

LIJUBAPHOTO / GETTY IMAGES / ISTOCK



## Gute Gefühle

### Der andere Blick

**6** Hat der moderne Mensch das Staunen verlernt? Ist in einem rationalen Weltbild noch Platz für das Gefühl von Größe und Erhabenheit? Laut Psychologen stellt es sich am ehesten beim Erleben der Naturgewalten oder angesichts großer Kunst ein. Doch das Geheimnis des Staunens liegt weniger in der Sache als in der Art, sie zu betrachten.

Von Martin Hecht

### 12 Toll gemacht!

Auch loben will gelernt sein. Denn wirkt die Anerkennung übertrieben oder nicht authentisch, kann sie sogar verletzen. Sozialpsychologen erforschen, was gutes Lob von vergiftetem unterscheidet und wie Wertschätzung Menschen motiviert.

Von Jan Schwenkenbecher

### 20 Wer traut wem?

Vertrauen schenkt nur derjenige wirklich, der nicht zu kontrollieren versucht. Insofern erscheint der Wunsch, die Vertrauenswürdigkeit von anderen zu ermessen, ziemlich paradox. Dennoch können wir nicht ganz darauf verzichten, wollen wir verhindern, dass unser Vertrauen allzu leicht enttäuscht und missbraucht wird.

Von Michael Wenzler

### 26 Geteilte Freude

Dankbarkeit tut vor allem denen gut, die sie empfinden. Aus dieser faszinierenden Erkenntnis der Positiven Psychologie leiten Coaches und Therapeuten alltagstaugliche Tipps ab, die dabei helfen, die persönliche Dankbarkeit für die Wunder des Alltags zu kultivieren.

Von Corinna Hartmann



AXEL BUECKERT / STOCK.ADBE.COM (SYMBOLBILD MIT FOTOMODELL)

## Schlechte Gefühle

### Lob dem Unbehagen

**34** Fremdscham, Flugscham, Fleischscham: Das Gefühl, an eigenen oder fremden moralischen Ansprüchen zu scheitern, scheint heute allgegenwärtig. Woher rührt die Konjunktur des Schämens?

Von Steve Ayan

### 42 Ich krieg die Krise!

Die Welt ist ein gefährlicher, unsicherer Ort – jedenfalls wenn man den Nachrichten und anderen Formen der Berichterstattung glauben darf. Regelmäßige Auszeiten vom medialen Dauerfeuer helfen dabei, trotz aller Krisen aktiv und zuversichtlich zu bleiben.

Von Theodor Schaarschmidt

### 48 Die Last des Versagens

Wer jemand anderen etwa bei einem Unfall tötet oder sonstwie gegen seine ethischen Prinzipien verstößt, leidet oft lange darunter. Forscher entwickeln inzwischen eigene Therapieprogramme, um der moralischen Verletzungen Herr zu werden.

Von Constance Sommer



## Manipulation

### Das bildest du dir doch nur ein!

**54** Beim so genannten Gaslighting machen uns andere, häufig gewiefte Manipulatoren, ein X für ein U vor. Woran erkennt man diese unfeine Strategie der Beeinflussung? Und wie begegnet man ihr im Ernstfall?

Von Corinna Hartman

### 62 Wichtigun für Profis

Kennen Sie »pseudo-profunden Bullshit«? Das ist der offizielle Fachbegriff für eine Redeweise, die nicht auf Wahrheit, sondern auf Eindruckschinden abzielt. So sehr sie an sich verpönt ist, so häufig begegnen wir ihr trotzdem im Alltag – denn wer erfolgreich sein will, muss blenden.

Von Steve Ayan



## Gesellschaft

### Fluch der Sensibilität

**70** Die meisten von uns empfinden intuitiv Genugtuung, wenn ein Verbrechen gesühnt wird und der Täter seine gerechte Strafe erhält. Nur was ist eigentlich gerecht? Sozialpsychologen untersuchen das unter anderem in ausgefeilten Experimenten.

Von Franziska Brotzeller, Mario Gollwitzer und Lucas Köhler

### 76 Anerkennen statt tolerieren?

Respekt und Anerkennung vor allem für gesellschaftliche Minderheiten und Randgruppen werden heute regelmäßig gefordert. Dabei ist es verblüffend schwer zu begründen, warum wir anderen stets mit größtmöglichem Wohlwollen begegnen sollen. Genügt es nicht, Positionen zu tolerieren, die man letztlich nicht teilt oder gutheißen mag?

Von David Hommen

## Newsletter

Lassen Sie sich jeden Monat über Themen und Autoren der neuesten Ausgabe von »Gehirn&Geist« informieren! Wir halten Sie gern per E-Mail auf dem Laufenden – natürlich kostenlos. Registrierung unter:

[www.spektrum.de/gug-newsletter](http://www.spektrum.de/gug-newsletter)

Editorial 3

Impressum 81

## Gehirn&Geist

Verpassen Sie keine Ausgabe!

[www.gehirn-und-geist.de/abo](http://www.gehirn-und-geist.de/abo)

TITELBILD: FARBVERLAUF: YAROSLAV / STOCK.ADOBE.COM; MAUER MIT HERZ: MAXIM NOWOSWETLOW (MAK CIM HOBOCBETTOB); HÄND: PERFECT VECTORS / STOCK.ADOBE.COM; BEARBEITUNG: GEHIRN&GEIST