

# PSYCHOLOGIE HEUTE


---

LEBEN

## Ruhe im Kopf

Sorgenschleifen können sich verselbstständigen und großen Einfluss auf unser Leben haben.

VON ANNE OTTO

 08. FEB 2020

Jana Meinert\* hat sich schon immer viele Gedanken gemacht. Aber in den letzten Jahren hat das Grübeln überhandgenommen, vor allem nachts. Dann liegt die 39-Jährige wach und zählt im Geiste auf, was morgens im Job alles ansteht und was ihre kleine Tochter am nächsten Tag braucht. Dann fällt ihr ein, dass ihre Chefin ihr signalisiert hat, dass bald zwei Abteilungen zusammengelegt werden, und sie fragt sich, ob es nun vielleicht Entlassungen geben wird. Mit dem Gehalt ihres Mannes allein...

**Sie wollen den ganzen Artikel downloaden? Mit der PH+-Flatrate haben Sie unbegrenzten Zugriff auf über 2.000 Artikel. Jetzt bestellen**

---

---

---

# DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

## MEISTGELESEN

### **1** GESELLSCHAFT

#### **Machen wir unsere Kinder zu „Überleistern“?**

Die Gesellschaft macht Kinder zu „Überleistern“, sagt die Erziehungswissenschaftlerin Margrit Stamm. Welche Formen es gibt und was Eltern tun können.

### **2** LEBEN

#### **Narzissmus**

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

### **3** 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.