

## TITEL

---

### 18 **Sprich mit dir!**

Selbstgespräche sind eine Art Therapie – wenn wir wissen, wie wir mit uns reden müssen

*Von Pamela Weintraub*

### 24 **Schweig, Quälgeist!**

Wie wir den inneren Kritiker zum Verstummen bringen

*Von Matthias Hammer*

---

### 12 **Im Fokus: „Romantik hat einen lebensfeindlichen Aspekt“**

Der Historiker Christian Saehrendt hält die neue Gefühllichkeit für ein gefährliches Übel unserer Zeit

### 28 **Ganz normale Terroristen**

Die meisten Dschihadisten sind weder psychisch krank noch Psychopathen – doch das macht es nicht einfacher

*Von Thomas Saum-Aldehoff*

### 31 **Das ideologische Lebewesen**

Seine Fähigkeit, Ideologien auszubrüten, treibt den Menschen in Krieg und Terror

*Von Franz Wuketits*

### 34 **Nur leicht berührt**

Berührungen tun gut – aber sie manipulieren auch unsere Gefühle

*Von Annette Schäfer*

### 40 **Hallo Mama, da bin ich wieder!**

Wenn die bereits ausgezogenen Kinder wieder in die elterliche Wohnung ziehen

*Von Birgit Schönberger*

### 46 **Wer glaubt denn so etwas?**

Warum Verschwörungstheorien gerade heute so viele Anhänger haben

*Von Anne-Ev Ustorf*



## TITELTHEMA

---

**18** **Wir sprechen oft still mit uns selbst. Leider sind wir dabei nicht sonderlich nachsichtig: Wir machen uns Vorwürfe und reden uns schlecht. Doch schon ein kleiner semantischer Kniff genügt, und wir wechseln zu einer Perspektive, aus der wir uns selbst ein konstruktiver Ratgeber sein können**



**34** Berührungen tun gut. Wenn jemand beiläufig sanft die Hand auf unsere legt, reagiert der Körper mit einem Entspannungsreflex – wir fühlen uns wohl in unserer Haut. Vorausgesetzt, der Körperkontakt ist willkommen ...

**70** Im Beruf sind Konflikte unvermeidlich. Doch selten ist es ratsam, seinem Ärger freien Lauf zu lassen. Manchmal ist es sogar das Klügste, einer Auseinandersetzung bewusst aus dem Weg zu gehen. Eine Konfliktberaterin klärt auf



## 58 Beklemmende Begierde

Ein Mann kämpft gegen seine pädophilen Neigungen. Er will sein Verhalten kontrollieren. – Eine Reportage  
Von Michael Kraske

## 64 Was würden Sie einem Alien erzählen?

Douglas Vakoch, Psychologe beim SETI-Institut, denkt darüber nach, wie wir uns außerirdischen Intelligenzen verständlich machen können

## 70 Richtig streiten!

Die Konfliktberaterin Ursula Wawrzinek erläutert Strategien, wie wir im Beruf mit Ärger und Antipathien umgehen können

## RUBRIKEN

### 16 Therapiestunde

Das Leben ist eine Baustelle  
Von Sabine Rehahn-Sommer

### 32 Psychologie nach Zahlen

„Allein schlecht, Freund gut“  
Von Jochen Paulus

### 76 Der Psychotest

Wie intuitiv sind Sie?  
Von Jochen Metzger

### 78 Pehnts Alltag

Über Umarmungen  
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