

TITEL

18 **Ausgebrannt**

Burnout ist kein individuelles Versagen. Vielmehr sehen Psychotherapeuten darin ein Zeichen von Kompetenz
Von Birgit Schönberger

22 **„Ich kann unmöglich allem gerecht werden“**

Wer ausgebrannt ist, hat sich vorher engagiert. Das sollte gewürdigt werden, meint der Psychotherapeut Gunther Schmidt

12 **Im Fokus: „Ist das Altruismus? Da bin ich nicht so sicher“**

Der Sozialpsychologe Oliver Decker hat untersucht, warum die Flüchtlingswelle nur manche Menschen zu Helfern macht

26 **Der achtlose Umgang mit der Achtsamkeit**

Vieles, was unter „Achtsamkeit“ vermarktet wird, hat mit der Grundidee nur wenig zu tun
Von Andreas Knuf

30 **„Der Boom wird immer wilder“**

Der Psychologe Paul Grossman fürchtet eine Verfälschung des Konzepts Achtsamkeit

34 **Das schaffen Sie!**

Selbstveränderung ist doch möglich
Von Jochen Metzger

39 **Überprüfen Sie Ihre guten Vorsätze**

Wie realistisch sind Ihre Pläne fürs neue Jahr?
Von Marloes Zevenhuizen

40 **„Wir würden es ohne Unruhe gar nicht aushalten“**

Warum ist die Ruhe aus dem Leben verschwunden?
Ein Gespräch mit Ralf Konersmann

44 **Die Kinder des Feindes**

400 000 Kinder von Besatzungssoldaten wuchsen nach dem Zweiten Weltkrieg in Deutschland auf. Was ist aus ihnen geworden?
Von Ebba Drolshagen



TITELTHEMA

18 **Burnout! Diese Diagnose werten Betroffene als Schwäche und Versagen. Doch wer ausgebrannt ist, hat sich vorher für eine Sache von Herzen engagiert, hat loyal und solidarisch gehandelt. Psychotherapeuten sehen daher in einem Burnout zunehmend ein Zeichen von Kompetenz**



26 Vor 2600 Jahren von Buddha gelehrt, galt Achtsamkeit bis vor wenigen Jahren als esoterisch-anrühlich. Heute boomt das Thema. Experten fürchten inzwischen, dass das Konzept Achtsamkeit durch die vielen populären Versionen verwässert und verfälscht werden könnte

34 Ein neues Jahr liegt vor uns. Zeit für gute Vorsätze. Wer jetzt abwinkt, weil er zu wissen glaubt: „Es funktioniert doch alles nicht“, irrt. Die Psychologie kennt die Mechanismen der Selbstveränderungen und weiß, wie Wunschziele realisiert werden können



58 Computer, klüger als der Mensch?

Schon heute steuern Computerprogramme unsere Autos und sprechen mit uns. Werden sie uns eines Tages überlegen sein?

Von Manuela Lenzen

64 Wozu das Ganze?

Auf die Frage nach dem Sinn werden wir nie eine abschließende Antwort finden, meint der Psychotherapeut Alfred Längle

70 Sie haben einen guten Rat? Behalten Sie ihn für sich!

Man sollte die Stolpersteine kennen, ehe man anderen „kluge“ Vorschläge macht

Von Yvonne Vávra

RUBRIKEN

16 Therapiestunde

Komm her, geh weg

Von Wolfgang Schmidbauer

32 Psychologie nach Zahlen

Schlafgespinste

Von Thomas Saum-Aldehoff

76 Der Psychotest

Wie gut ist mein Gedächtnis?

Von Jochen Metzger

78 Pehnts Alltag

Ich weiß nicht, ob Helfen überhaupt noch hilft

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