

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---


GESUNDHEIT

---

## **Aufgeblättert – Kein Stress!**

Gemeinsam mit dem Psychologen Michael Player widmet sich Matthew Johnstone nun den Themen Angst und Stress.

VON KATRIN BRENNER

 08. OKT 2020

**Matthew Johnstone hat erfolgreiche Bücher über Depression, Resilienz und Meditation geschrieben.** Der Reiz dieser Werke liegt zum einen darin, dass der Autor, – der selbst viele Jahre unter schweren Depressionen litt – weiß, worüber er da berichtet. Zum anderen an seinen unverwechselbaren und humorvollen Illustrationen. Gemeinsam mit dem Psychologen Michael Player widmet sich Johnstone nun den Themen Angst und Stress. *Kein Stress!* (Kunstmann, € 18,-) zeigt, wie man Denkmuster erkennt, die zu Stress führen, und wie man sich aus ihnen befreien kann.

In den Bauch atmen, eine „Sorgenzeit“ reservieren, für guten Schlaf sorgen, achtsam essen, digital entgiften – und: akzeptieren, was ist. Bahnbrechend neu sind all diese Bewältigungsstrategien nicht, aber durch die liebevollen Illustrationen und Geschichten aus Johnstones eigenem Leben auf so besondere Weise vermittelt, dass sie sich ins Gedächtnis graben.

---

---

---

# DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

BEZIEHUNG

## **Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?**

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

GESELLSCHAFT

## **Reden wir über Suizid**

Selbsttötungen und Suizidgedanken sind weiter verbreitet, als man meint. Doch niemand spricht darüber. Dabei könnte genau das Leben retten.

LEBEN

## **Narzisst in der Therapie**

Nur wegen seines Narzissmus geht niemand zum Psychotherapeuten. Aber manchmal gibt es Auslöser, die das fragile Selbstbild zerbrechen lassen.

# MEISTGELESEN

**1** GESELLSCHAFT

### **Passiv-aggressiv?**

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

**2** LEBEN

## **Vom Segen und Fluch des Hoffens**

Hoffnung ist ein mächtiges Prinzip und eine wichtige seelische Ressource.  
Doch es gibt auch eine Schattenseite.

## **3** GESELLSCHAFT

### **Meine Bedürfnisse, deine Bedürfnisse**

Obwohl auch für unsere Mitmenschen psychologische Bedürfnisse wichtig sind, tun wir uns schwer damit, dies zu erkennen.