

20

Aufstieg und Fall

Wie viel Perfektionismus tut Menschen gut – und wann wird er bei der Arbeit und im Privatleben zum Problem?

PSYCHOLOGIE

HINTER DEN SCHLAGZEILEN

16 ► Machen Kinder glücklich?

Trotz Kita-Ausbau und Elterngeld: Viele Menschen in Deutschland verzichten bewusst auf Nachwuchs. Ob Kinderlose zufriedener sind als Eltern, hängt von verschiedenen Umständen ab.

SERIE: ARBEIT & KARRIERE, TEIL 2

20 Wie viel Perfektionismus darf es sein?

Wer allzu hohe Ansprüche an die eigene Leistung stellt, entwickelt eher psychische Probleme bis hin zum Burnout. Die Psychologin Christine Altstötter-Gleich erklärt, was dahintersteckt – und wie man sich davor schützt.

28 Ein Leben ohne Hass

Eine Gruppentherapie im Gefängnis kann junge Rechtsextreme und Islamisten zum Ausstieg aus der Szene motivieren.



50

Lust und Last

Die meisten Haschischraucher beenden ihren Konsum in Eigenregie. Doch manche brauchen dabei Hilfe.

THERAPIE

► RATGEBER

50 Cannabissucht

Viele Kiffer leben in der Illusion, ihren Konsum im Griff zu haben. Der Psychotherapeut Helmut Kuntz erklärt, wie sich die Sucht bewältigen lässt.



56 Schuss auf Rezept

Die staatliche Heroinabgabe hat sich als Therapieangebot für Schwerstabhängige bewährt, bei denen andere Maßnahmen erfolglos blieben. Eine Fallgeschichte.



70

Eins und zwei

Tanzen trainiert auch das Gehirn. Inzwischen wissen Forscher sogar, wie das funktioniert.

HIRNFORSCHUNG

64 ► »Mich wundert, wie zahm wir waren«

Zehn Jahre nachdem führende Neurowissenschaftler das »Manifest der Hirnforschung« in GuG publizierten, ist die Debatte darum immer noch in Gang. Wir ziehen Bilanz mit einem der Autoren, Gerhard Roth, und der Neuroanatomin Katrin Amunts.

70 ► Aufforderung zum Tanz

Wer regelmäßig tanzt, bringt Körper und Geist in Schwung. Selbst Patienten mit schweren Hirnerkrankungen können laut Studien davon profitieren.

76 Das (anti-)soziale Netzwerk

Das Geflecht von Nervenzellen im Gehirn macht uns zu der Person, die wir sind. Ist es zu dicht gewoben, kann das die neuronale Kommunikation stören – und damit das Sozialverhalten.

WIE WIR DENKEN

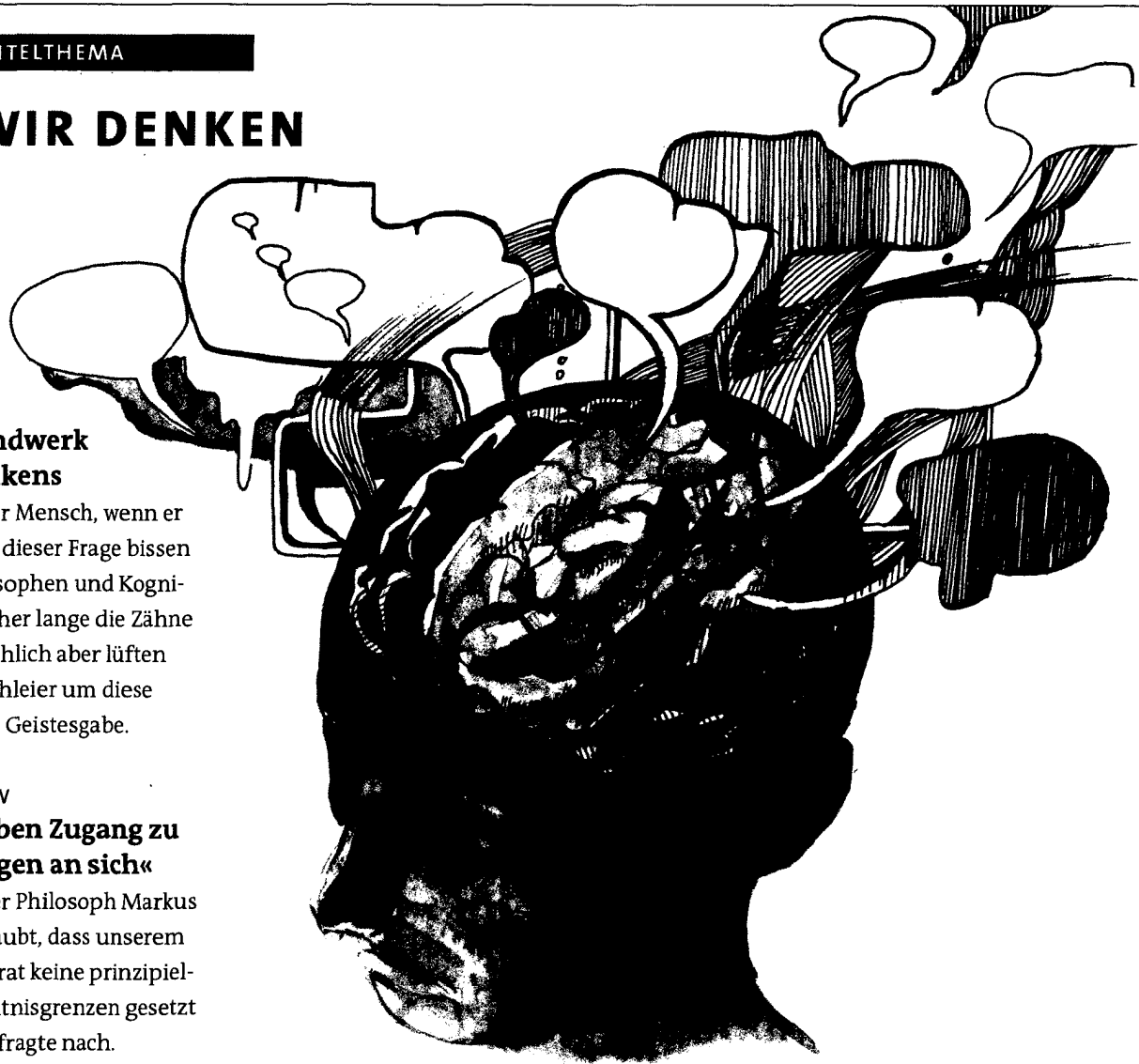
34 Das Handwerk des Denkens

Was tut der Mensch, wenn er denkt? An dieser Frage bissen sich Philosophen und Kognitionsforscher lange die Zähne aus. Allmählich aber lüften sich die Schleier um diese besondere Geistesgabe.

INTERVIEW

42 »Wir haben Zugang zu den Dingen an sich«

Der Bonner Philosoph Markus Gabriel glaubt, dass unserem Denkapparat keine prinzipiellen Erkenntnisgrenzen gesetzt sind. GuG fragte nach.



RUBRIKEN

3 Editorial

6 Leserbrief

8 Geistesblitze

u. a. mit diesen Themen:

> Angst geht durch die Nase

> Legasthenie im Gehirn

> Schimmel fördert Parkinson

11 Blickfang

Feuer frei!

15 Hirschhausens

Hirnschmalz

Skepsis kostet

Kraft – und Poesie



26 Gute Frage! Experten antworten

33 Impressum

46 Die GuG-Infografik

Psychologie der Farben

48 Profil

mit Gerd Gigerenzer

82 Bücher und mehr

u. a. mit Matthias Eckoldt:

Kann das Gehirn das Gehirn

verstehen?; Gabrielle Vincent:

Ernest und Célestine; Markus

Gabriel: Warum es die Welt

nicht gibt

84 Kopfnuss

88 Tipps und Termine

90 Vorschau

Spektrum

DER WISSENSCHAFT

Gehirn und Geist – das Magazin für Psychologie und Hirnforschung aus dem Verlag Spektrum der Wissenschaft

► Das sind unsere Coverthemen.