

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

BEZIEHUNG

## Zehn Gründe für Probleme beim Sex

Erektionsprobleme, Schmerzen, Lustlosigkeit: Viele Menschen haben Probleme beim Sex. Die zehn häufigsten Ursachen – und was dagegen hilft.

VON STEFFEN FLIEGEL

 03. MÄR 2023

**Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.**

---

---

---

## DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

LEBEN

# Belastende Gefühle zulassen: Alles fühlen, was da ist

Niemand fühlt sich gern beschämt oder verzweifelt. Wir drücken belastende Gefühle oft weg. Ein besserer Weg: Bewusst fühlen – und loslassen.

GESUNDHEIT

## Übungsplatz: Vagus-Vibration

In unserem „Übungsplatz“ stellen wir diesmal eine Technik vor, mit der wir den Vagusnerv stimulieren. Das Ziel: Entspannung über den Körper.

LEBEN

## Inneres Team: Ordnung im Chaos

Wie will ich leben? Die Methode des „inneren Teams“ kann Menschen in Umbruchsituationen unterstützen. Coaching und Therapie machen sich das zu Nutze.

# MEISTGELESEN

## 1 GESELLSCHAFT

### Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

## 2 LEBEN

### Plädoyer fürs Monotasking

Nur eine Sache tun? Johann Hari zeigt in seinem Buch „Abgelenkt“, wie uns die Konzentration abhanden kam und wie wir sie zurückgewinnen.

## 3 LEBEN

## **Narzissmus**

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?