

Editorial	3
Geistesblitze	
u. a. mit folgenden Themen: Menschliche Hirnorganoide steuern Rattenverhalten · Sind Videospiele besser als ihr Ruf? · Schmerzfrei ohne Opiate · Die Illusion des Verstehens · Neurone lernen Pong	6
Therapie kompakt	
Therapeuten sind wählerisch – zumindest ein bisschen · Dissoziation sagt stärkere Belastung voraus · Was beeinflusst die Erwartung an den Therapieerfolg?	36
Gute Frage	
Schaden Pornos?	50
Infografik	
So wuchs das menschliche Gehirn	64
Impressum	58
Bücher und mehr	
Lars Svendsen: Philosophie der Lüge · Giovanni A. Fava: Nicht krank ist nicht gesund genug · CosiCosa, Ana Seixas: Hallo Roboter! · Richard David Precht: Freiheit für alle · Carole K. Hoooven: T wie Testosteron	72
TV- & Radiotipps	78
Vorschau	81
Fakt und Fiktion	
Ich weiß weniger, als ich denke	82

Titelthema

Gutes Unbehagen

12 Niemand schämt sich gern – und doch sind solche Gefühle heute weit verbreitet. Offenbar erfüllt Scham sowie der Versuch, sie anderen einzuflößen, eine wichtige Funktion.

Von *Steve Ayan*

Die Last des Versagens

20 Wer eigene moralische Pflichten oder Werte verletzt, leidet oft nachhaltig darunter. Psychologen suchen Mittel gegen nagende Selbstvorwürfe.

Von *Costance Sommer*

26 Wohlwollen Anerkennen oder tolerieren?

Der Appell, andere Lebensweisen gesellschaftlich nicht bloß zu dulden, sondern zu feiern, ist philosophisch betrachtet knifflig.

Von *David Hommen*

32 Emotionen Wie wir unsere Gefühle kontrollieren

Haben Sie sich schon einmal über eine verspätete Bahn geärgert? Doch Vorsicht: Lassen wir den Gefühlen freien Lauf, schaden wir uns häufig selbst.

Von *Stefan Kölsch*

38 Epigenetik Traumatisches Erbe

Erlebnisse von Terror und Gewalt können sich tief in die Gene einprägen. Geben Betroffene so ihr Trauma an die Nachkommen weiter?

Von *Rachel Yehuda*

46 Bedtime Procrastination Immer zu spät ins Bett

Trotz negativer Konsequenzen schieben einige Menschen den Schlaf oft stundenlang vor sich her. Was sind die Gründe hierfür?

Von *Janosch Deeg*

52 Menstruationszyklus Gute Tage, schlechte Tage

Viele Frauen leiden in der Woche vor ihrer Periode unter Stimmungsschwankungen. Was steckt – aus Sicht der Hirnforschung – dahinter?

Von *Verena Schuster*

60 Evolution »Ein großes Gehirn ist sehr kostspielig«

Vor rund drei Millionen Jahren begann das menschliche Gehirn rasant zu wachsen. Die Evolutionsbiologin *Sandra Heldstab* erklärt, wie es dazu kam und ob sich der Trend umkehren wird.

Serie: Geheimnisse des Riechens (Teil 3)

66 Geruchsrezeptoren Nicht nur in der Nase

Rezeptoren für Geruchsstoffe befinden sich im gesamten Körper wie etwa in Nierenzellen und könnten sich für die Medizin als äußerst nützlich erweisen.

Von *Liam Drew*

Gehirn&Geist

Verpassen Sie keine Ausgabe!

www.gehirn-und-geist.de/abo

TITELBILD: AARONAMAT / GETTY IMAGES / ISTOCK