

## Psychologie

### Upgrade für den Menschen

**22** Philosophen diskutieren derzeit kontrovers über die Visionen des Transhumanismus. Ist es legitim, den Menschen mit biotechnologischen Mitteln aufzurüsten oder gar zu selektieren? Ein Einblick in den Stand der Debatte.  
*Von Luisa Maria Schulz*

### **28 Serie »Klimawandel & Psyche« Teil 2 Weit weg, unsicher, komplex?**

Viele haben das Gefühl, die Klimakrise betreffe sie nicht. Grund dafür sind psychologische Barrieren und die Art der Kommunikation.  
*Von Janna Hoppmann*

### **34 Gute Frage Gibt es mehr als zwei Geschlechter?**

*Olaf Hiort* vom Universitätsklinikum Schleswig-Holstein kennt die vielen Varianten der menschlichen Geschlechtsentwicklung.

### **36 Im Affekt**

Warum erscheinen uns Gefühle oft unkontrollierbar? Weil sie tief im unbewussten Erfahrungsgedächtnis wurzeln, sagen Emotionsforscher.  
*Von Carlotta Welding*

## Hirnforschung

### Ich sehe was, was ich nicht seh'

**40** Mittels »Continuous Flash Suppression« kann man die Wahrnehmung eines Auges gezielt unterdrücken, während das andere wie gewohnt sieht. So lässt sich die unbewusste Reizverarbeitung des Gehirns ergründen.  
*Von Guido Hesselmann und Marcus Rothkirch*

### **46 Infografik Wie der Darm die Psyche formt**

Die Bakterien in unserem Darm helfen nicht nur bei der Verdauung, sondern beeinflussen auch unser Fühlen und Handeln. Wie machen sie das?

### **48 Soziale Landkarten im Gehirn**

Wollen wir den kürzesten Weg zu einem Ziel finden, erstellt unser Gehirn eine mentale Karte der Umgebung. Offenbar nutzen wir dieselben neuronalen Schaltkreise, um uns im Dickicht zwischenmenschlicher Beziehungen zurechtzufinden.  
*Von Matthew Schafer und Daniela Schiller*

## Medizin

### **Serie »Covid-19« Teil 3 Unerklärlich müde**

**58** Bei vielen Menschen wirkt eine Covid-19-Erkrankung lange nach. Noch Monate nach der Infektion leiden sie mitunter an bleierner Müdigkeit und Erschöpfung. Was bedingt diese Fatigue – und wie lässt sie sich behandeln?  
*Von Peter Berlit*

### **64 Serie »Psychotherapie« Teil 4 Ein Quantum Wohlbefinden**

Gute Gefühle zu erleben und sich zu verschaffen, ist eine Säule psychischer Gesundheit. Die Well-Being Therapie (WBT) knüpft an diese Erkenntnis an.  
*Von Silke Hoffmeyer, Bita Stelling, Marie Tobin, Susanna Tschipke und Eva-Lotta Brakemeier*

### **70 Papa, mein Kopf tut weh!**

Kinder, die unter Migräne leiden, warten häufig jahrelang auf die richtige Diagnose und eine angemessene Behandlung. Ihre Beschwerden weichen nämlich oft von denen erwachsener Betroffener ab – und viele Medikamente, die älteren Patienten helfen, wirken bei ihnen nur unzureichend.  
*Von Emily Sohn*

<b>Editorial</b>	<b>3</b>
<b>Geistesblitze</b>	
u. a. mit diesen Themen: Wach im Mondlicht / Ein Placebo unterstützt die Psychotherapie / Multitasking und Vergessen hängen zusammen / Mentales Training für die Apokalypse	<b>6</b>
<b>Leserbriefe</b>	<b>21</b>
<b>Therapie kompakt</b>	
»Microdosing«: Der Placeboeffekt spielt mit / Müdigkeit sorgt für unschöne Erinnerungen / Religion statt Psychotherapie	<b>56</b>
<b>Bücher und mehr</b>	
u. a. mit: Frans de Waal: Mamas letzte Umarmung / Erik Schilling: Authentizität / Eva von Redecker: Revolution für das Leben	<b>76</b>
<b>Impressum</b>	<b>83</b>
<b>TV- &amp; Radiotipps</b>	<b>86</b>
<b>Vorschau</b>	<b>89</b>

## Titelthema

### Was macht mich zufrieden?

**12** Den meisten von uns fällt es schwer, diese Frage zu beantworten. Tatsächlich sind unsere Annahmen darüber, wann wir zufrieden sind, nicht immer zutreffend. Die Auswertung der größten Langzeitbefragung in Deutschland mit 80 000 Menschen ermöglicht einen ungeschönten Blick darauf, was wirklich zählt – und offenbart verblüffende Erkenntnisse über Familie, Kinder, Arbeit, Freunde und die Krisenfestigkeit vieler Menschen.

*Von Martin Schröder*

**Hirschhausens Hirnschmalz**  
Im Kreis denken **90**