

Editorial	3
Geistesblitze u. a. mit folgenden Themen: Primaten im Pirouetten-Rausch · Macht schlechte Luft lebens- müde? · Erste komplette Karte eines Insektengehirns · Trau- mata beeinträchtigen das Ge- dächtnis	6
Gute Frage Ist Sitzenbleiben sinnvoll?	36
Therapie kompakt Mehr Stress durch Masturba- tionsstopp · Wartezeit kostet Therapieerfolg · Schwere Kind- heit, höhere Achtsamkeit	54
Bücher und mehr u. a.: Julie Smith: Aufstehen oder liegen bleiben? · Thomas Metzinger: Bewusstseinskultur · Annette Hosenfeld: Mit Lust zu dir · Bas Kast: Kompass für die Seele · Carolin Amlinger, Oliver Nachtwey: Gekränkte Freiheit	74
TV- & Radiotipps	79
Impressum	80
Vorschau	81
Fakt und Fiktion Die Macht der Zukunftsbilder	82

Titelthema

Zuversicht hilft

12 In einer Psychotherapie ist es oft entscheidend, die Erwartungen der Patienten und Patientinnen zu verändern. Solche an sich selbst, an andere, aber auch an die Behandlung.

Von Marcel Wilhelm und Winfried Rief

»Der Placeboeffekt ist besser als sein Ruf«

20 Der Psychologe *Winfried Rief* erklärt im Interview, warum Hoffnung heilsam ist und was eine gute therapeutische Beziehung ausmacht.

24 Beziehungen Bindung ist kein Schicksal

Wenn Eltern ihre Kinder abweisen, wirkt sich das häufig negativ auf deren spätere Beziehungen aus. Doch Bindungsstile lassen sich ändern.

Von Sarah Koldehoff

32 Identität Wer bin ich – und wie viele?

Täglich schlüpfen Menschen in verschiedene Rollen. Bedeutet das auch, dass wir über unterschiedliche Identitäten verfügen?

Von Hannah Schultheiß

38 Aufmerksamkeitsstörung

Wie sich ADHS bei Erwachsenen äußert

Serie ADHS Teil 3: Die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung ist nicht nur unter Kindern und Jugendlichen verbreitet. Bei den meisten Betroffenen bleiben Symptome bis ins Erwachsenenalter bestehen.

Von Aylin Mehren, Marcel Schulze und Alexandra Philipsen

46 Tabakentwöhnung Willenskraft allein reicht nicht

Wer aus eigener Kraft mit dem Rauchen aufhören will, ist in der Regel zum Scheitern verurteilt. Was hilft wirklich gegen die Nikotinsucht?

Von Anton Benz

56 Schlaf-wach-Störung

»Das Restless-Legs-Syndrom raubt den Schlaf«

Wenn die Beine nachts keine Ruhe geben, belastet das mitunter massiv. Im Interview erklärt die Neurologin *Anna Heidebreder*, was hinter den Beschwerden steckt und wie man sie lindern kann.

62 Vibrotaktiler Sinn Stille Melodien

Schall nehmen wir keineswegs nur über die Ohren wahr – unser Körper kann die Druckwellen als Vibrationen spüren. Viele gehörlose Menschen nutzen diesen Sinn, um Musik zu genießen.

Von Elena Renken

68 Hirnforschung Die übersehene Faserschicht

Zwischen grauer und tiefer weißer Substanz liegt die »superficial white matter«. Dank neuer Bildgebungsmethoden kommen Fachleute ihren Geheimnissen zunehmend auf die Spur.

Von Sigrid März