



Stress wird oft mit Überlastung gleichgesetzt – zu Unrecht.

Motor für Spitzenleistungen

Ein anderer Blick auf das Phänomen Stress

Weniger Stress – das wünschen sich viele Deutsche. Doch Urs Willmann, Redakteur bei der »Zeit«, behauptet in seinem neuen Buch, Stress sei das Beste, was uns im Leben passieren könne. Denn dieser halte uns fit, wach und schlank.

Wie so oft macht die Dosis das Gift. Akuter Stress, wie wir ihn etwa in einer Prüfung erleben, ist sinnvoll. Die im Körper ablaufende Stressreaktion schärft die Sinne, steigert die Konzentration und treibt zu Höchstleistungen an. Zu Zeiten, als wir noch Felle trugen und als Jäger und Gejagte lebten, war das sogar überlebenswichtig. Heutzutage strapazieren allerdings viele das körpereigene Hochleistungssystem über, glaubt der Autor. Bei lang andauernder Belastung riskiere man, das Immunsystem zu schwächen, seine Leistungsfähigkeit zu mindern und Depressionen zu entwickeln.

In seinem Buch konzentriert sich Willmann jedoch vor allem auf die positiven Wirkungen von kurzzeitigem Stress. Dieser stärke beispielsweise das Immunsystem und beschleunige die Wundheilung. Er macht dem Leser zunächst klar, wie sinnvoll Stress manchmal

ist (etwa bei Lampenfieber), bevor er erklärt, was dabei im Körper passiert. Es kommen nicht nur Wissenschaftler zu Wort, sondern auch Menschen, die immer wieder aktiv belastende Situationen suchen – für den Kick. Außerdem berichtet Willmann über viele eigene Erlebnisse. So setze er sich freiwillig einem Stresstest aus, bei dem er unter anderem kopfrechnen und seinen Arm in Eiswasser tauchen musste.

Fast jedes Kapitel beginnt ähnlich wie eine Reportage mitten in einer Szene, etwa in dem Moment, in dem der Autor aufwacht und merkt, dass er verschlafen hat und gleich zu einem Interviewtermin muss. An diesem und anderen Beispielen erläutert er dann, wie Stress die Reaktionen in der jeweiligen Situation lenkt: So ist er schlagartig hellwach, Blutdruck und Puls steigen – was dem Körper hilft, in solchen Situationen Energie zu mobilisieren.

Dank des beschwingten Schreibstils ist das Buch leicht lesbar. Gelegentlich muss man sich allerdings ein wenig gedulden, bis ein Sachverhalt vollständig erläutert wird. So erfährt man erst nach 150 Seiten, dass Angst und Stress untrennbar miteinander verbunden sind – und stört sich möglicherweise bis dahin an der ständigen Durchmischung der Begriffe.

Willmann gelingt es, das Image von Stress aufzupolieren. Er macht deutlich, warum dieser sinnvoll und nicht per se gesundheitsschädlich ist. Indem wir an die positive Kraft von Stress glauben, beugen wir seiner schädlichen Langzeitwirkung vor. So zeigten stark belastete Menschen ein höheres Risiko, frühzeitig zu sterben – jedoch nur, wenn sie auch davon überzeugt waren, Stress sei schädlich. Diejenigen, die viel Stress hatten, ihn aber für unbedenklich hielten, wiesen das niedrigste Sterberisiko auf – sogar geringer als Menschen mit wenig Stress im Leben. Deshalb sollten wir in der nächsten Stresssituation den Angstschweiß und die zittrige Stimme willkommen heißen und sie als das sehen, was sie sind: Symptome einer Reaktion, die uns dabei hilft, das Leben besser zu bewältigen.

Nicole Paschek hat Biologie studiert und arbeitet als Wissenschaftsjournalistin in Trier.



★★★★★

Urs Willmann

STRESS

Ein Lebensmittel

Pattloch, München 2016,
304 S., € 19,99





Alina Bronsky, Denise Wilk

DIE ABSCHAFFUNG DER MUTTER

Kontrolliert, manipuliert und abkassiert – warum es so nicht weitergehen darf

DVA, München 2016, 252 S., € 17,99

Von wegen Kinderglück

Scharfe Kritik am Umgang mit Müttern

Alina Bronsky und Denise Wilk holen aus: zu einem Rundumschlag gegen Ärzte, Politiker, Journalisten, andere Eltern – und die Gesellschaft im Allgemeinen. »Mütter in Deutschland haben gerade in den letzten Jahren deutlich an Ansehen und Respekt eingebüßt«, beklagen sie. Die beiden Mütter von vier beziehungsweise sechs Kindern haben das Gefühl, ihresgleichen würde als entbehrlich und ersetzbar angesehen werden. »Auf unterschiedlichen Ebenen arbeitet man am Mutterersatz«, so ihr Kredo.

Das Buch widmet sich beinahe ausschließlich den negativen Aspekten der Mutterschaft. Die Autorinnen kritisieren das »hysterische Verhältnis zum Stillen«, den »Generalverdacht gegen die Schwangere als größtes Risiko für ihr Kind« oder das »Prinzip der lukrativen Schwangeren«, bei dem Ärzte der werden-Mutter unnötige Untersuchungen unterjubeln oder aufzwingen. Mit scharfem Ton berichten sie von ihren persönlichen Eindrücken, greifen hier und da auf Studien und Umfragen zurück, zitieren journalistische Texte und lassen Experten zu Wort kommen.

Im Eifer des Gefechts kommt es allerdings vor, dass sich die Autorinnen widersprechen oder genau jenen Denkfehlern unterliegen, die sie zuvor kritisiert haben. So beklagen sie, Mütter in ihrem Umfeld nähmen die Krippenbetreuung ihres Sprösslings, sobald er älter als ein Jahr sei, als alternativlos wahr. Dabei besuchte laut Statistischem Bundesamt 2015 in Deutschland nur jedes dritte Kind unter drei Jahren eine Kita. Die Unstimmigkeit fällt spätestens dann auf, wenn man ein paar Seiten weiter beim Thema Betreuungsgeld die Worte eines Wissenschaftlers liest: »Wir müssen akzeptieren, dass doch ein relativ großer Teil der Eltern seine Kinder in den ersten Lebensjahren selbst betreuen möchte.« An anderer Stelle prangern Bronsky und Wilk an, die Medien würden allein erziehende Mütter oft als geldgierige Monster darstellen, die es auf Unterhalt abgesehen hätten. Direkt im Anschluss verunglimpfen sie dann aber Väter und berufen sich

Gehirn&Geist-Bestseller

Die aktuellen Spitzentitel aus den Bereichen Psychologie, Hirnforschung und Gesellschaft

- 1 **Yael Adler**
Haut nah: Alles über unser größtes Organ
Droemer Knaur, München 2016, 336 S., € 16,99
- 2 **Christian Jarrett**
Psychologie in 30 Sekunden:
Die bedeutendsten Strömungen der Psychologie
Librero, Kerkdriel 2016, 160 S., € 7,95
- 3 **Stephen Law**
Philosophie in 30 Sekunden:
Die wichtigsten Strömungen aus der Geschichte der Weltanschauungen
Librero, Kerkdriel 2014, 160 S., € 7,95
- 4 **Julia Shaw**
Das trügerische Gedächtnis
Hanser, München 2016, 304 S., € 22,-
- 5 **Jan Becker**
Du kannst schaffen, was du willst –
Die Kunst der Selbsthypnose
Piper, München und Berlin 2015, 336 S., € 14,99
- 6 **Chang, Dong-Seon**
Mein Hirn hat seinen eigenen Kopf
Rowohlt, Reinbek 2016, 256 S., € 14,99
- 7 **Willi Winkler**
Luther – Ein deutscher Rebell
Rowohlt Berlin, Berlin 2016, 640 S., € 29,95
- 8 **Marshall B. Rosenberg**
Gewaltfreie Kommunikation – Eine Sprache des Lebens
Junfermann, Paderborn 2016, 224 S., € 24,-
- 9 **Melanie Mühl, Diana von Kopp**
Die Kunst des klugen Essens:
42 verblüffende Ernährungswahrheiten
Hanser, München 2016, 256 S., € 16,-
- 10 **Daniel Kahneman**
Thinking, Fast and Slow
Penguin, London 2012, 512 S., € 11,95

Nach Verkaufszahlen von media control
gelistet (Zeitraum: 6.10.–9.11.2016)



dabei ebenfalls auf Einzelfälle. Ebenso kreiden sie Eltern-Kind-Kursen an, Müttern das Gefühl zu geben, sie seien in Erziehungsbelangen inkompetent. Solche Kurse leitet Denise Wilk jedoch selbst.

Die Lektüre vermittelt den Eindruck, es sei eine einzige Tortur, Mutter zu sein oder zu werden. Erst auf der letzten von über 200 Seiten merken die Autorinnen an, dass der Nachwuchs auch große Glücksmomente mit sich bringen kann. Zwar gelingt es den beiden, verschiedene Missstände aufzuzeigen, mit ihrem kämpferischen Ton schießen sie aber an mehreren Stellen über das Ziel hinaus. Weniger Vehemenz hätte dem Buch gutgetan.

Melanie Nees ist Soziologin und Wissenschaftsjournalistin in Mannheim. Sie hat (noch) keine Kinder.



Oliver Decker, Johannes Kiess, Elmar Brähler (Hg.)

DIE ENTHEMMTE MITTE

Autoritäre und rechtsextreme Einstellung in Deutschland

Psychosozial, Gießen 2016, 249 S., € 19,90

Rechtsruck in Deutschland

Was wir denken und wählen

Seit 14 Jahren erfassen Wissenschaftler der Universität Leipzig die politischen und rechtsextremen Einstellungen der Deutschen. Ihre »Mitte-Studien« besitzen momentan eine besonders hohe Brisanz: Laut Bundeskriminalamt gab es im Jahr 2016 allein bis Mitte Oktober fast 800 Angriffe auf Flüchtlingsunterkünfte. Rechtsextremismus setzt sich laut den Forschern aus der Befürwortung einer rechtsautoritären Diktatur, Chauvinismus, Ausländerfeindlichkeit, Antisemitismus, Sozialdarwinismus und Verharmlosung des Nationalsozialismus zusammen. Dabei zeichne sich seit einigen Jahren ein Wandel ab: Während die Ablehnung von Ausländern im Allgemeinen zurückgeht, nimmt die Diskriminierung speziell von Muslimen, Asylsuchenden sowie Sinti und Roma zu. Außerdem zeigt sich bei Rechtsgesinnten eine zunehmende Bereitschaft zur Ausübung von Gewalt, um eigene Interessen durchzusetzen.

Zunächst beschreibt das Team aus Psychologen und Sozialwissenschaftlern ihre Erhebung aus dem Jahr

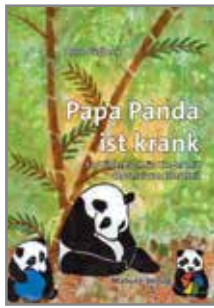
2016, bei der sie knapp 2500 Menschen in ganz Deutschland mit Hilfe von standardisierten Fragebögen zu ihren politischen Ansichten befragt haben. Ergebnisse: Der Nationalsozialismus wird in Westdeutschland stärker als im Osten verharmlost. Katholiken bejahen mehr rechtsgesinnte Aussagen als Protestanten, Konfessionslose oder Anhänger anderer Religionen. Ein Viertel der rechtsextrem eingestellten Menschen wählt SPD oder CDU/CSU. 70 Prozent der AfD-Wähler sympathisieren mit der fremdenfeindlichen Pegida-Bewegung – das sind mehr als bei jeder anderen Partei. Außerdem sind die Anhänger der AfD heute jünger und schlechter ausgebildet als noch vor zwei Jahren. Darüber hinaus scheinen sie besonders homophob, gewaltbereit und islamfeindlich zu sein. Die Wissenschaftler sehen in Pegida mehr als eine Empörungsbewegung – nämlich eine Gefahr für die Demokratie.

Im zweiten Teil, »Zum Stand der Zivilgesellschaft«, gehen verschiedene Autoren wie etwa Alexander Häusler auf die zentralen politischen Entwicklungen der vergangenen Jahre ein, zum Beispiel die Entstehung der AfD, rechten Terror gegen Flüchtlinge oder den NSU-Prozess. Außerdem kritisieren sie immer wieder den Staat: Behördliche Definitionen wie die der Hasskriminalität seien ungenau und fokussierten sich ausschließlich auf besonders radikale Gruppierungen. Dadurch würden viele Straftaten erst gar nicht auf ihren politischen Hintergrund hin untersucht. Zudem müsse die Polizei offener gegenüber Kritik werden.

Das Buch punktet durch die ausführliche Beschreibung von Methodik und Ergebnissen der »Mitte-Studie 2016« – obwohl das an manchen Stellen trocken wirkt und man den Überblick über die zahlreichen verwendeten Fragebögen verlieren kann. Nichtsdestoweniger ist es überwiegend verständlich geschrieben.

Warum rechtsextreme Ansichten auf dem Vormarsch sind, können die Leipziger Forscher nicht kausal beantworten. Sie vermuten, dass weltweite Krisen, die Umstrukturierung des Sozialsystems, ein nach wie vor bestehendes Verständnis des deutschen Volks als Schicksalsgemeinschaft sowie ein ausgeprägter Ethnozentrismus dazu beigetragen haben. Die veränderten Einstellungen zeigten sich zum Beispiel in den Reaktionen auf die vielen Flüchtlinge, die seit 2015 nach Deutschland gekommen sind. Diese seien aber nicht der Auslöser. Die spannende Erhebung ist es wert, ein wenig Statistik in Kauf zu nehmen. Damit versteht man besser, wohin sich die Gesellschaft entwickelt hat.

Marie-Theresa Kaufmann studiert Psychologie in Würzburg und Murcia (Spanien).



★★★★★

Anne Südbek

PAPA PANDA IST KRANK

Ein Bilderbuch für Kinder mit depressivem Elternteil

Mabuse, Frankfurt am Main 2016, 69 S., € 16,95

Der traurige Pandabär

Ein Kinderbuch über Depressionen

Eine Depression kann die Betroffenen in ihrem Denken, Fühlen und Verhalten stark verändern. Kinder mit einem depressiven Elternteil verstehen oft nicht, was mit ihrem Vater oder ihrer Mutter los ist. Den Erwachsenen wiederum fehlen häufig die Worte, um ihrem Nachwuchs die schwere Krankheit zu erklären.

Kinderbücher können da eine große Hilfe sein. Altersgerecht vermitteln sie das nötige Wissen, indem sie es in eine Geschichte einbetten – so auch im

Bilderbuch von Anne Südbek für Kinder ab vier Jahren. Die Autorin ist eigentlich Diplomfinanzwirtin und kam erst durch den Suizid von Robert Enke, Torwart beim Verein ihrer Heimatstadt Hannover 96, mit dem Thema Depression in Kontakt. Seit 2012 engagiert sie sich für das Patenschaftsprojekt für Kinder psychisch kranker Eltern der Arbeiterwohlfahrt in Göttingen. Als Patin ist sie dabei eine Bezugsperson für ein inzwischen neunjähriges Mädchen.

Im Rahmen dieses Engagements erfand Anne Südbek auch die Geschichte um den kleinen Pandabär Paul, dessen Vater plötzlich nicht mehr mit ihm spielen will und sich zurückzieht. Paul ist deswegen traurig und macht sich Vorwürfe: Ist er schuld daran, dass es dem Vater schlecht geht?

Das Buch greift die Ängste und Gedanken betroffener Kinder auf und veranschaulicht in einfachen Worten, was eine Depression bewirkt und wie sie behandelt werden kann. Ohne dabei zu beschönigen, zeigt es, wie man gemeinsam als Familie trotz der schweren Erkrankung einen Weg zurück in den Alltag finden kann.

Nele Langosch ist Diplompsychologin und arbeitet als Journalistin in Hamburg und Berlin.



★★★★★

Kirsten Boie, Jesper Juul, Katharina Saalfrank

WAS TUN, WENN DER HAMSTER DEN LÖFFEL ABGIBT?

Beltz, Weinheim 2016, 224 S., € 12,95

Guter Rat im Dreierpack

Experten beantworten Fragen rund um das Familienleben

Wie bringe ich mein Kind dazu, mehr für die Schule zu tun? Was, wenn sich der Sohn an Fasching als IS-Kämpfer verkleiden will? Und darf man auch mal ohne Partner in den Urlaub fahren? Erziehungs- und Beziehungsprobleme sind oft so komplex, dass eine Meinung nicht ausreicht. Deshalb beantworten in der Kolumne »Familientrio«

der »Süddeutschen Zeitung« gleich drei Experten Leserfragen rund um das Thema Familie: die Kinder- und Jugendbuchautorin Kirsten Boie, der dänische Familientherapeut Jesper Juul und die als »Super Nanny« bekannt gewordene Pädagogin Katharina Saalfrank. Jetzt ist das Buch zur Kolumne erschienen und bündelt die spannendsten Fragen und Antworten aus zwei Jahren.

Einige Leseranliegen wirken allerdings unfreiwillig komisch, etwa wenn ein erwachsener Mann wissen will, ob er seiner Ehefrau verbieten kann, sich eine Kurzhaarfrisur schneiden zu lassen. In diesem Fall sind sich die Experten, die ihre Antworten unabhängig voneinander verfassen, einig: Das sei glücklicherweise in einer freiheitlichen Gesellschaft wie unserer nicht legitim. Doch nicht immer sind die drei einer Meinung, zum Beispiel bei der Frage, ob man als Eltern verpflichtet ist, den kranken Hamster der Kinder zum Tierarzt zu bringen. Wer eine eindeutige und einfache Gebrauchsanweisung für den Familienalltag erwartet, wird daher enttäuscht. Hilfreiche und ungewöhnliche Denkanstöße liefert der Ratgeber aber allemal.

Corinna Hartmann hat einen Bachelorabschluss in Psychologie und ist Volontärin bei »Gehirn&Geist«.



Hans Mogel

GEBORGENHEIT: QUELLE DER STÄRKE

Wie ein Lebensgefühl uns
Kraft gibt

Springer, Berlin und Heidelberg
2016, 153 S., € 19,99

Sehnsucht nach Sicherheit

*Psychologe Hans Mogel beleuchtet ein Gefühl
und sein Potenzial*

Es fehlt uns an Geborgenheit, glaubt der Psychologe Hans Mogel. In der heutigen Gesellschaft bliebe der innige Wunsch nach Sicherheit, Verständnis, Vertrauen und Liebe unerfüllt. Mogel ist emeritierter Professor der Universität Passau und hat fast zwei Jahrzehnte lang zu diesem Gefühl geforscht. Nun möchte er den Lesern seine wissenschaftlichen Erkenntnisse vermitteln.

Die Sehnsucht nach Geborgenheit sei ein in der Evolution verwurzeltes, universelles Phänomen. Mogels Arbeitsgruppe hat es in 20 Ländern untersucht – von Deutschland und England über Costa Rica und Australien bis nach Thailand. In verschiedenen Kulturen treten je spezifische Aspekte der Geborgen-

»In der heutigen Gesellschaft bleibt der innige Wunsch nach Geborgenheit unerfüllt«

heit in den Vordergrund. So wird sie im Thailändischen mit dem Begriff »ob-un-djai« beschrieben (auf Deutsch: warm ums Herz), während sie in unserem Kulturkreis etymologisch auf »bürge« und damit auf finanziellen Rückhalt zurückzuführen ist.

Wenn Menschen eine nahestehende Person durch Trennung oder Tod verlieren, ginge ihnen diese Empfindung oft verloren. Auch Krieg, Fanatismus, Diskriminierung und Traumatisierung könnten das bewirken.

Des Weiteren fühlten sich manche Menschen »in sich selbst nicht geborgen«. Das rühre etwa von früheren Erfahrungen, einem geringen Selbstwertgefühl oder negativen Rückmeldungen anderer her. Ein positives Selbstkonzept sei aber Bedingung dafür,

Geborgenheit zu empfinden. Wenn ein Kind beispielsweise von Eltern oder Lehrern abwertend behandelt wird, müsse es sich das Vertrauen in sich selbst erkämpfen. Lediglich einige bewerkstelligten das – durch Resilienz und eine gewisse Nichtbeeinflussbarkeit.

Schon der Blick ins Inhaltsverzeichnis verrät, dass am Puls der Zeit diskutiert wird. Zum Beispiel über die Gratwanderung zwischen Heim- und Fernweh in einer zunehmend globalisierten Welt. Sie gelinge uns etwa durch soziale Kontakte in der neuen Heimat, die Geborgenheit erzeugen können. Außerdem vermöge eine soziale Tätigkeit zu helfen, denn sie vermittele Sinn und Selbstwertgefühl.

Der emeritierte Professor präsentiert eine Fülle von Erkenntnissen aus der Geborgenheitsforschung; diese sind allerdings überwiegend weder neu noch bahnbrechend. Deshalb ist das Buch vornehmlich für Laien geeignet, für Psychologen hingegen nur als Einstieg in die Thematik oder als Begleitlektüre. Eine Ausnahme bildet die Abhandlung über psychopathologische Ursachen, die den Zusammenhang von Depression, Zwang, Angst, Paranoia, Psychopathie und Geborgenheit beleuchtet. Das Thema Alltag hält der Autor dagegen wieder populärwissenschaftlich: Zorn und Neid störten das Gefühl, Zusammenhalt und Achtsamkeit stärkten es.

Irreführend ist der lehrbuchartige Aufbau, der suggeriert, es würden Lerninhalte vermittelt; dabei handelt es sich um ein Rat gebendes Sachbuch. Manches wiederholt Mogel gleich mehrmals. Das ist ebenfalls dem Lehrbuchcharakter geschuldet: Die Kapitel sind unabhängig voneinander schlüssig, Schlagworte neben dem Fließtext sorgen für Übersichtlichkeit, es sind jeweils Quellen aufgeführt. Doch dann enden die Abschnitte zum Teil wenig wissenschaftlich mit Phrasen wie »Wissen werden wir es nie!«. Stellenweise mutet der Schreibstil – ähnlich wie das Cover – esoterisch an.

Der letzte Teil widmet sich dem großen Potenzial von Geborgenheit und gibt Tipps, wie man sie befördern kann, zum Beispiel mit Meditation oder bestimmten Ritualen. Die Ratschläge stellen jedoch des Öfteren lediglich floskelhafte und abstrakte Allgemeinplätze dar: Zeit verstreichen lassen, die eigene Einstellung kontrollieren, Leid mitunter akzeptieren. Das ist schade.

Und doch muss man dem Buch zugestehen, dass es vieles treffend beschreibt. Insgesamt ein nicht einwandfreier, aber prägnanter Band für die Beschäftigung mit einem Thema, das jeden Menschen betrifft.

Elisabeth Ramm ist Germanistin, Studentin der Biologie und hat ein Praktikum im Verlag Spektrum der Wissenschaft absolviert.



★★★★★

René Kahn

MEIN GEHIRN UND ICH

10 Gebote für eine gute Zusammenarbeit

Aus dem Niederländischen von Bärbel Jänicke. Patmos, Ostfildern 2016, 128 S., € 14,99

Tu was für dein Gehirn!

Pflegeanleitung für unseren Denkapparat

Mit Fitnesstraining und bewusster Ernährung halten viele Menschen ihren Körper in Schuss. Doch was können wir eigentlich zum Wohl unseres wichtigsten Organs – des Gehirns – tun? Und was sollten wir besser vermeiden? Diesen Fragen widmet sich René Kahn, Professor für Psychiatrie und

Neurowissenschaft an der Universität Utrecht. In seinem Buch stellt er »10 Gebote« auf, die es zu beachten gilt, wenn man die Arbeitsweise seines Denkgorgans fördern möchte. Manche sind bekannt (Sport machen, Freundschaften pflegen), andere nicht ganz ernst gemeint (seine Eltern mit Bedacht wählen). Warum jedes von ihnen Sinn ergibt, erläutert Kahn anhand von Studien auf unterhaltsame Weise.

Das verständlich geschriebene Buch eignet sich insbesondere für Laien. Aber auch neurowissenschaftlich versierte Leser können durchaus noch Neues lernen. Allerdings sorgen Gedankensprünge oder Ungenauigkeiten gelegentlich für Verwirrung, beispielsweise wenn der Autor von den Zellkernen der Neurone spricht, aber deren Zellkörper meint.

Kahns Kredo: Wer seine »10 Gebote« beachtet, der wird nicht nur flexibler und effizienter im Denken, sondern verbessert auch sein Gedächtnis und sein Urteilsvermögen. Einen Versuch ist es wert.

Nicole Paschek ist Biologin und Wissenschaftsjournalistin in Trier.

Das Gehirn&Geist-Schaufenster

Weitere Neuerscheinungen

Hirnforschung und Philosophie

Frank Erbguth, Ralf J. Jox (Hg.):

Angewandte Ethik in der Neuromedizin

Springer, Berlin und Heidelberg 2016, 260 S., € 39,99

Erik Scherder: **Lass dein Hirn nicht sitzen**

Wie Bewegung das Denken verbessert, Depressionen lindert und Demenz vorbeugt

C.H.Beck, München 2016, 204 S., € 16,95

Psychologie und Gesellschaft

Christian Pross: **Wir wollten ins Verderben rennen**

Die Geschichte des Sozialistischen Patientenkollektivs Heidelberg

Psychiatrie, Köln 2016, 500 S., € 39,95

Tom Vanderbilt: **Geschmack**

Warum wir mögen, was wir mögen

Hanser, München 2016, 368 S., € 24,-

Medizin und Psychotherapie

Stefan Hammel: **Alles neu gerahmt!**

Psychische Symptome in ungewöhnlicher Perspektive

Ernst Reinhardt, München 2016, 143 S., € 24,90

Matthias Rauscher: **Hypnose wirkt!**

Von Raucherentwöhnung bis zum Zahnarztbesuch – Techniken – Selbsthypnose

Springer, Berlin und Heidelberg 2016, 146 S., € 19,99

Kinder und Familie

Karl Heinz Brisch: **Grundschulalter**

Reihe Bindungspsychotherapie

Klett-Cotta, Stuttgart 2016, 240 S., € 23,95

Carl-Johan Forssén Ehrlin:

Der kleine Elefant, der so gerne einschlafen möchte

Die neue Einschlafhilfe für Ihr Kind

Mosaik, München 2016, 32 S., € 12,99

Ratgeber und Lebenshilfe

Claudia Croos-Müller: **Alles Liebe**

Das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Kummer, Kränkungen und weiteren Unfreundlichkeiten

Kösel, München 2016, 48 S., € 9,99

Ilse Sand: **Die Kraft des Fühlens**

Hochsensibilität erkennen und positiv gestalten

C.H.Beck, München 2016, 153 S., € 14,95