

# PSYCHOLOGIE HEUTE


---

LEBEN

## Ich will noch nicht schlafen gehen!

Schlafen tut gut, aber spätestens beim Zähneputzen zögern viele das Zu-Bett-Gehen raus. Was steckt hinter "bedtime procrastination" und was hilft?

VON JANA HAUSCHILD

 09. DEZ 2022

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

---

---

---

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.

LEBEN

## Narzissmus

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

BERUF

## Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

# MEISTGELESEN

## **1** LEBEN

### **Narzissmus**

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

## **2** GESELLSCHAFT

### **Passiv-aggressiv?**

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

## **3** GESUNDHEIT

### **Dieser Genuss!**

Psychologie nach Zahlen: 6 Dinge, die Sie beherzigen sollten, um besser genießen zu können

