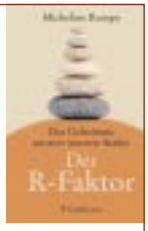


Micheline Rampe
Der R-Faktor
Das Geheimnis unserer inneren Stärke
[Eichborn, Frankfurt/Main 2004, 224 S., € 16,90]

Maßgeschneiderte Persönlichkeit

Wie man die Härten des Lebens psychisch besser verkraftet

Von Türkan Ayan

Was haben Elisabeth Taylor und Joschka Fischer gemeinsam? Bei beiden handelt es sich um hoch resiliente Persönlichkeiten – das jedenfalls meint die Journalistin Micheline Rampe. In ihrem neuen Buch »Der R-Faktor« bringt sie dem Leser anhand solch prominenter Beispiele ein wichtiges Konzept der Entwicklungspsychologie nahe: die so genannte Resilienz. Darunter verstehen Psychologen eine Art mentale Widerstandsfähigkeit, die uns in die Lage versetzt, trotz häufig belastender Lebensumstände eine positive, gesunde Persönlichkeit zu entwickeln.

Um dieses spannende Thema laiengerecht aufzubereiten, bedient sich Rampe einer einfachen und klaren, manchmal suggestiven Sprache. Die Autorin beleuchtet schlaglichtartig all jene Faktoren, die dafür sorgen, dass manche Zeitgenossen die Härten des Lebens besser wegstecken als andere. Mehr noch: Nach Art einer Betriebsanleitung werden die sieben »Schrauben« vorgestellt, an denen man nur drehen müsse, um den eigenen R-Faktor zu steigern.

Im Idealfall verwandle man sich so in eine jener grundoptimistischen Frohnaturen, die selbst schwere persönliche Krisen wie etwa den Verlust des Arbeitsplatzes meistern. Solche Schicksalsschläge gelte es zu nutzen – so Rampes kühner Appell –, um zielgerichtet an der eigenen Zukunft zu basteln, statt sich in die Opferrolle zurückzuziehen. Die Bereitschaft zur Selbstverantwortung und Pflege sozialer Netzwerke seien wichtige Meilensteine auf diesem Weg.

Mit der Resilienzforschung packt Micheline Rampe ein großes Thema der Psychologie an: In so genannten Längsschnittstudien wird seit Jahrzehnten erforscht, warum viele »Risikokinder« trotz widriger familiärer, sozialer oder ökonomischer Lebensumstände völlig normal heranwachsen – einige sogar besonders günstig.

Das Buch »Der R-Faktor« hält einem wissenschaftlichen Anspruch allerdings kaum stand. Vielmehr handelt es sich um eine Art Lebenshilferatgeber mit Infotainment-Charakter. So werden die einzelnen Kapitel zwischendurch aufgelockert mit kleinen Übungen und Handlungsanleitungen, häufig in Form von Listen: Anhand einer »Sorgenliste« kann der Leser zum Beispiel seine größten individuellen Nöte der letzten 5 Jahre auf ihre Aktualität hin überprüfen. Über allem schwebt dabei die optimistische Grundhaltung, dass alles Übel einmal vorbei geht und die Zeit am Ende alle Wunden heilt.

Mentale Stärke im Selbstbaukasten

Die recht umfangreichen Quellenangaben lassen auf eine fleißige Recherchearbeit der Autorin schließen und animieren zum Weiterlesen. Doch kommt bei der Literaturauswahl eine Fraktion etwas zu kurz: jene Autoren nämlich, die die verlockende Vorstellung für illusionär halten, wir könnten den Selbstbaukasten der eigenen Persönlichkeit nahezu beliebig gestalten. Zu eng gesteckt sind häufig die Grenzen, die Gene und Umwelt der Entfaltung unseres persönlichen Potenzials setzen.

Charaktere wie Joschka Fischer bieten vermutlich keine ganz so leicht zu kopierenden Erfolgsrezepte, wie uns Micheline Rampe Glauben machen will. Doch zur Ehrenrettung der Autorin sei gesagt: Sie serviert ein komplexes Thema als leichte Kost – was an sich kein geringes Verdienst ist. Und außerdem steht sie mit ihrem »Alles ist möglich!« beileibe nicht allein da. Dieses Credo teilt sie mit der überwiegenden Anzahl der Autoren, die sich auf dem boomenden Markt der psychologischen Lebensratgeber tummeln. Insofern vielleicht doch eine erfolgreich zu kopierende Masche – für mehr Umsatz im Buchladen.

Türkan Ayan ist Diplompsychologin und freie wissenschaftliche Beraterin in Düsseldorf.

Hartmut Kasten
Keine Angst vor der Angst
Ängste im Lauf unseres Lebens
[Primus, Darmstadt 2004, 183 S., € 16,90]

In der Welt habt ihr Angst

Doch wovor, das hängt unter anderem vom Lebensalter ab

Von Olaf Schmidt

»Keine Bange, das schaffst du schon!« Schnell dahingesagt und oft gehört, deutet dieser kurze Ausspruch an, dass es unzählige Alltagssituationen gibt, die uns beunruhigen. Angst gehört untrennbar zum Leben; Psychologen sprechen von einer Basisemotion – zu denen sie auch Freude, Ekel oder Trauer zählen.

Aus biologischem Blickwinkel betrachtet, macht es durchaus Sinn, sich zu fürchten. Wir meiden bedrohliche Situationen und retten dadurch unser Leben. Angst kann sich aber auch unbegründet und geradezu krankhaft äußern. Bewältigt der Mensch sein Gefühl dann nicht, bringt es ihn zur Verzweiflung; die ursprüngliche Schutzfunktion hat sich ins Gegenteil verkehrt. Das Gebiet ist für viele Disziplinen und Forschungsrichtungen interessant: Psychologen, Biologen, Therapeuten. Sie alle untersuchen, welche Ängste uns belasten, welchen Ursprung sie jeweils haben und wie wir sie in den Griff bekommen können.

Hartmut Kastens Credo lautet, »keine Angst vor der Angst« zu haben. Diesen Titel gab der Psychologe vom Staatsinstitut für Familienforschung an der Universität Bamberg seinem neuen Buch. Kasten fordert seine Leser darin auf, sich ihren Ängsten zu stellen, sie anzunehmen und hinsichtlich möglicher Ursachen auszuloten. Damit belässt es der Autor jedoch schon an konkreten Tipps. Für weitere Hilfen verweist er, dankenswerterweise, auf die populäre Ratgeberliteratur.

Kasten ist in erster Linie Wissenschaftler. Sachlich und nüchtern wendet ▷

KURZ & BÜNDIG

Jochen Wegner: **Warum immer ich?** Schicksal. Eine Betriebsanleitung
[Argon, Berlin 2004, 306 S., 18,90 €]

»Why does it always rain on me?«, klagt eine schottische Popgruppe in einem ihrer Songs. Aus Sicht von Jochen Wegner eine gute Frage. In seiner »Betriebsanleitung« will der Journalist dem Schicksal zu seinem Recht verhelfen. Im Plauderton führt Wegner den Lesern teils kuriose, teils tragische Wendungen des Zufalls vor Augen: Angefangen bei einem Mann, den siebenmal der Blitz traf, bis hin zu den Ereignissen des 11. September 2001. Eine nachdenklich machende, meist amüsante Lektüre. Unterm Strich fragt man sich jedoch: »So what?«

Mark Haddon: **Supergute Tage** oder die sonderbare Welt des Christopher Boone
[Blessing, München 2003, 283 S., 18,00 €]

Es beginnt mit einem Mord. Als der Nachbarshund Wellington auf grausige Weise umkommt, macht sich Christopher Boone auf die Suche nach dem Täter. Doch der 15-Jährige hat ein Problem: Er leidet am Asperger-Syndrom, einer milden Form des Autismus. Die Gefühle und Absichten anderer Menschen geben ihm Rätsel auf, aber dafür weiß er alle Primzahlen bis 7507 auswendig. Ob ihm das bei seiner Fahndung weiterhilft? Der britische Autor Mark Haddon entführt uns in seinem Roman in die sonderbare Welt eines Autisten – mit einer wundervollen Mischung aus Witz und Tiefsinn.

Karl König: **Charakter, Persönlichkeit und Persönlichkeitsstörung**
[Klett-Cotta, Stuttgart 2004, 204 S., 20,00 €]

Ausgehend von den Begriffen Charakter und Persönlichkeit untersucht der Göttinger Psychoanalytiker Karl König einen wichtigen Baustein jeder Psychotherapie: die charakterlichen Konstellationen zwischen Therapeut und Patient und deren Einfluss auf den Behandlungsverlauf. Das leicht verständliche Handbuch gewährt beiden Seiten vertiefende Einblicke – nach dem Motto: »Wenn die Chemie stimmt, klappt's auch mit der Therapie!«

Dieter Krowatschek: **Wut im Bauch.** Aggression bei Kindern
[Walter, Düsseldorf/Zürich 2004, 152 S., 14,90 €]

»Ach, was muss man oft von bösen Kindern hören oder lesen!« Dieser Stoßseufzer von Wilhelm Busch mag Dieter Krowatschek inspiriert haben. Der erfahrene Lehrer und Schulpsychologe gibt in seinem Elternratgeber praktische Tipps für unseren Umgang mit aggressiven Jungen und Mädchen: Anhand des »Marburger Verhaltenstrainings« beschreibt der Autor in zahlreichen Fallgeschichten, wie Eltern und Erzieher mit dem tobenden Nachwuchs zu Rande kommen können – auf dass es diesem nicht ergehe wie einst den bösen Buben Max und Moritz.

er sich an »alle, die interessiert sind«, und informiert über stets wiederkehrende Formen von Angst. Dazu trägt er das gegenwärtig gesicherte Wissen zusammen; von Spekulationen und offenen Diskussionen hält er sich weitgehend fern. Besonders ausführlich widmet sich Kasten den entwicklungspsychologischen Aspekten von Angst. Etwa die Hälfte des gesamten Buches füllt das entsprechende Kapitel, in dem die Leser anhand der verschiedenen Altersstufen des Menschen vieles über die jeweils typischen Ängste erfahren. Mit Tierphobien und deren biologischem Sinn beschäftigt sich der Autor dagegen nur am Rande.

Kastens Konzept, wie er ein Lebensalter auf sein Angstpotenzial abklopft, erinnert an Erik Eriksons Entwicklungstheorie und die Bedeutung von Krisensituationen. Allerdings fragt Kasten danach, welche »Entwicklungsaufgabe« den Menschen herausfordert – und erklärt damit unsere psychischen Sorgen und Nöte. In diesem Sinne ist die Pubertät eine gefährliche Zeit, weil sie voller körperlicher und seelischer Umbrüche steckt. Da in den darauf folgenden zwei Jahrzehnten der einmal eingeschlagene berufliche und private Weg weiter verfolgt wird, lebt der junge Erwachsene zwischen 20 und 39 Jahren dann relativ angstfrei.

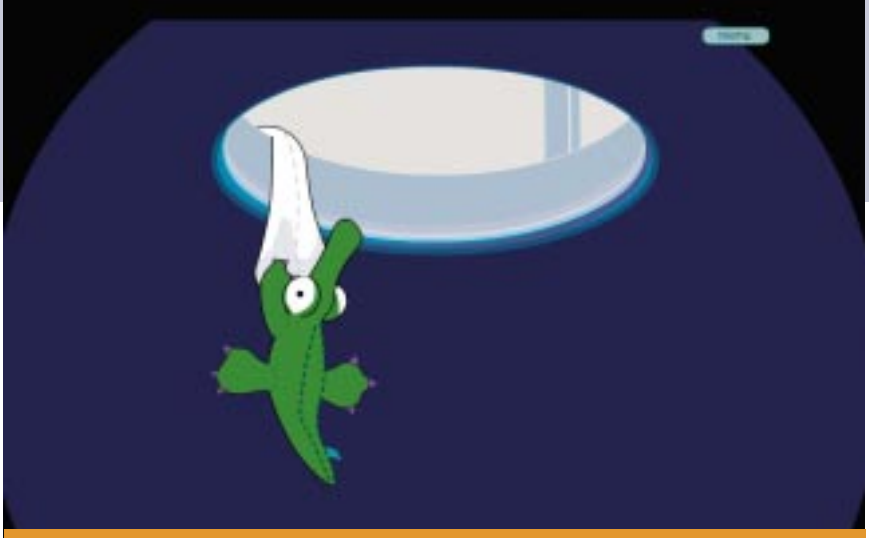
Einiges von dem, was Kasten schildert, erscheint auf den ersten Blick trivial – ist aber sehr fundiert dargelegt –, anderes überrascht. So etwa der Umstand, dass Menschen, anders als häufig angenommen, im hohen Alter nicht zwingend ängstlicher werden.

In den vergangenen Jahren haben Biologen einen genetischen Einfluss dafür nachgewiesen, wie ängstlich oder verwegen wir von Natur aus sind. Je nach Erbfaktor neigen wir dazu, unerschrockener oder verzagter zu sein. Kasten weist, völlig zu Recht, mehrfach auf diesen Zusammenhang hin und rundet damit ein empfehlenswertes Buch mit Impulsen zum Weiterdenken ab.

Olaf Schmidt ist promovierter Biologe und freier Wissenschaftsjournalist in Neuss.

Alle rezensierten Bücher können Sie bei wissenschaft-online bestellen

direkt bei: www.science-shop.de
per E-Mail: shop@wissenschaft-online.de
telefonisch: 06221 9126-841
per Fax: 06221 9126-869



www.parapluesch.de

Anstalt der Kuscheltiere

Ein interaktives Trainingslager für Puppendoktoren und Hobbypsychologen

Von Stefanie Reinberger

Haben wir es als Kinder nicht instinktiv gewusst? Auch Plüschtiere haben eine Seele! Sie waren die treuesten Gefährten, beschützten uns in unseren Träumen und begleiteten einen auf jeder Reise. Ihnen vertrauten wir all unsere Geheimnisse und Sorgen an. Doch irgendwann haben wir unsere kuscheligen Freunde auf dem Dachboden verstaut, wo sie langsam in Vergessenheit gerieten – genau wie die Tatsache, dass sie Gefühle besitzen. Kaum auszudenken, welch irreparable Schäden ihre verletzliche Psyche dadurch genommen hat. Ob sie wohl noch therapierbar sind? Wer das herausfinden möchte, kann nun in der virtuellen Anstalt für misshandelte Kuscheltiere sein Behandlungsgeschick vorab üben.

Im Aufenthaltsraum warten schon die ersten Patienten auf Sie: Lilo, das kleine Nilpferd, das nicht mehr spricht und ununterbrochen mit einem Holzpuzzle spielt. Schaf Dolly, das glaubt, ein Wolf zu sein. Und unter einer Pappschachtel hockt zitternd ein völlig verängstigtes Krokodil. Per Mausklick wählen Sie Ihren Patienten aus – und schwups startet die erste Sitzung.

Doch wie lockt man Kroko unter seinem Karton hervor? Eine Kladde, die am rechten Bildrand erscheint, listet eine beachtliche Auswahl an Behandlungsmöglichkeiten auf: therapeutisches Gespräch, Traumanalyse, Musik- und Kunsttherapie, Desensibilisierung, Psychopharmaka und so weiter. Aber halt, zuerst die Patientengeschichte lesen! Aha, der kleine grüne Beißer leidet unter Angstvorstellungen. Da könnte doch vielleicht ein Gespräch ein guter Anfang sein? Und tatsächlich: Kroko scheint Gefallen an der ruhigen Stimme und der lustigen Handpuppe zu finden. Vorsichtig kriecht er unter seiner Pappbehausung hervor. Erste Aufgabe gelöst.

Tasten Sie sich nun Mausklick für Mausklick in das verstörte Seelenleben des kleinen Plüschreptils vor. Sie werden staunen, welch komplexe Geschichte hinter seinem seltsamen Verhalten steckt. Doch Vorsicht: Therapiefehler können immensen Schaden anrichten. Eine zu frühe Desensibilisierung etwa führt zu irreversibler Traumatisierung, wie auch der Chefredakteur dieser Zeitschrift aus eigener Erfahrung zu berichten weiß!

Natürlich ist www.parapluesch.de weder Lehrseite für Psychologiestudenten noch Informationsportal für praktizierende Psychiater. Die Klinik für Plüschtiere ist vielmehr das Resultat einer Diplomarbeit im Fachbereich Kommunikationsdesign an der Hamburger Fachhochschule für Angewandte Wissenschaften. »Die Idee für die Seite entstand schon vor Jahren, als ich mit meiner damaligen Freundin ein kleines Nilpferd vom Hamburger Dom rettete«, erzählt Seitenmacher Martin Kittsteiner. Dass die spätere Umsetzung viel Spaß machte, ist nicht zu übersehen: Liebevoll gestaltete Grafiken mit witzigen Details und gut durchdachte Geschichten, die sich immer wieder neu erleben lassen, machen Parapluesch zu einem großen Vergnügen für jeden User.

Und auch wenn Kittsteiner selbst kein Psychologe ist, sind die einzelnen Schicksale doch nicht völlig aus den Fingern gesogen. Die nötige fachliche Unterstützung für das Klinikprojekt erhielt er von einer befreundeten Psychiaterin, die Fachliteratur zur Verfügung stellte und beim Ausarbeiten der Patientengeschichten half. So ist schließlich eine wunderbare Internetseite entstanden – ideale Spielwiese für Stofftierliebhaber, Hobbypsychologen und alle, die einfach Spaß an schön gestalteten interaktiven Webprojekten haben.

Und die beste Nachricht zum Schluss: Kittsteiner programmiert derzeit fleißig weiter, sodass ab Sommer auch eine Therapie für Schaf Dolly zur Verfügung stehen wird. Und wer dann noch immer nicht genug hat, kann die kleinen Patienten auch noch käuflich erwerben.

Schockschwerenot
Nach und nach offenbart Kroko uns seine schrecklichen Angstträume.

Stefanie Reinberger ist promovierte Biologin und freie Wissenschaftsjournalistin in Heidelberg.

Marianne Künzel-Schön

Wenn alte Eltern Hilfe brauchen

Psychologie und Praxis

[C.H. Beck, München 2004, 223 S., € 12,90]

Konflikte vorprogrammiert

Häusliche Pflege als Herausforderung für Eltern und Kinder

Von Christopher Berghoff

Viele pflegebedürftige Senioren leiden darunter, zunehmend ihre Selbstständigkeit zu verlieren. Oft werden sie von ihren erwachsenen Kindern unterstützt, die aber gleichzeitig eigene Lebensvorstellungen im beruflichen und privaten Bereich verwirklichen wollen. Konflikte sind folglich vorprogrammiert, und die Frage lautet: Wie können beide Seiten besser miteinander und mit der Situation umgehen?

Antworten gibt nun ein Ratgeber von Marianne Künzel-Schön. Die Psychologieprofessorin mit Schwerpunkt Gerontopsychologie äußert sich beispielsweise zu den unterschiedlichen Formen der Hilfsbereitschaft zwischen den Generationen – etwa finanzielle Hilfestellung der Eltern gegenüber ihren Kindern und umgekehrt pflegerische Hilfestellung – sowie möglichen Gründen der Unterstützung: Erfolgt sie zum Beispiel eher aus Zuneigung oder aus einem Gefühl der Verpflichtung?

Weiterhin erläutert die Autorin, wie Bindungen von Kindern an ihre Eltern und umgekehrt entstehen, wie diese auch noch im Erwachsenenalter wirken und sich auf die Pflegesituation und ihr beiderseitiges Erleben konkret auswirken. Künzel-Schön stellt die verschiedenen Formen und Ursachen von Hilfs- und Pflegebedürftigkeit vor und erläutert, wie die Pflegesituation zu familiären Belastungen führen kann. Hierbei geht die Autorin vor allem auf die besondere Situation bei der Pflege eines dementen im Gegensatz zu einem »nur« physisch kranken Angehörigen ein. Im Anhang finden die Leser nützliche Adressen von »Unterstützungsdienstleistern« im deutschsprachigen Raum.

Ich frage mich, welche Psychologie die Autorin meint, wenn sie den Untertitel des Buches »Psychologie und Praxis« nennt. Das Buch stellt meines Erachtens eine »verstehende Psychologie« in den Vordergrund. Zwar werden auch empirische Zugänge deutlich; doch die entsprechenden Beiträge lassen sich für nicht einschlägig vorgebildete Leser kaum erkennen. Streng genommen fallen die Darstellung pflegerischer und staatlicher finanzieller Unterstützung bei Hilfs- beziehungsweise Pflegebedürftigkeit nicht in den Zuständigkeitsbereich der Psychologie, sondern den der klinischen Sozialarbeit. Auf den Bereich der Gewalt von Kindern an ihren Eltern im Kontext der Pflege geht die Autorin nicht ein; sie streift ihn nicht einmal.

Mitdenken erforderlich

Das Buch verlangt vom Leser die Flexibilität, in einem »durchlaufenden« Fließtext ständig zwischen »verstehender Psychologie«, Empirie und den zahlreichen Fallbeispielen zu wechseln, ohne dass dies durch die formale Gestaltung des Textes unterstützt wird. Hier wären etwa Kastentexte für die Fallbeispiele angebracht gewesen. Diese Form von gedruckter Darstellung läuft außerdem Gefahr, dass wichtige Informationen überlesen werden. Solche liefert die Autorin im Übrigen zur Genüge. Beispiele sind Passagen über die oftmals ambivalenten Gefühle zwischen Eltern und ihren Kindern und der begründete Hinweis, dass es eine konfliktfreie Beziehung zwischen beiden Parteien gar nicht geben kann, weil stets individuelle Persönlichkeiten aufeinander treffen.

Die Autorin nimmt sich eines bisher stark vernachlässigten Themas an und beweist viel Verständnis und Sachkenntnis hinsichtlich des schwierigen Sujets. Daran können auch terminologische Ungenauigkeiten bei der Beschreibung von Demenzen und Depressionen sowie die Tatsache nichts ändern, dass ab und zu Allgemeinplätze zum Besten gegeben werden. Das Buch eignet sich auch als Ratgeber für Laien.

Christopher Berghoff ist Diplompsychologe und Diplomgerontologe, Fachautor und Dozent in Heidelberg.

Brigitte Röthlein

Anleitung zur Langsamkeit

Ruhiger und glücklicher leben

[Piper, München 2004, 240 S., € 17,90]

Innehalten mit Methode

Auf der Suche nach einer gesunden Einstellung zur Ressource Zeit

Von Tim-Oliver Pfingsten

Heutzutage muss alles schnell gehen. Viel beschäftigt und in Atemnot zu sein, gehört schon fast zum guten Ton. Bereits kurze Wartezeiten an der Supermarktkasse oder der roten Ampel bringen uns zur Weißglut. Doch das emsige Treiben zieht negative Folgen nach sich. Denn in der täglichen Hetze bleibt häufig gerade das Wichtige auf der Strecke: das Leben.

Als ich die »Anleitung zur Langsamkeit« das erste Mal aufschlug, saß ich gerade völlig geschafft im Zug, den ich so eben noch bekommen hatte. Die Nacht zuvor hatte ich nur fünf Stunden geschlafen und den gesamten Vormittag angespannt am Computer gearbeitet. Mit anderen Worten: Das, was ich an diesem Tag ganz sicher nicht hatte, war – Zeit.

Um unseren Umgang mit dieser wertvollen Ressource geht es bei Brigitte Röthlein. Die freie Wissenschaftsautorin und ehemalige Redakteurin beim PM-Magazin liefert eine Anleitung, wie man seinen eigenen Rhythmus, die berühmte »innere Uhr«, finden kann, um sich den äußeren, scheinbar zwingenden Einflüssen des modernen Lebens zumindest teilweise zu entziehen. Unterhaltsam verknüpft Röthlein aktuelle Erkenntnisse von Psychologen und Neurobiologen mit alltäglichen Problemen, die jeder zur Genüge kennt. Dabei entwickelt sie praktische Tipps für das Überleben im Dauerstress.

Röthleins Hauptaugenmerk liegt darauf, ihren Lesern zu zeigen, wie sie die Ruhe finden können, sich mit dem eigenen Leben und dem ihrer Mitmenschen bewusster auseinander zu setzen – und

darüber persönliches Glück zu erfahren. Auch führt sie praktische Übungen an, wie wir im schnelllebigen Alltag innehalten und Abstand gewinnen können, um so zu vermeiden, den Wald – das Leben – vor lauter Bäumen nicht mehr zu erkennen.

Ihr Buch wendet sich an alle, denen die täglichen Anforderungen des Lebens den Atem abschnüren – und keineswegs nur an gestresste Topmanager. Die Autorin demonstriert, wie jeder Augenblick unseres Lebens – und jeder größere Lebensabschnitt als solcher – von einem eigenen Sinn erfüllt sein kann. Ganz wichtig dabei: Der Einzelne muss die notwendige Ruhe finden, diesem Sinn nachzuspüren. Der Königsweg dahin besteht darin, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden und unangenehme Aufgaben, die wir ewig vor uns herschieben, in Angriff zu nehmen – und zu ändern.

Wie das geht, zeigt die Autorin anhand zahlreicher Beispiele in einem Querschnitt durch fast alle Lebensbereiche, angefangen von der Tagesplanung über die richtige Ernährung, die Planung der Arbeit, das Zusammenleben in der Familie, die Gestaltung der Wochenenden und des Urlaubs bis hin zur Frage nach einem zufriedenen Altwerden.

Ich muss zugeben, dass das Buch bei mir gegen starke Vorurteile anzukämpfen hatte. Eine generelle Anleitung zum Glücklichsein, die für alle Menschen gleichermaßen gilt, kann es nicht geben. Entsprechende Ratgeber werden den eigenen Ansprüchen nicht gerecht und richten durch ihre Kurzsichtigkeit und Verallgemeinerungen mehr Schaden an, als dass sie nützen. Dieses Buch jedoch regt zum eigenständigen Nachfragen und Nachdenken an und versucht erst gar nicht, Patentrezepte zu verabreichen. Auch wird das Rad nicht völlig neu erfunden, denn so manche Alltagsweisheit erstrahlt bei Brigitte Röthlein durch aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse lediglich in neuem Glanz.

Das Buch hat durch die einfühlsamen Beobachtungen und die interessanten Fakten aus der Forschung eine starke Wirkung bei mir hinterlassen. Eine gelungene Einladung, sich als Mensch persönlich weiter zu entwickeln. Nehmen Sie sich also die Zeit zum Lesen – aber auch darüber hinaus!

Tim-Oliver Pfingsten studiert Psychologie mit Schwerpunkt Kognitionspsychologie an der Carl-von-Ossietzky-Universität Oldenburg.

Schaufenster – weitere Neuerscheinungen

Kinder und Erziehung

▶ Brandau, Pretis & Kaschmir: **ADHS bei Klein- und Vorschulkindern.** [Reinhard, München, 191 S., 19,90 €]

▶ Enchelmaier, Iris: **Abschied vom Kinderwunsch.** Ein Ratgeber für Frauen, die ungewollt kinderlos geblieben sind [Kreuz, Stuttgart, 159 S., 14,90 €]

▶ Klosinski, Gunther: **Scheidung – Wie helfen wir den Kindern?** [Walter, Düsseldorf, 175 S., 14,90 €]

▶ Rufo, Marcel: **Geschwisterliebe – Geschwisterhass.** Die prägendste Beziehung unserer Kindheit [Piper, München, 250 S., 18,90 €]

Hirnforschung

▶ Nüsslein-Volhard, Christiane: **Das Werden des Lebens.** Wie Gene die Entwicklung steuern [Beck, München, 208 S., 19,90 €]

Psychologie

▶ Eysenck, Hans, J.: **Die IQ-Bibel.** Intelligenz verstehen und messen [Klett-Cotta, Stuttgart, 384 S., 24,00 €]

▶ Werner, Ulf: **Alarmsignal Schmerz.** Seelische Ursachen von Schmerzen verstehen und behandeln [Kreuz, Stuttgart, 288 S., 19,90 €]

▶ Schirrmacher, Frank: **Das Methusalem-Komplott.** [Blessing, München, 220 S., 16,00 €]

Medizin und Psychotherapie

▶ Dunkel, Mathias, R.: **Das Kreuz mit dem Kreuz.** Rückenschmerzen psychosomatisch verstehen und behandeln [Reinhard, München, 138 S., 14,90 €]

▶ Friedmann, Hofmann & Lueger-Schuster (Hg.): **Psychotrauma.** Die posttraumatische Belastungsstörung [Springer, Wien/New York, 221 S., 39,80 €]

▶ Olbricht, Ingrid: **Wege aus der Angst.** Gewalt gegen Frauen [Beck, München, 240 S., 17,90 €]

▶ Paulitsch, Klaus: **Praxis der ICD-10-Diagnostik.** Ein Leitfaden für PsychotherapeutInnen und PsychologInnen [Facultas, Wien, 336 S., 29,90 €]

▶ Reiner, Thomas: **Therapie an der Grenze: Die Borderline-Persönlichkeit.** Modifiziert-analytische Langzeitbehandlungen [Klett-Cotta, Stuttgart, 272 S., 23,50 €]

▶ Yovell, Yoram: **Der Feind in meinem Zimmer und andere Geschichten aus der Psychotherapie.** [btb, München, 506 S., 10,00 €]

Lebenshilfe

▶ Haynes, Mecke, Bastine & Fong: **Mediation – Vom Konflikt zur Lösung.** [Klett-Cotta, Stuttgart, 334 S., 29,50 €]

▶ Hornung, Wilhelm P. & Terback, Ulrich: **Zwänge überwinden.** Ratgeber für Menschen mit Zwangsstörungen und deren Angehörige [Urban & Fischer, München, 92 S., 19,95 €]

▶ Möbius, Jill, A.: **Die Hotline zum Glück.** Anleitungen zu einem erfüllten Leben [mvg, Frankfurt am Main, 288 S., 15,90 €]

▶ Servan-Schreiber, David: **Die neue Medizin der Emotionen.** Stress, Angst, Depression: Gesund werden ohne Medikamente [Kunstmann, München, 319 S., 22,00 €]