

# Inhalt

## Ich

- 011 **Ich**  
Wer oder was soll das sein?
- 014 **Persönlichkeit**  
Wer bin ich?
- 017 **Identität**  
Wer will ich sein?
- 018 **Big Five**  
Wozu bin ich geeignet?
- 022 **Intelligenz**  
Über- oder unterbewertet?
- 025 **Emotionen**  
Woher kommen die Gefühle?
- 029 **Angst und Furcht**  
Lieber ängstlich als furchtsam – oder umgekehrt?
- 030 **Scham und Ekel**  
Wie emotionale Urfunktionen uns bis heute schützen
- 035 **Neugier**  
Können Hyänen zählen?
- 036 **Selbstwert**  
Bin ich wirklich okay?
- 038 **Das Unbewusste**  
Realität oder mysteriöses Konstrukt?
- 041 **Trance**  
Reise in die Anderswelt?
- 042 **Gedächtnis**  
Fotoalbum oder permanente Neuerfindung?
- 044 **Abwehr und Bewältigung**  
Wie geht man mit Belastungen richtig um?
- 047 **Humor**  
Eine ernste Sache?
- 048 **Somatische Marker**  
Wie treffen wir Entscheidungen?
- 050 **Träume**  
Schäume oder Botschaften?
- 053 **Glück**  
Warum macht der Lottogewinn nicht glücklich?
- 056 **Innere Bilder**  
Flucht oder Heilung?
- 058 **Assoziation und Dissoziation**  
Wann verknüpft man etwas und wann besser nicht?
- 060 **Denkfehler**  
Irren ist menschlich, oder?

## Ich und meine Partnerschaft

- 064 **Prototyp und Exemplar**  
Traumfrau, Mr. Right, wo seid ihr?
- 066 **Beziehungen**  
Warum nicht besser allein?
- 069 **Anziehung**  
Wen suchen wir uns aus?

- 070 **Partnerschaft**  
Was macht eine gute Partnerschaft aus?
- 074 **Liebe**  
Nicht zu fassen?
- 078 **Sexualität**  
Was ist normal?
- 081 **Differenzierungsfähigkeit**  
Augen zu und denk an England?
- 082 **Nähe und Distanz**  
Wo ist meine Luft zum Atmen?
- 084 **Kommunikation mit dem Partner**  
Wer bist du?
- 087 **Treue und Untreue**  
Wo verläuft die Grenze?
- 088 **Paartherapie**  
Lohnt sich das überhaupt?
- 091 **Eifersucht**  
Das schwache Ich?
- 092 **Kinder bekommen**  
Wollen wir oder sollten wir lieber nicht wollen?

## **Ich und meine Gesundheit**

- 096 **Gesundheit und Krankheit**  
Tausend Krankheiten, aber nur eine Gesundheit?
- 100 **Stress**  
Kann man auch in der Hölle Spaß haben?

- 103 **Burn-out**  
Keine Krankheit?
- 104 **Achtsamkeit**  
Was hilft gegen Stress?
- 107 **Attribution**  
Warum ist jede Erklärung sinnvoll, auch wenn sie falsch ist?
- 110 **Reframing**  
Alte Wunden in neuem Licht?
- 112 **Trauma**  
Wird man davon krank?
- 114 **Resilienz**  
Die psychische Superkraft?
- 117 **Embodiment**  
Was kommt als Nächstes?
- 118 **Skripte**  
Das Drehbuch des Alltags?
- 120 **Schmerzen**  
Kann man sie riechen?
- 123 **Psychologie, Psychiatrie, Psychosomatik**  
Wer macht eigentlich was?
- 126 **Psychotherapieschulen**  
Wer hilft wie?
- 130 **Psychische Erkrankungen**  
Ein Klassifikationschaos?
- 132 **Hypnose**  
Funktioniert das überhaupt?
- 135 **Sinn**  
Das Wichtigste im Leben?
- 138 **Tod und Sterben**  
Schadet Verdrängung?

140 **Trauer**  
Ist Trauer wirklich der Preis der Liebe?

142 **Suizidalität**  
Ein falsches Tabu?

## Ich und meine Arbeit

147 **Gruppen**  
Zusammen oder doch besser allein?

150 **Soziale Kompetenz**  
Wer ist heute eigentlich nicht sozial kompetent?

152 **Teamfähigkeit**  
Arbeiten Sie gerne im Team oder lieber allein?

155 **Konflikte**  
Zu wenig Raum für Emotionen?

158 **Lob und Kritik**  
Wie sag ich's dem Kollegen?

160 **Peinlichkeit**  
Können wir später darüber lachen?

163 **Motivation**  
Hin zu oder weg von?

166 **Leistung und Erfolg**  
Warum waren die Russen zuerst im All und die Amerikaner zuerst auf dem Mond?

169 **Flow**  
Wann läuft alles wie von selbst?

171 **Helfersyndrom**  
Grundsätzlich falsch?

172 **Soziale Rollen**  
Wie viele Rollen spiele ich?

175 **Macht**  
Wird jeder Mächtige korrumpierbar?

178 **Mobbing**  
Ein tolerierter Skandal?

181 **Cool-out**  
Beruflicher Selbstverrat?

182 **Zeit und Zeitmanagement**  
Hat Ihr Tag auch nur 24 Stunden?

## Ich und andere

186 **Einstellung**  
Vernünftig miteinander reden – wann bringt das nichts?

188 **Entwicklung**  
Kann man uns mit Äpfeln vergleichen?

190 **Bindung**  
Entscheidend für das ganze Leben?

192 **Bedürfnisse**  
Was brauche ich wirklich?

194 **Alter**  
Wann haben wir die beste Zeit im Leben?

196 **Personenwahrnehmung**  
Können wir unserer Menschenkenntnis trauen?

199 **Selbsterfüllende Prophezeiung**  
Versehentliche Manipulation?

200 **Reaktanz**  
Was macht die Psyche, wenn sie keine Wahl hat?

- 202 **Kognitive Dissonanz**  
War das eine gute Entscheidung?
- 204 **Hilfverhalten**  
Warum immer ich?
- 207 **Aggression**  
Sport hilft nicht?
- 210 **Pubertät**  
Gibt es noch einen anderen Weg als den durch die Hölle?
- 215 **Kränkung**  
Woher genau kommt der Schmerz?
- 216 **Körpersprache**  
Substanzloser Unfug?
- 218 **Kommunikation**  
Wie hast du das verstanden?
- 220 **Schlagfertigkeit**  
Einfach gut vorbereitet?
- 222 **Empathie**  
Je mehr desto besser?
- 224 **Krise**  
Ein großes Potenzial?

## **Ich und die Gesellschaft**

- 229 **Erziehung**  
Wer macht es richtig?
- 232 **Lernen**  
Macht die Schule alles kaputt?
- 235 **Vorurteile und Stereotype**  
Wie gefährlich ist Vereinfachung?
- 237 **Systemisches Denken**  
Sieht man den Wald oder den Baum?

- 238 **Verantwortung**  
Wer drückt sich, wer tritt einen Schritt vor?
- 241 **Mediale Gewalt**  
Eine Gefahr für die Jugend?
- 242 **Werbung**  
Verführung oder Luftnummer?
- 246 **Kriminalpsychologie**  
Mystifizierung des Bösen?
- 249 **Amok**  
Einsame junge Männer?
- 250 **Terror**  
Eine Frage der Erziehung?
- 252 **Moral**  
Angeboren oder kulturell geprägt?
- 254 **Massenpsychologie**  
Schwarmintelligenz oder dumme Horden?
- 257 **Sucht**  
Funktionieren Drogen?
- 261 **Verrückt oder normal**  
Wo verläuft die Grenze?
- 262 **Verstehen und bewerten**  
Das Kind ist doch bloß faul, oder?

- 264 **Biografien**
- 270 **Impressum**
- 271 **Zitatnachweis**