

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

LEBEN

## Meine Zweifel und ich

Selbstzweifel sind quälend. Doch wenn man richtig mit ihnen umgeht, können sie zu einer wertvollen Ressource werden.

VON CAROLA KLEINSCHMIDT

 10. APR 2019

Alina Jansen, 23, spült schon wieder Geschirr, obwohl sie lernen wollte. Das kann nicht so weitergehen. Wie so vieles andere auch, denkt die Studentin, die in Wirklichkeit anders heißt. Im Studium etwa: Der Stundenplan scheint zu voll, häufig wird sie mit ihren Seminararbeiten nicht fertig. „Täglich schreibe ich in mein Tagebuch, was ich verändern will“, erzählt die junge Frau. Disziplinierter arbeiten. Mehr Sport machen. In der WG für mehr Verteilung der Hausarbeit sorgen. „Aber ich...

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

---

---

---

# DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

BEZIEHUNG

## Zehn Gründe für Probleme beim Sex

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

BEZIEHUNG

## Das stört Wolfgang Schmidbauer: „Verzeihen wird überschätzt“

Nach einem Konflikt wünschen wir uns, dass uns verziehen wird. Wolfgang Schmidbauer erläutert, warum das einer Konfliktlösung im Weg stehen kann.

BEZIEHUNG

## Toxische Beziehung

Wenn der Partner sich immer öfter abwertend verhält, stellt sich die Frage, wie man Liebe wieder ins Gleichgewicht bringt – oder hinter sich lässt.

# MEISTGELESEN

**1**

BERUF

### Arbeit als Erzieher: „Die Kinder beißen uns, treten uns, schreien uns an“

Erzieherinnen und Erzieher leisten viel, sind unterbesetzt, betreuen anstrengende Kinder – und fühlen sich damit alleingelassen. Ein Erfahrungsbericht.

**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**

## FAMILIE

### **„Unser Verständnis von Kindheit hat sich stark verändert“**

Gewisse Risiken gehörten früher selbstverständlich zur Kindheit dazu. Dabei brauchen Kinder nach wie vor eine Balance aus Sicherheit und Risiko.