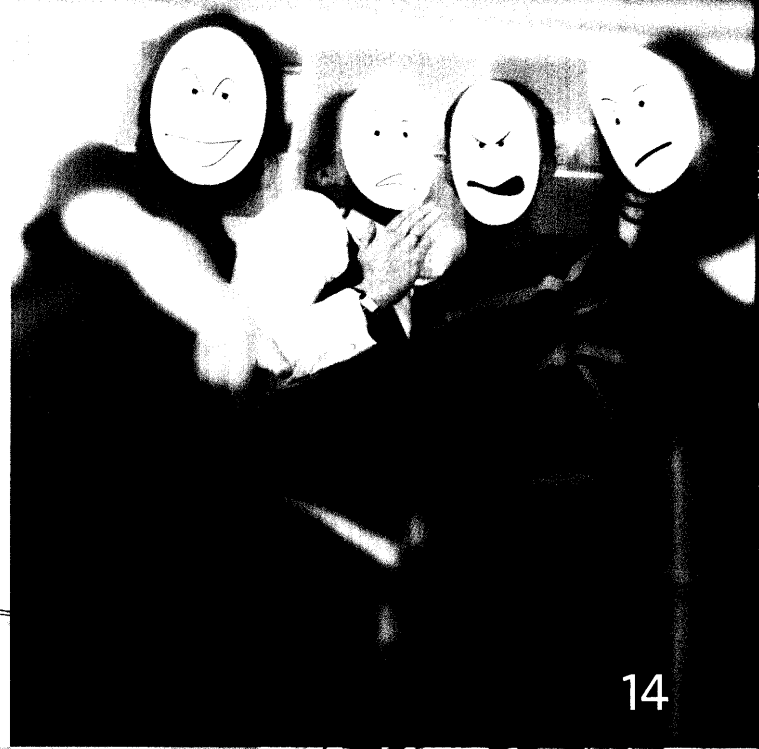


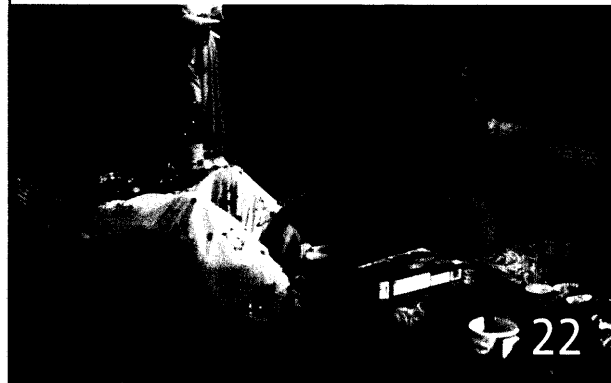
INHALT



48



14



22



56

THERAPIE

► 14 IN DER BÜROHÖLLE

Ob Konflikte mit Kollegen oder dem Chef, traumatische Erlebnisse oder purer Stress: Angst vor dem Arbeitsplatz kann vielerlei Ursachen haben

INTERVIEW

19 »EIN ORT, DER ANGST MACHT«

Der Berliner Psychiater Michael Linden erklärt, wie Job-Phobiker ihrem Schrecken ein Ende machen können

► 22 SPRECHSTUNDE

IN DER TRAUMFABRIK ◀

Hollywood tut Herz und Seele gut. Was Filmfreunde schon lange wissen, machen sich nun auch Psychotherapeuten zu Nutze: Sie entdecken die Heilkraft des Kinos

► BRENNPUNKT

28 TODBRINGENDE FANTASIEN

Die Kette von Amokläufen an Schulen und Universitäten reißt nicht ab. Die noch junge Forschung zu diesem vielschichtigen Phänomen zeigt: Psychologische Gewaltprävention ist möglich und tut Not

ANGEMERKT!

35 GEWALTIG GESCHÄMT

Der Arzt und Psychotherapeut Till Bastian vermutet verletzte Schamgefühle hinter jugendlicher Aggression

► TITELTHEMA

38 LOB DES SCHLUMMERS

»Schlaf schön!« – Warum wir viel dafür tun sollten (und können!), damit dies kein frommer Wunsch bleibt

44 GESUNDER SCHLAF – WIE GEHT DAS?

Ein paar einfache Maximen können Ihnen zu erquickender Nachtruhe verhelfen