

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESELLSCHAFT

Im Fokus: Assistierter Suizid

Es soll ein neues Gesetz zur Sterbehilfe geben. Eine Psychiaterin warnt davor, mit der Legalisierung zu unkritisch umzugehen.

VON JANA HAUSCHILD

 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 Egoemanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

