

70 Digitale Potenz

Leben im digitalen Zeitalter, Teil drei:
Der Nutzen der neuen Medien ist inzwischen in vielen Bereichen gut belegt
Von Frank Luerweg

RUBRIKEN

16 Therapiestunde

Kein Opfer sein
Von Sabine Rehahn-Sommer

34 Psychologie nach Zahlen

Studienwahl und Persönlichkeit
Von Anna Gielas

76 Der Psychotest

Was verrät ein Tintenklecks über Ihre Seele?
Von Jochen Metzger

78 Pehnts Alltag

Die Schule der Bescheidenheit
Von Annette Pehnt

- 3 Editorial
- 6 Themen & Trends
- 52 Körper & Seele
- 57 Schilling & Blum: Irgendwas mit Menschen
- 80 Buch & Kritik
- 91 Medien
- 92 Leserbriefe
- 93 Impressum
- 94 Im nächsten Heft
- 95 Markt
- 106 Noch mehr Psychologie Heute