



ISTOCK / VERNON WILEY

Titelthema: Willenskraft

»Selbstkontrolle kann man lernen«

12 Vor fast 50 Jahren erfand der Psychologe Walter Mischel das berühmte Marshmallow-Experiment zum Belohnungsaufschub. Im Interview erklärt er, warum Selbstdisziplin für jeden von uns wichtig ist.

18 **Wo ein Wille ist ...**

Sich Ziele zu setzen und sie ausdauernd zu verfolgen, macht Menschen erfolgreich. Laut Forschern lässt sich diese Fähigkeit sogar trainieren.

Von Roy F. Baumeister

Editorial	3
Geistesblitze u. a. mit diesen Themen: Meditieren fürs Feingefühl / Immuntherapie gegen Alzheimerdemenz / Psychologische Studien in der Kritik	6
Blickfang Gewundenes Erbe der Vorfahren	11
Leserbriefe	24
Impressum	37
Kopfnuss	52
Tipps & Termine	68
Webtipps	71
Bücher und mehr u. a. mit: Jörg Böckem, Henrik Jungaberle: High sein / Coen Simon: Warten macht glücklich! / Alles steht Kopf (Kinofilm)	84
Vorschau	89
Hirschhausens Hirnschmalz Vom Kopf in die Beine und zurück	90



FRANK EIDEL MIT FRISCHEM VON LECKART VON HIRSCHHAUSEN

TITELBILD
GETTY IMAGES /
DOBLE.D