

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Wie wir schüchtern glücklich sein können

Schüchterne Menschen müssen nicht unter ihrer Zurückhaltung leiden. Außer, sie lassen zu oft Chancen verstreichen. Wie wir uns im richtigen Maß überwinden.

VON CHRISTINA FLEISCHMANN

 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

Narzissmus

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

3 LEBEN

Fünf Dinge, die glückliche Menschen tun

Psychologie nach Zahlen: Von Dankbarkeit bis Selbstkontrolle – manche jagen dem Glück hinterher, andere finden es. Wie das gelingen kann.