ISTOCK / DMITRY NAUMOV

Die vielen Facetten des Impfens

Eine engagierte Mutter beleuchtet die Hintergründe der Impfträgheit

Eltern wollen in der Regel nur das Beste für ihr Kind. Das gilt auch für Eula Biss, die Nonfiction Writing an der Northwestern University in Illinois lehrt. Die Essayistin und Mutter eines kleinen Sohnes sieht sich seit seiner Geburt täglich mit Gefahren konfrontiert, vor denen sie ihn schützen möchte: Pestizide in der Nahrung, Schadstoffe in Babymatratzen, Krankheitserreger in der Luft.

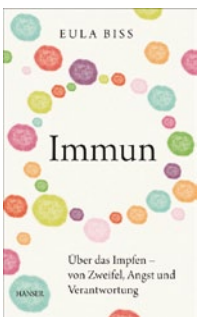
Beim Thema Impfen fühlte sich Biss angesichts zahlloser Risikohinweise, Informationen und Ratschläge in der Zwickmühle: Riskiert sie schwere Nebenwirkungen, um eine Erkrankung abzuwenden, die ihr Sohn vielleicht nie bekommen hätte?

Die Autorin sprach mit Eltern und Forschern, las sich durch die Medizingeschichte und aktuelle Studien. Die Ursachen für Impfverweigerung liegen laut Biss nicht nur in der Angst vor Nebenwirkungen. Feministische Ideale wie »Mein Körper gehört mir« spielten ebenso eine Rolle wie eine grundlegende Skepsis gegenüber staatlichen Einrichtungen, der konservativen Medizin und Pharmakonzernen. Auch die Literatur trage dazu bei: So versucht die Mutter des griechischen Helden Achill, ihren Sohn unverwundbar zu machen, indem sie ihn in den Unterweltsfluss Styx taucht. Die riskante Aktion bleibt erfolglos, die Ferse verletzlich. Vollkommene Immunität, das lehre uns schon die Geschichte, sei illusorisch.

Auf diese Weise versucht die Autorin, das kulturelle, historische und wissenschaftliche Geflecht rund um das Thema Impfen zu entwirren. Vor zwei Jahrhunderten hätten sich Menschen aus Todesangst vor den Pocken Eiter einer kranken Kuh auf eine Wunde streichen lassen. Im heutigen Alltag hingegen fühlten wir uns überwiegend sicher, gefährliche Kinderkrankheiten sind selten. Deshalb erscheine manchen die Gefahr, ihr Nachwuchs entwickle infolge einer Impfung vielleicht Autismus, irrtümlicherweise realer als das tatsächliche Risiko der Erkrankung, vor der das Kind bewahrt werden soll. Und das, obwohl die Wirksamkeit und Sicherheit von Impfungen inzwischen durch eine Fülle von Studien belegt ist.

Biss gibt viele Denkanstöße, die den Horizont von Impfgegnern wie -befürwortern erweitern können. Wichtig ist ihr die Botschaft: Wer sich impfen lässt, tut das nicht nur für sich, sondern verhindert darüber hinaus, dass er andere ansteckt. Die »Herdenimmunität« schützt auch jene, bei denen eine Immunisierung nicht möglich ist, etwa auf Grund von Vorerkrankungen. Impfen diene damit nicht nur der eigenen Gesundheit, sondern sei auch eine wahrgenommene gesellschaftliche Verantwortung.

Elena Bernard ist Wissenschaftsjournalistin in Dortmund.



TIPP DES MONATS

★★★★★

Eula Biss

IMMUN

Über das Impfen – von Zweifel, Angst und Verantwortung

Hanser, München 2016, 240 S., € 19,90

★★★★☆

Sheldon Solomon, Jeff Greenberg, Tom Pyszczynski

DER WURM IN UNSEREM HERZEN

Wie das Wissen um die Sterblichkeit unser Leben beeinflust

Aus dem Englischen von Susanne Kuhlmann-Krieg
DVA, München 2016, 368 S., € 24,99

Den Tod im Gepäck

Das Wissen um die eigene Vergänglichkeit prägt unser Leben

Wir alle werden sterben – diese Tatsache kann niemand leugnen. Das Wissen darum bereitet uns nicht nur ein mulmiges Gefühl, es beeinflusst auch unser Verhalten, wie Sheldon Solomon, Jeff Greenberg und Tom Pyszczynski in ihrem Buch erläutern. Die drei Professoren für Sozialpsychologie entwickelten ihre »Terror-Management-Theorie« Ende der 1980er Jahre. Demnach erleben wir »inneren Terror« in Form von Angst, wenn wir uns die eigene Sterblichkeit bewusst machen. Die Erkenntnis würde uns lähmen, hätten wir nicht Bewältigungsmechanismen entwickelt – unser »Terror-Management«.

Dabei greifen wir laut den Autoren auf zwei Mittel zurück: unser kulturelles Weltbild und unser Selbstwertgefühl. Alle Kulturen zeichnen sich demnach durch eine gewisse Ordnung und Beständigkeit aus, die dem Einzelnen ein Gefühl von Sicherheit geben. Zudem schreiben sie dem Leben einen Sinn zu und lassen auf Unsterblichkeit hoffen – entweder im übertragenen Sinn, indem man folgenden Generationen im Gedächtnis bleibt, oder durch religiöse Jenseitsvorstellungen. Auch unser Selbstwertgefühl verleiht unserem Leben einen Sinn. Jeder Mensch bezieht es aus individuellen Eigenschaften, etwa Klugheit, Schönheit oder körperlicher Stärke.

Um herauszufinden, wie sich die Bewusstmachung der eigenen Vergänglichkeit auf das Verhalten auswirkt, stellten Solomon, Greenberg und Pyszczynski ihren Probanden zwei Fragen: Welche Gefühle löst der Gedanke an Ihren Tod aus? Und was passiert mit Ihnen, nachdem Sie gestorben sind? Die Ergebnisse überraschen: Die Befragten neigten dazu, Menschen zu diskriminieren, die ein anderes kulturelles Weltbild vertreten. Das Herabwürdigen Andersdenkender sei eine wichtige Strategie, um Todesängste zu bewältigen, erklären die Forscher.

Gehirn&Geist-Bestseller

Die aktuellen Spitzentitel aus den Bereichen Psychologie, Hirnforschung und Gesellschaft

1 JAN BECKER
Du kannst schaffen, was du willst – Die Kunst der Selbsthypnose
Piper, München, Berlin 2015, 336 S., € 14,99

2 CHRISTINA BERNDT
Zufriedenheit
dtv, München 2016, 256 S., € 14,90

3 OLIVER SACKS
On the Move: Mein Leben
Rowohlt, Reinbek 2015, 448 S., € 12,99

4 STEPHEN LAW
Philosophie in 30 Sekunden: Die wichtigsten Strömungen aus der Geschichte der Weltanschauungen
Librero, Kerkdriel 2014, 160 S., € 7,95

5 ALEXANDER VON SCHÖNBURG
Smalltalk: Die Kunst des stilvollen Mitredens
Rowohlt, Reinbek 2016, 320 S., € 9,99

6 DANIEL KAHNEMAN
Thinking, Fast and Slow
Penguin, London 2012, 512 S., € 11,95

7 OLIVER SACKS
Dankbarkeit
Rowohlt, Reinbek 2015, 64 S., € 8,–

8 MELANIE MÜHL, DIANA VON KOPP
Die Kunst des klugen Essens: 42 verblüffende Ernährungswahrheiten
Hanser, München 2016, 256 S., € 16,–

9 MARSHALL B. ROSENBERG
Gewaltfreie Kommunikation – Eine Sprache des Lebens
Junfermann, Paderborn 2014, 240 S., € 23,90

10 CHRISTINA BERNDT
Resilienz – Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft
dtv, München 2015, 288 S., € 9,90

Nach Verkaufszahlen von media control gelistet (Zeitraum: 7.7.–9.8. 2016)

Auch das Rütteln am eigenen Weltbild führt offenbar zu Todesgedanken. In einem Experiment lasen Versuchspersonen zunächst einen Text, der die darwinsche Evolutionstheorie bestätigte (und somit den Ansichten von Kreationisten widersprach, die die Schöpfungsgeschichte wörtlich auslegen). Anschließend sollten sie Buchstaben in unvollständigen Wörtern (zum Beispiel »COFF_ _«) ergänzen. Diese waren so konzipiert, dass dabei entweder neutrale (etwa »COFFEE«) oder mit dem Sterben assoziierte Wörter (»COFFIN«, englisch für Sarg) entstehen konnten. Kreationisten wählten häufiger Begriffe, die mit dem Tod zu tun hatten, als Probanden, die von der Evolutionstheorie überzeugt waren. Bei einer Kontrollgruppe aus Kreationisten, die zuvor einen neutralen Text gelesen hatten, war das nicht der Fall.

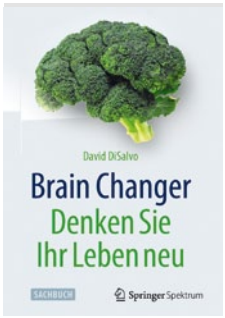
Wie sich der Umgang mit dem Tod im Lauf der Zeit gewandelt hat, erläutern die drei Sozialpsychologen im zweiten Teil des Buchs. Anschließend beschäftigen sie sich damit, wie das Wissen um die eigene Sterblichkeit unser modernes Leben beeinflusst: Es verleite nicht nur dazu, teure Produkte zu kaufen und nach Ruhm zu streben, sondern es fördere auch die Neigung, die Welt

Das Herabwürdigen Andersdenkender als Strategie gegen Todesängste

schwarz-weiß zu sehen und vermeintlich charismatischen Führern zu folgen. Selbst auf Rechts- und Gesundheitssystem, Politik, Religion und Suchtverhalten wirke es sich aus. Allerdings stellt sich beim Lesen manchmal das Gefühl ein, dass die Autoren übers Ziel hinausschießen, indem sie praktisch jeden Aspekt des Lebens mit der Angst vor dem Tod in Beziehung setzen.

Auch wenn die merkwürdige Übersetzung einzelner Wörter den Lesefluss manchmal stocken lässt, führen Solomon, Greenberg und Pyszczynski mit ihrem verständlichen Schreibstil und einprägsamen Beispielen gelungen in ihre Theorie ein. Dabei untermauern sie ihr Werk mit Verweisen auf mehr als 400 wissenschaftliche Studien, was es interessierten Lesern ermöglicht, weiter in die Tiefe zu gehen. So zeigen die Autoren gekonnt, wie das Wissen um die eigene Vergänglichkeit unser Verhalten beeinflusst – meist, ohne dass es uns bewusst ist.

Nicole Paschek hat Biologie mit Schwerpunkt Neuro- und Verhaltensbiologie studiert und arbeitet als Wissenschaftsjournalistin in Trier.



★★★★☆

David DiSalvo

BRAIN CHANGER

Denken Sie Ihr Leben neu

Springer Spektrum, Berlin und Heidelberg 2016, 315 S., € 19,99

Gebrauchsanweisung fürs Gehirn

Warum mit Limo zu gurgeln das Denken beflügelt

Wenn Erkenntnisse aus der Forschung dazu beitragen, den Alltag zu bewältigen, bezeichnet das David DiSalvo als »Wissenschaftshilfe«. Genau das will der Wissenschaftsjournalist mit seinem neuen Buch leisten. Darin widmet er sich der Frage, ob man allein kraft der Gedanken glücklich und erfolgreich werden kann.

Gedanken sind nicht nur Produkte des Gehirns, sondern beeinflussen wiederum seine Funktionsweise. Meist arbeitet das Organ ganz automatisch, nur ein Bruchteil dringt ins Bewusstsein vor. Durch Metakognition, das Nachdenken über das eigene Denken, kann man sich diese Prozesse ansatzweise bewusst machen. Das erlaubt uns zum Beispiel, hinderliche Denkmuster wie »Wenn der Test gut läuft, dann nur, weil ich Glück hatte!« zu entdecken. Anschließend soll man überprüfen, wie realistisch der Gedanke eigentlich ist, und ihn gegebenenfalls durch einen hilfreicheren ersetzen.

Um die Metakognition und andere »Brain Changer« im Alltag anwenden zu können, bekommt der Leser 30 Werkzeuge an die Hand. Laut Studien hilft es beispielsweise, Kaugummi zu kauen oder den eigenen Nachlass zu verfassen. Es kann sogar helfen, mit Limonade zu gurgeln. Die enthaltene Glukose gibt dem Gehirn einen Energieschub, selbst dann, wenn sie die Zunge bloß berührt.

Ob und wie nachhaltig die teils ungewöhnlichen Methoden das Denken beflügeln, kann der experimentierfreudige Leser selbst ausprobieren. Dank vieler eingängiger Alltagsmetaphern vermittelt der Autor das komplexe Feld der Hirnforschung verständlich und abwechslungsreich. Das eröffnet eine neue Sicht auf das Denkorgan und führt vor Augen, wie vielfältig die Möglichkeiten sind, auf es einzuwirken.

Hanna Stern hat Germanistik und Kognitionswissenschaft studiert und arbeitet zurzeit bei Springer Nature.

★★★★☆

Christina Berndt

ZUFRIEDENHEIT

Wie man sie erreicht und warum sie lohnender ist als das flüchtige Glück

dtv, München 2016, 256 S., € 14,90

Zufrieden ist das neue Glücklich

Wohlbefinden beginnt im Kleinen

Mit Büchern über das Glücklichwerden ist es so eine Sache. Die meisten von ihnen – und es gibt sie wie Sand am Meer – verbreiten entweder Gemeinplätze à la »Glück liegt im Hier und Jetzt«, oder sie geben dem Leser zwar gut gemeinte, aber allzu pauschale Empfehlungen an die Hand. Das neue Buch von Christina Berndt, gelernte Biochemikerin und Redakteurin bei der »Süddeutschen Zeitung«, hebt sich wohltuend von ihnen ab.

Berndt hat eine seit der Antike bekannte Maxime wiederentdeckt: Weniger ist mehr. Nicht der schnelle Kick, sondern eine möglichst stabile Balance zwischen den eigenen Ansprüchen und dem Stolz auf Erreichtes sei das Erfolgsrezept – wobei man gerade mit Fehlern und Niederlagen, die im Leben unvermeidlich sind, seinen Frieden finden muss. Statt sich immer nur in der hedonistischen Tretmühle abzurackern, der »offensiven Strategie«, wie Berndt es nennt, habe sich das defensive Herunterschrauben der persönlichen Ziele und Ansprüche als hilfreich erweisen. Glücklich wird, wer es nicht auf Biegen und Brechen darauf anlegt.

Die Autorin behandelt ihr Thema aus dem Blickwinkel vieler verschiedener Forschungsdisziplinen: Neurochemische Grundlagen und genetische Einflüsse, soziologische Befunde, verhaltensökonomische Experimente sowie Resultate von Kognitions- und Emotionsforschern kommen dabei zur Sprache.

Wahnsinnig überraschend ist das meiste davon freilich nicht. Dass es ein Leben im Dauerrausch naturgemäß nicht geben kann, dass Geld und Besitz insgesamt eher wenig, soziale Beziehungen und sinnhaftes Tun dafür umso mehr zur Zufriedenheit beitragen und dass sich diese mehr aus Akzeptanz und Bescheidenheit speist als aus hochfliegenden Glücksvisionen, all das liest man nicht zum ersten Mal.

Berndts umfassende Übersicht enthält so ziemlich alles, was die Erforschung von Glück und Zufriedenheit an Erkenntnissen zu Tage gefördert hat. Vieles davon mag dem Leser zwar bekannt sein oder schlichtweg auf der Hand liegen, aber es ist schön, es noch einmal so kompakt und fundiert vor Augen geführt zu bekommen. In routiniertem Plauderton lockert die Autorin die präsentierte Wissenschaft immer wieder mit Porträts von »Betroffenen« auf. Da lässt es sich auch verschmerzen, dass etliche zitierte Fachleute, offenbar um der stattlichen Expertenliste im Anhang willen, nur mit einem oft trivialen Satz zu Wort kommen. So erklärt die Biologin Inga Neumann, unser Organismus sei auf ein körperliches und seelisches Gleichgewicht ausgerichtet. Und die Soziologin Hilke Brockmann weiß: »Wer mit der beruflichen Karriere unzufrieden ist oder sich mit seinem Partner langweilt, fühlt sich möglicherweise festgenagelt.« Aha.

Ein Leitmotiv des Buchs ist das Bilanzieren: Zufriedenheit, so Berndt, sei das Ergebnis eines Ist-Soll-Abgleichs. Sein persönliches Wohlbefinden kann der Leser eruieren, indem er 100 Adjektive danach bewertet, ob er sich die betreffende Eigenschaft wünscht oder schon hat. Die am Ende aufgeführten 17 »Zutaten der Zufriedenheit« wie etwa Altruismus, Offenheit, Humor, Tatendrang und Dankbarkeit runden das Bild ab. Jetzt muss sich der Leser nur noch selbst zufrieden bilanzieren. Statt sich ständig optimieren zu wollen, hilft dabei oft mehr, das Glück der kleinen Dinge zu entdecken. Wer hätte das gedacht?

Steve Ayan ist Psychologe und Redakteur bei »Gehirn&Geist«.

★★★☆☆

Jörg Knoblauch,
Benjamin Kuttler

DAS GEHEIMNIS DER CHAMPIONS

Wie exzellente Unternehmen die besten Mitarbeiter finden und binden

Campus, Frankfurt am Main 2016, 280 S., € 34,–

Viel verlangen, viel zurückgeben

Das ABC der Personalauslese am Beispiel von 30 Firmenporträts

Es gibt drei Sorten Mitarbeiter, glauben die Unternehmensberater Jörg Knoblauch und Benjamin Kuttler. Zu Kategorie A zählen die wirklich guten Leute. Kategorie B leistet Dienst nach Vorschrift. Und zu Kategorie C gehören jene, die letztlich mehr schaden als nutzen. Konsequent empfahl der geistige Vater

dieser Idee, der Manager Jack Welch vom US-Konzern General Electric, die Schwächsten auszusortieren. Das Autorenduo Knoblauch und Kuttler stimmt zu: Damit helfe man »einem Menschen raus aus einer Loser-Position und hinein in ein Umfeld, wo er sich wieder entwickeln kann«. Für wie viele Betroffene dieses Märchen wahr wird, verraten sie allerdings nicht. Bei deutschen Unternehmen arbeiten im Schnitt 15 Prozent A-, 70 Prozent B- und 15 Prozent C-Mitarbeiter, wenn man den zitierten Daten glauben darf. »Unsere Zielvorgabe ist 80-20-0«, schreiben Knoblauch und Kuttler.

Auf das ABC-Prinzip kommen die Autoren immer wieder zurück, darunter im letzten Kapitel, in dem sie 25 Erfolgsfaktoren des Personalmanagements zusammenfassen. Neben der »Radikalen Fokussierung auf A-Mitarbeiter« empfehlen sie Maßnahmen wie Feedback-Kultur, Wertschätzung für Ältere und »unfaire«, das heißt leistungsorientierte Bezahlung.

Wissenschaftlich begründen können sie ihre Aussagen in der Regel nicht; als empirische Basis ziehen sie ihre eigenen Erfahrungen und andere Fälle heran, die gemeinsam den Löwenanteil des Buchs ausmachen. Beispielhaft schildern sie Methoden des Personalmanagements von 30 Unternehmen, darunter Apple und McKinsey, die deutsche Drogeriekette dm, aber auch lokale Größen wie eine Dachdeckerei.

Teils berichten sie von fortschrittlichen Anwerbestrategien, teils von der Personalbeurteilung, Personalentwicklung oder der Firmenkultur – ein oft anekdotisches, buntes Allerlei. Man erfährt, dass Programmierer bei Google im Ansehen über den Managern stehen und ein Team als zu groß gelte, wenn es von zwei Familienpizzen nicht satt wird. Bei Google drehe sich »alles, wirklich alles« um Personalauswahl. Kostprobe aus den Kriterien: Stellen Sie Leute ein, die klüger und kompetenter sind als Sie selbst. Jemanden, der engagiert ist, motiviert und vielseitig. Und niemanden, der lieber allein arbeitet.

Apple-Mitgründer Steve Jobs habe »davor gewarnt, sich nur mit angepassten Leuten zu umgeben«. In den besten Unternehmen säßen eine Menge Querdenker, schreiben auch die Autoren, »nicht immer angenehm im Umgang«, aber sie brächten die Firmen voran. Und man würde dafür sorgen, dass sich die Mitarbeiter nicht auspowern, sondern ihre Batterien wieder aufladen, zum Beispiel mit Sportangeboten, Kinderbetreuung und kostenlosem, gutem Essen. Das Motto: viel verlangen, viel zurückgeben – mit Anerkennung, Vertrauensarbeitszeit und Work-Life-Balance.

Der Grundgedanke ist gewiss richtig: Kompetente, engagierte und zufriedene Mitarbeiter bedingen Erfolg. Die geschilderten Praktiken lassen sich jedoch kaum sinnvoll vergleichen oder übertragen, denn die Fälle sind äußerst heterogen. Eine systematische Orientierung bieten die Autoren nicht, ebenso wenig einen Überblick über die Befundlage, etwa wie man die Besten gewinnt, motiviert und fördert.

Interessant ist das Buch trotzdem, zum einen für Bewerber, die erfahren wollen, wie Personalmanager ticken. Zum anderen für die Unternehmer und Personaler selbst, die sich von den Praktiken der Top 30 inspirieren lassen und das herauspicken können, was ihnen passend erscheint. Die Fallgeschichten sollten sie natürlich nicht als empirisch fundierte Entscheidungsgrundlage heranziehen. Einem solchen Missverständnis leisten die Autoren allerdings Vorschub, indem sie ihren Geltungsanspruch weder reflektieren noch beschränken.

Christiane Gelitz ist Psychologin und leitet die Redaktion von »Gehirn&Geist«.

★★★★☆

Ursula Nuber

EIGENSINN

Die starke Strategie geben Burnout und Depression – für ein selbstbestimmtes Leben

Fischer, Frankfurt am Main 2016, 252 S., € 14,99

Nimm dich wichtig!

Ein Plädoyer für mehr Eigensinn

Den eigenen Weg gehen, ohne Selbstzweifel, unabhängig sein von anderen Menschen und ihren Meinungen – das macht einen eigensinnigen Menschen aus. In ihrem neuen Buch erklärt die Psychologin Ursula Nuber, Chefredakteurin der Zeitschrift »Psychologie Heute«, wie sich fehlender Eigensinn auswirken kann – und wie wir ihn erlernen können.

Ohne eine gesunde Portion Eigensinn fühlen sich Menschen ohnmächtig und überfordert, so die Autorin. Sie verleugnen sich selbst, indem sie nicht zeigen, was sie wirklich denken und fühlen. Ob aus übermäßiger Anpassung, um allen gerecht zu werden, oder der Erfahrung, seine eigenen Bedürfnisse stets zurückstellen zu müssen: Am Ende fühlen sie sich von anderen ausgenutzt, können Ärger und Enttäuschungen nicht loswerden, verzichten auf ihre Rechte und

geraten in eine negative Spirale der Zurückhaltung in eigener Sache.

Doch wie wird man eigensinniger? Und wie setzt man anderen Menschen, ihren Wünschen und Forderungen Grenzen? Um das zu ergründen, nimmt Nuber den Leser mit auf eine Reise in die Kindheit. Dort soll er ergründen, ob er von den Eltern zum Eigensinn ermutigt worden ist. Die Autorin macht deutlich, dass unsere frühen Erfahrungen wesentlich bestimmen, ob wir diese Fähigkeit entwickeln konnten oder nicht. Wurden wir, wenn wir selbstständig etwas getan haben, stets in die Schranken gewiesen und so zu einem braven, angepassten Kind? Oder waren wir ein Trotzkopf, der Fragen stellte und Ärger riskierte, wenn der eigene Wille mit dem der Erwachsenen kollidierte? Dabei geht Nuber auch auf den Wandel der Erziehungsmethoden seit den 1950er Jahren ein.

Anschließend widmet sie sich acht Symptomen fehlenden Eigensinns, zum Beispiel, sich gestresst oder ausgenutzt zu fühlen oder keine Zeit zu haben. Diese kosteten Betroffene viel Kraft, die ihnen im Alltag fehle. Irgendwann seien sie erschöpft, ausgebrannt, unsicher und ohne Selbstvertrauen, was zu Burnout oder einer Depression führen könne. Wissenschaftliche Belege für ihre Aussagen bleibt sie den Lesern jedoch schuldig.

Für jedes Anzeichen liefert die Psychologin ausführliche Gegenstrategien. So rät sie, eigene Bedürfnisse nicht vorschnell aufzugeben und Forderungen anderer

»Ich habe das Recht, mich auf meine Seite zu stellen«

zunächst mit einem »Ich werde darüber nachdenken« zu begegnen.

Es mag nicht einfach sein, alte Gewohnheiten abzulegen. Doch die Autorin bestärkt den Leser darin, sich selbst wichtig zu nehmen und die Veränderung nicht auf die lange Bank zu schieben. Jeder könne sofort damit anfangen, (ein wenig) eigensinniger zu

Spektrum DER WISSENSCHAFT
KOMPAKT
THEMEN AUF DEN PUNKT GEBRACHT

Ob A wie Astronomie oder Z wie Zellbiologie: Unsere **Spektrum KOMPAKT**-Digitalpublikationen stellen Ihnen alle wichtigen Fakten zu ausgesuchten Themen als PDF-Download zur Verfügung – schnell, verständlich und informativ!

€ 4,99 je Ausgabe

Bestellmöglichkeit und weitere Ausgaben:
www.spektrum.de/kompakt

Hier QR-Code per Smartphone scannen!

iStock / AlexSava

werden – indem er jetzt schon so handle, als ob er es wäre. Außerdem liefert Nuber viele weitere Tipps und Beispiele, wie man mit kleinen Verhaltensänderungen Großes bewirken kann, etwa indem man klar sagt: »Nein, das möchte ich nicht.«

Das populärwissenschaftliche Buch besticht durch seine Verständlichkeit, der gelungenen Verknüpfung von psychologischen Konzepten mit authentischen Schilderungen von Betroffenen sowie hilfreichen Anregungen. Zahlreiche Zitate, Beispiele berühmter Persönlichkeiten und Gedichte bereichern das Werk, auch wenn sie an mancher Stelle angestrengt wirken.

Zuletzt gibt die Autorin ihren Lesern 13 prägnant formulierte Grundrechte des Eigensinns mit auf den Weg – ein gelungener Abschluss. Das erste und vielleicht wichtigste lautet: »Ich habe das Recht, mich auf meine Seite zu stellen, wenn sich jemand mir gegenüber unangemessen verhält.« Nubers empfehlenswertes Buch hat das Potenzial, viele Menschen bereits während des Lesens zu entlasten und sie zu motivieren, ihr Leben ganz eigensinnig selbst in die Hand zu nehmen.

Stefanie Krahn ist Psychologin. Derzeit betreut sie unbegleitete minderjährige Flüchtlinge in einer Wohngruppe in Bayern.

Das Gehirn&Geist-Schaufenster

Weitere Neuerscheinungen

Hirnforschung und Philosophie

Sarah Bakewell: **Das Café der Existenzialisten** Freiheit, Sein und Aprikosencocktails
C.H.Beck, München 2016, 448 S., € 24,95

Heiner Böttger: **Neurodidaktik des frühen Sprachenlernens** Wo die Sprache zuhause ist
UTB, Stuttgart 2016, 256 S., € 17,99

Psychologie und Gesellschaft

Thomas Junker: **Die verborgene Natur der Liebe** Sex und Leidenschaft und wie wir die Richtigen finden
C.H.Beck, München 2016, 272 S., € 19,95

Marianne Leuzinger-Bohleber, Judith Lebiger-Vogel (Hg.): **Migration, frühe Elternschaft und die Weitergabe von Traumatisierungen**
Klett-Cotta, Stuttgart 2016, 420 S., € 34,95

Melanie Mühl, Diana von Kopp: **Die Kunst des klugen Essens** 42 verblüffende Ernährungswahrheiten
Hanser, Berlin 2016, 256 S., € 16,–

Ariadne von Schirach: **Ich und du und Müllers Kuh** Kleine Charakterkunde für alle, die sich selbst und andere besser verstehen wollen
Klett-Cotta, Stuttgart 2016, 184 S., € 15,–

Medizin und Psychotherapie

Jonathan Gutmann: **Humor in der psychiatrischen Pflege**
Hogrefe, Göttingen 2016, 213 S., € 29,95

Reinhard Maß, Renate Bauer: **Lehrbuch Sexualtherapie**
Klett-Cotta, Stuttgart 2016, 264 S., € 32,95

Ann S. Masten: **Resilienz: Modelle, Fakten & Neurobiologie** Das ganz normale Wunder entschlüsselt
Junfermann, Paderborn 2016, 336 S., € 39,90

Kinder und Familie

Marianne Bentzen, Susan Hart: **Neuroaffektive Therapie mit Kindern und Jugendlichen** Vier entwicklungsphasenbezogene Behandlungsansätze
G.P. Probst, Lichtenau 2016, 320 S., € 29,–

Gabriele Kloes, Jutta von der Lühe: **Es wird gut, kleine Maus** Ein Bilderbuch für Kinder, die nach einer Verlusterfahrung verstummen
Mabuse, Stuttgart 2016, 37 S., € 19,95

Birgit Kwasniewski: **Leichter lernen für die Schule** Die besten Methoden und Übungen für Kinder von 8–12
Trias, Stuttgart 2016, 104 S., € 17,99

Ratgeber und Lebenshilfe

Brené Brown: **Laufen lernt man nur durch Hinfallen:** Wie wir zu echter innerer Stärke finden
Kailash, München 2016, 352 S., € 19,99

Annelie Keil, Henning Scherf: **Das letzte Tabu** Über das Sterben reden und den Abschied leben lernen
Herder, Freiburg im Breisgau 2016, 256 S., € 19,99