

TITEL

18 **Der Ex-Faktor**

Vergangene Partnerschaften beeinflussen unser Beziehungsleben. Wer sie reflektiert, kann an den Erfahrungen wachsen

Von Lisa Meyer

26 **„Ich hasse das Wort loslassen“**

Wie man Abschiede übersteht, erklärt die Psychotherapeutin Johanna Müller-Ebert

12 **Im Fokus: Ist keine Religion die neue Religion?**

Religionssoziologin Linda Woodhead über unser Bedürfnis zu glauben – und warum wir das vermehrt jenseits der Kirchen tun

28 **Das fühlende Tier**

Spitzhörnchen, die sich verlieben, Kohlmeisen, die Persönlichkeit zeigen: Verhaltensbiologe Norbert Sachser weiß um die Gedanken- und Gefühlswelt von Tieren

34 **Immer alles sofort**

Präkrastination bezeichnet den Drang, alles auf der Stelle zu erledigen. Das klingt erst mal verführerisch, hat aber seine Tücken

Von Annette Schäfer

40 **Genuss durch Verzicht**

Wie uns die Askese im Genießen schult

Von Wilhelm Schmid

44 **Rache ist allgegenwärtig**

Gewalt erzeugt Gegengewalt, und Vergeltung hat unsere Gesellschaft noch nie weitergebracht. Oder doch?

Von Klaus Wilhelm

58 **Auf der Flucht**

Bei einer Fugue laufen Leute auf einmal weg und erinnern sich an nichts – über ein rätselhaftes Geschehen

Von Wibke Bergemann



TITELTHEMA

18 **Unsere Ex-Partner prägen uns in der Art, wie wir lieben, wen wir lieben, und sogar, wie wir uns selbst sehen. Manche Menschen suchen sich daher immer wieder denselben Typ Partner; andere führen mit einer neuen Liebe die alte Beziehung weiter. Über vergangene Beziehungen nachzudenken hilft uns, uns besser kennenzulernen, unsere Muster zu durchbrechen und frei zu werden für Neues**



40 Askese klingt nach Entsagung und Selbstkasteiung. Dabei wollen wir doch Genuss, Sinnlichkeit und Fülle. Doch von Zeit zu Zeit brauchen wir gerade den Verzicht, um unsere Sinne zu spüren und zu verfeinern. Philosoph Wilhelm Schmid mit einer Ehrenrettung der Askese



72 Abends müde ins Bett steigen und morgens gestärkt aufwachen – für immer mehr Leute bleibt das ein Wunschtraum. Sie können nicht erholsam schlafen. Um sanft zu schlummern, helfen keine schnellen Lösungen. Wie wir mit dem richtigen Rhythmus wieder zur Ruhe finden

66 Andere Länder, andere Gefühle

Sind Emotionen universell? Fühlen sich Freude oder Wut in Japan genauso an wie in der Pfalz? Wie die Kultur unsere Gefühle beeinflusst

Von Manuela Lenzen

72 Schlaflose Nächte

Viele Menschen können sich nachts nicht erholen und fühlen sich tagsüber wie gerädert. Forscher erklären, wie wir mit dem richtigen Rhythmus zur Ruhe kommen

Von Susie Reinhardt

RUBRIKEN

16 Therapiestunde

„Meine Wut lauert überall!“

Von Andreas Knuf

38 Psychologie nach Zahlen

Wehe, wenn es dunkel wird

Von Anna Gielas

64 Studienplatz

Der Tristesse entgehen

Von Jana Hauschild

78 Lekys Aussichten

Kummer aller Art

Von Mariana Leky

3 Editorial

6 Themen & Trends

52 Körper & Seele

57 Schilling & Blum: Irgendwas mit Menschen

80 Buch & Kritik

92 Leserbrief

93 Impressum

94 Noch mehr Psychologie Heute

95 Markt

106 Im nächsten Heft