

TITEL

16 **Werden, wer ich bin**

Lebe ich so, wie es meinem Selbst entspricht und mich glücklich macht?

Von Lisa Meyer

26 **„Ein abenteuerlicher Weg“**

Psychotherapeut Alexander Noyon über die großen Fragen des Lebens und die Suche nach individuellen Antworten

12 **Im Fokus:**

„Make masculinity great again!“

Sozialpsychologe Rolf Pohl über sogenannte Pick-up-Artists, die Frauen wie Trophäen sammeln

30 **Jenseits der Eindeutigkeit**

Über Geschlechtsidentitäten, die sich in der starren Zweiteilung von Mann und Frau nicht wiederfinden

Von Florentin Schumacher

36 **Hilfe, Knöpfe!**

Angst vor Löchern und Knöpfen?

Vom Ursprung skurril anmutender Phobien

Von Jochen Paulus

44 **Lektionen des Lebens**

In manchen Krisen steckt eine wichtige Aufgabe für uns

Von Sven Rohde

58 **„Neue Wörter führen uns in unbekanntes Territorium“**

Psychologe Tim Lomas über faszinierende Sprachwendungen rund um den Globus und die Weisheit in den Wörtern

64 **„Vom schwarzen und weißen Neid“**

Die schädigenden und die produktiven Seiten eines schambesetzten Gefühls: Psychoanalytiker Eckehard Pioch im Gespräch



TITELTHEMA

16 „Dies über alles: Sei dir selber treu“, heißt es in Shakespeares *Hamlet*. Doch wir ahnen zerknirscht: Das gelingt uns allzu selten. All die Sachzwänge in unserem Alltag, all die Optionen: Wo in diesem Gestrüpp bin eigentlich ich? Und führe ich wirklich das Leben, das mir und meinen Wünschen entspricht? Wie kann ich werden, wer ich bin?



44 Die Scheidung nach vielen Ehejahren, die unerwartete Kündigung, die Diagnose des Arztes: Es gibt Momente, in denen wir den Halt verlieren. Alles gerät ins Wanken, nichts ist mehr sicher. Verhindern lassen sich solche Krisen nicht. Wir finden am besten hindurch, indem wir sie annehmen



58 Das japanische Wort *wabi-sabi* drückt aus, dass Schönheit auch in abgenutzten Dingen zu finden ist. Der Maori-Begriff *tūrangawaewae* bezeichnet einen Ort, an dem wir verwurzelt sind. Der britische Psychologe Tim Lomas spürt solchen exotischen Wörtern nach und sieht das als Expedition in unerforschte Seelenlandschaften

DOSSIER
BERUF & LEBEN

DOSSIER

- 70 **Reife Leistung: Arbeiten mit 50 plus**
Wie bleibt man bis ins höhere Alter gesund und motiviert im Job? Und was können die Betriebe dafür tun?
Von Carola Kleinschmidt
- 77 **Vorsorglich weiterbilden**
Susanne Bartel über Berufskrankheiten und wie man ihnen vorbeugen kann

RUBRIKEN

- 28 **Therapiestunde**
„Wie kann ich meinem Vater verzeihen?“
Von Andreas Knuf
- 42 **Psychologie nach Zahlen**
Noch eine Geschichte!
Von Ebba Drolshagen
- 68 **Studienplatz**
Wer hilft besser?
Von Thorsten Padberg
- 78 **Lekys Aussichten**
Das Liebes-Grundeinkommen
Von Mariana Leky

- 3 Editorial
6 Themen & Trends
52 Körper & Seele
57 Cartoon
80 Buch & Kritik
91 Medien
92 Leserbrief
93 Impressum
94 Noch mehr Psychologie Heute
95 Markt
106 Im nächsten Heft