

TITEL

16 **Mut zur Angst**

Wenn Dosis und Einstellung stimmen, hat Angst eine gute, motivierende Seite
Von Annette Schäfer

26 **„Angst verengt den Fokus“**

Gerade weil Angst ein lebenswichtiger Reflex ist, wird sie in der Politik bisweilen schamlos instrumentalisiert, sagt die Philosophin Martha Nussbaum

12 **Im Fokus: Erkaufter Freiraum, erkaufte Schuld**

Andreas Peglau über die zweifelhafte Rolle deutscher Psychoanalytiker während der NS-Zeit

30 **Das Ego, das uns nicht gehört**

Warum es sich lohnt, den eigenen Ruf im Auge zu behalten
Von Klaus Wilhelm

36 **Vom Glück des Singens**

Gesang entspannt, stimmt heiter – und kommt sogar therapeutisch zum Einsatz
Von Andreas Schrank

44 **Sieh's doch mal romantisch**

Wie uns eine 200 Jahre alte Bewegung inspiriert, die Welt mit Leben und Sinn zu füllen
Von Matthias Jung

58 **„Fahr los und du erlebst etwas“**

Ein Gespräch mit der Schriftstellerin Lucy Fricke über Töchter, abwesende Väter und warum ihre Familiengeschichte ein Roadtrip sein musste



TITELTHEMA

16 Angst kann uns lähmen, kann uns krank machen. Doch sie kann auch Kräfte freisetzen. Angst ist unbestechlich, sie weist uns rücksichtslos darauf hin, was in unserem Leben im Argen liegt. Sie plagt uns so lange, bis wir in Aktion treten. Wie es gelingt, die Angst zu unserem Freund und Ratgeber zu machen



70 Viele unterhalten sich mehr mit ihrem Smartphone als mit den Menschen um sie herum. Das ist jammer-schade, denn echte Gespräche, und seien sie noch so banal, haben einen starken Wohlfühlfaktor. Doch wie beginnt man eine Unterhaltung? Wie hält man sie lebendig? Und inwiefern wird Zuhören überschätzt?



44 Materiell geht es uns gut. Doch vielen kommt ihre Welt fade vor, sie fühlen sich von nichts mehr wirklich berührt. Woran fehlt es? Vielleicht haben wir uns angewöhnt, die Dinge zu profan, zu zweckgerichtet zu betrachten. Wir sehnen uns danach, uns verzaubern und erschüttern zu lassen. Wir brauchen: Romantik!

64 **Acht Stunden Arbeit, drei Stunden Fahrt**
Über den Stress der Pendler – und wie er sich dämpfen lässt
Von Josefine Janert

70 **Redemedizin**
Was wir bei Gesprächen alles falsch machen – und warum sie dennoch so guttun
Von Jochen Metzger

RUBRIKEN

- 28** **Therapiestunde**
Das eigene Nein bejahen
Von Angelika Eck
- 42** **Psychologie nach Zahlen**
Charakterkunde der Ruhelosen
Von Thomas Saum-Aldehoff
- 76** **Studienplatz**
Gekränkte Seelen
Von Susanne Ackermann
- 78** **Lekys Aussichten**
Frau Wiese ist verliebt
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