

TITEL

18 **Nichts zu bereuen!**

Verpasste Gelegenheiten. Entscheidungen, die sich als falsch herausstellen: Niemand ist davor geschützt. Aber das ungelebte Leben ist kein Grund, mit sich zu hadern
Von Heiko Ernst

25 **Das Leben als Skizze**

Ein guter Schutz vor Reue: Das Leben als Entwurf anlegen und stets einen Plan B in der Schublade bereithalten
Von Eva Tenzer

12 **Im Fokus: „Bewertungen verstellen den klaren Blick auf die Dinge“**

Wir sind zu schnell bereit, uns zu empören und andere vorschnell zu beurteilen, kritisiert der Psychoanalytiker Wolfgang Schmidbauer

28 **„Konfliktfähige Menschen erleben Unterschiede als bereichernd“**

Warum der Konfliktforscher Friedrich Glasl davor warnt, Meinungsunterschieden aus dem Weg zu gehen

34 **Was heißt hier alt?**

Gute Botschaften der Alterspsychologie: Wir werden nicht nur immer älter, wir bleiben auch länger jung
Von Hans-Werner Wahl

44 **Der Wunsch zu schreiben**

Weshalb nur wollen immer mehr Menschen eigene Texte verfassen?
Von Christian Schärf

58 **Der Umgang wird rauer**

Schüler bespucken Lehrkräfte, Polizisten werden beschimpft: Gibt es keinen Respekt mehr in unserer Gesellschaft?
Von Walter Hollstein

62 **„Eine wenig respektvolle Gesellschaft erzeugt respektloses Verhalten“**

Ein Gespräch mit dem Psychologen Tilman Eckloff über die Frage, ob und wie man Respekt erlernen kann



TITELTHEMA

18 Was wäre gewesen, wenn ...? Kontrafaktisches Denken nennen Psychologen das Grübeln über verpasste Gelegenheiten oder möglicherweise falsche Entscheidungen. Das ist so lange nicht schädlich, solange uns klar ist: Hinterher ist man immer schlauer! Und: Es gibt genug, worauf man stolz sein kann!



34 Die neue Psychologie des Alterns liefert positive und entlastende Erkenntnisse über unsere längste Lebensphase: Wir werden deutlich älter als die Generationen vor uns. Wir altern gesunder und jünger als jemals zuvor. Aber auch hier gilt: Von nichts kommt nichts. Wir sind unseres Alters Schmied



58 Rücksichtsloses Verhalten und Respektlosigkeiten gegenüber Mitmenschen und Autoritätspersonen wie Polizisten, Lehrern oder Rettungskräften nehmen zu. Der Umgang und der Ton in unserer Gesellschaft werden rauer. Doch was ist das eigentlich, Respekt? Wie erlernt man ihn? Und was sind die Gründe für die zunehmenden Respektlosigkeiten?

64 Ist das Leben ein Traum? Oder doch eher eine Orange?

Der Philosoph Markus Gabriel erklärt auf unterhaltsame Weise, was Bewusstsein ist und warum es die Welt als Ganzes nicht gibt

DOSSIER

70 Erfolgsgeschichten

Von Ursula Nuber

73 „Selbst die besten Optimisten hätten das nie vorhergesehen“

Ein Gespräch mit Kurt Pawlik über die unvergleichliche Erfolgsgeschichte der Wissenschaft Psychologie

76 Immer am Puls der Zeit

Zitate aus 500 Heften

RUBRIKEN

16 Therapiestunde

„Was darf ich wollen?“

Von Margarethe Schindler

42 Psychologie nach Zahlen

Leser auf Achterbahnfahrt

Von Thomas Saum-Aldehoff

78 Pehnts Alltag

Über Rührung

Von Annette Pehnt

3 Editorial

6 Themen & Trends

52 Körper & Seele

57 Schilling & Blum: Irgendwas mit Menschen

80 Buch & Kritik

91 Medien

92 Leserbrief

93 Impressum

94 Im nächsten Heft

95 Markt

106 Noch mehr Psychologie Heute

