

EMOTIONEN

34 Der Gefühlskompass

Wie kontrollieren Menschen ihre Gefühle? Und warum ist das oft so schwer? Psychologen unterscheiden fünf Phasen der Emotionsentstehung, in denen verschiedene Strategien greifen.

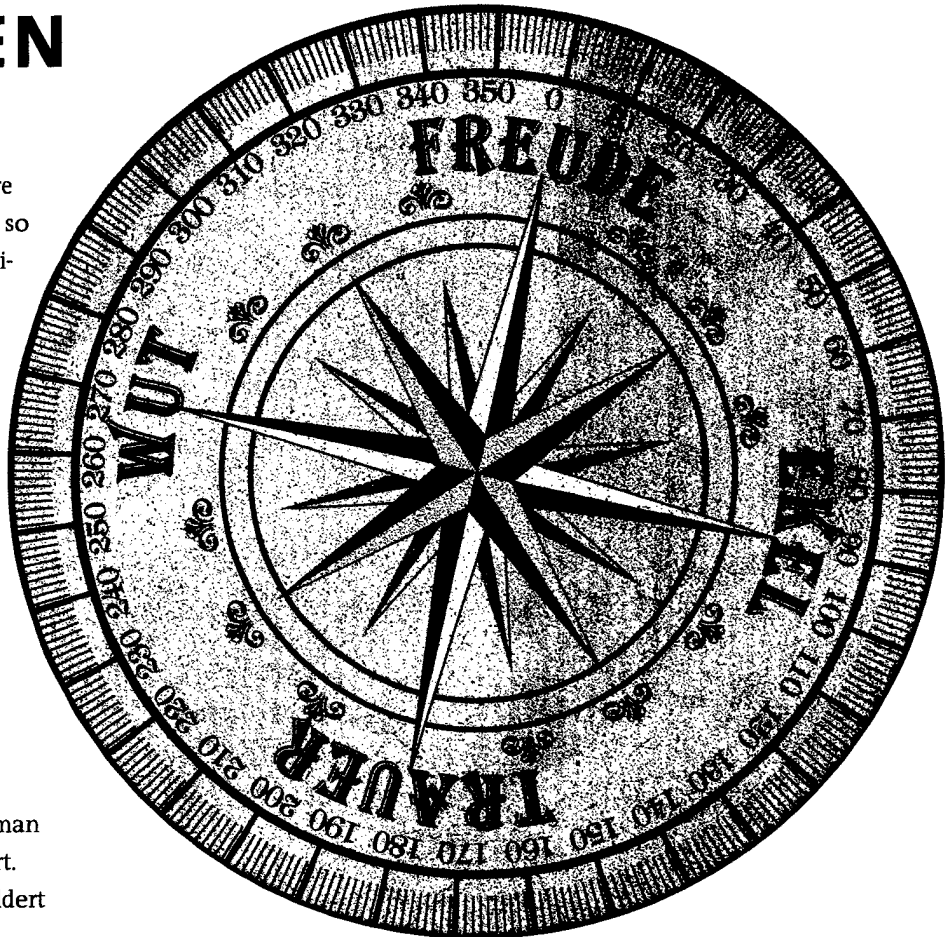
40 Glück lass nach!

Gute Gefühle zuzulassen, fällt manchen Menschen schwer. Das kann sogar ein Anzeichen für eine Depression sein.

INTERVIEW

46 »Man muss nicht alles wegdrücken«

Der klinische Psychologe Sven Barnow übt mit Patienten, wie man Gefühle erkennt und kontrolliert. Worauf es dabei ankommt, schildert er im Interview mit GuG.



NEUPFER.DESIGN

RUBRIKEN

3 Editorial

6 Leserbrief

8 Geistesblitze

u. a. mit diesen Themen:

> Fructose macht Appetit

> Hundeblicke manipulieren Herrchen

> Eine Körperillusion lindert soziale Ängste

9 Blickfang

Wiederentdeckt nach 60 Jahren

14 Impressum

15 Hirschhausens

Hirnschmalz

Gäh-Diagnostik

32 Gute Frage!

Was bringen Warnhinweise auf

Zigarettenpackungen?

50 Die GuG-Infografik

Die Welt der Depression

52 Profil

Der Psychologe Frank Rösler



80 Bücher und mehr

u. a. Walter Mischel: Der Marshmallow-Test; David Crystal: Das kleine Buch der Sprache; Kirsten von Sydow, Andrea Seiferth: Sexualität in Partnerschaften

84 Kopfnuss

87 Tipps und Termine

90 Vorschau