

## TITEL

---

### 16 **Zeit zum Durchatmen!**

Zur Ruhe kommen, Kraft tanken, Konzentration sammeln: Für all das hat jeder von uns ein wirkungsvolles Instrument: die eigene Atmung

*Von Anke Nolte*

### 26 **„So schön alltagstauglich“**

Der Mediziner Thomas Loew verrät, was 4711 und eine Zahnbürste mit dem Atmen zu tun haben

---

### 12 **Im Fokus:**

#### **Der Schmerz der Veganer**

Die Psychologin Clare Mann über das Verzweifeln an einer Welt, in der das Schlachten von Tieren Alltag ist

### 30 **Gedanken auf Abwegen**

Psychotherapien gegen psychotischen Wahn – eine Herausforderung für Patient und Behandler

*Von Wibke Bergemann*

### 36 **Was ich mag – und was ich kann**

Mach, was dich am meisten interessiert! Ist das ein guter Rat für den Berufsweg?

*Von Jochen Metzger*

### 44 **Schrei nach Mauern**

Die Motive hinter dem Verlangen nach befestigten Grenzen

*Von Susanne Ackermann*

### 58 **Gefährliche Freunde**

Jugendfreundschaften geben Rückhalt – doch manchmal wirken sie zerstörerisch

*Von Anne-Ev Ustorf*

### 66 **„Eltern sind auch nur Menschen“**

Die Entwicklungspsychologin Christin Köber über die Rolle von Mutter und Vater im Plot unseres Lebens



## TITELTHEMA

---

**16** Nichts ist uns so selbstverständlich wie der Atem. Und doch sagt die Art, wie oft, wie tief, wie rhythmisch und gleichmäßig wir Luft holen, viel darüber aus, was uns belastet und stresst. Die alten Meditationsschulen wissen das seit langem. Jetzt entdecken auch Medizin und Psychologie die Atemarbeit als Therapie gegen Angst, Burnout, Schmerz und andere Leiden



**66** Am Anfang waren: die Eltern. Mutter und Vater sind unsere ersten Bezugspersonen, die ersten Figuren in unserer Biografie. Treten sie als Helden auf, wenn wir von unserem Leben erzählen? In jungen Jahren ja, wie eine große Langzeitstudie zeigt. Doch das bleibt nicht so ...



**70** Die meisten Menschen schätzen ihren Beruf, doch sie würden gerne weniger arbeiten. Und sie wünschen sich mehr Freiraum statt starrer Antrittszeiten. Aber ist das wirklich eine gute Idee? Ein Dossier über den Rhythmus der Arbeit – und den Traum von der 15-Stunden-Woche

## 70 Zeitfragen:

### Wie wollen wir arbeiten?

Über die ideale Arbeitszeit – und wovon sie abhängt

*Von Manuela Lenzen*

## 77 „Die Arbeit ist auch ein Rhythmusgeber“

Der Psychologe Friedhelm Nachreiner erklärt, wann flexible Arbeitszeiten eher schaden

## RUBRIKEN

### 28 Therapiestunde

Das Schattenkind

*Von Stefanie Stahl*

### 42 Psychologie nach Zahlen

„Na, wenn du meinst!“

*Von Silke Pfersdorf*

### 64 Studienplatz

Autoritär und gegen alles Fremde

*Von Frank Luerweg*

### 78 Lekys Aussichten

Jetzt aber sofort zwei

Mohnbrötchen! Bitte!

*Von Mariana Leky*

3 Editorial

6 Themen & Trends

52 Körper & Seele

57 Schilling & Blum: Irgendwas mit Menschen

80 Buch & Kritik

91 Medien

92 Leserbrief

93 Impressum

94 Noch mehr Psychologie Heute

95 Markt

106 Im nächsten Heft