

Ein Geschenk, das ankommt!



Mit einem **Spektrum**-Geschenkgutschein hat der Beschenkte die freie Wahl: ob Abonnement, Einzelhefte oder Kalender, ob Print- oder Digitalprodukte. In unserem Onlineshop **www.spektrum.de/shop** bieten wir eine große Auswahl an.

spektrum.de/aktion/gutscheine

Heft 1/2019 erscheint am 7. Dezember 2018



SERITS / GETTY IMAGES / ISTOCK

Warum wir uns schämen

Ob wir im falschen Outfit zu einer Party erscheinen, eine unbedachte Bemerkung machen oder gar bei einer dreisten Lüge erwischt werden: Es gibt zahlreiche Situationen, die uns die Schamesröte ins Gesicht treiben können. Doch warum wünschen sich manche Menschen bei jedem Fauxpas direkt, der Boden möge sich unter ihnen auftun, während anderen nichts peinlich zu sein scheint?



GRUZZA / GETTY IMAGES / ISTOCK

Macht der Gedanken

Wie wir die Welt sehen, beeinflusst stark, ob wir fit und erfolgreich sind. Wer etwa Hausarbeit als Sport betrachtet und dem Altern positiv gegenübersteht, bleibt länger gesund. Umgekehrt fördert die Angst vor Schlafschwierigkeiten oder dem eigenen Versagen häufig genau diese Probleme. Forscher ergründen die Macht des »Mind-Sets« in vielen verblüffenden Experimenten.

Schaden Smartphones unseren Kindern?

Unkonzentriert, spielsüchtig und sozial verkümmert – so wird die handyversessene Jugend heute oft hingestellt. Die Studienlage zeichnet allerdings ein differenzierteres Bild: Die vermehrte Smartphone-Nutzung hat negative Wirkungen, aber auch positive. Und insbesondere was ihre sozialen Kompetenzen betrifft, sind die Teenager sogar ziemlich fit.

Nächtlicher Horror

Ein Alptraum ist kein Grund zur Sorge. Kehren die Angst einflößenden Vorstellungen aber immer wieder, können sie sich zu einer großen seelischen Belastung auswachsen. Eine solche Alptraumstörung ist jedoch mit einfachen Mitteln zu behandeln, wie aktuelle Studien zeigen – etwa indem man für den Horrorfilm im Kopf ein neues Ende schreibt.

Newsletter

Lassen Sie sich jeden Monat über Themen und Autoren des neuen Hefts informieren! Wir halten Sie gern per E-Mail auf dem Laufenden – natürlich kostenlos. Registrierung unter:

www.spektrum.de/gug-newsletter