

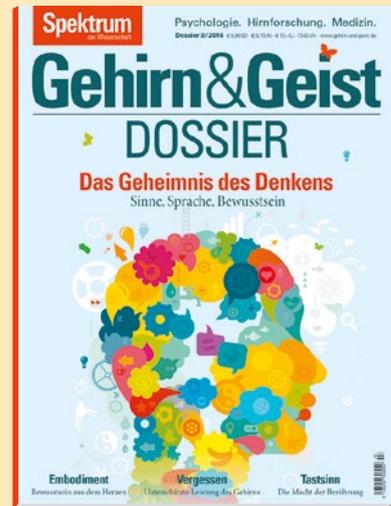
UNSERE THEMENHEFTE



Sei mutig! So überwinden Sie die Angst vor dem Risiko • Gibt es Liebe auf den ersten Blick? • Emotionale Intelligenz: Werden Sie Gefühlsprofi! • Lust und Liebe: Was passiert auf dem Weg zum Höhepunkt? • € 8,90



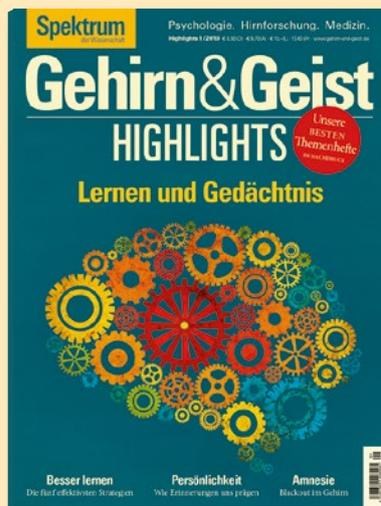
Warum träumen wir? • Infografik: Besser schlafen! • Zirkadiane Rhythmen: Wer hat an der Uhr gedreht? • Luzide Träume • Medizin: Risiko Schlafmangel • Wachtherapie: Durchmachen gegen Depression • € 8,90



Embodiment: Bewusstsein aus dem Herzen • Vergessen: Unterschätzte Leistung des Gehirns • Tastsinn: Die Macht der Berührung • Universalgrammatik: Ein neues Bild der Sprache • € 8,90



Hirnstimulation: Hightech für Selbstoptimierer • Mentales Training: Drei Wege zum Nirwana • Selbstdisziplin: Wo ein Wille ist ... • Futter fürs Gehirn • Was Sport im Gehirn bewegt • Kreativ denken – die sieben besten Strategien • € 8,90



Dissoziative Amnesie: Der mysteriöse Fall Agatha Christie • Erinnern: Ein erstaunliches Talent • Kindheitsamnesie: Warum vergessen wir die ersten Lebensjahre? • Sprache: Der Wortrestaurator • € 8,90



Technik: Virtuelle Therapie gegen Schmerzen • Selbstmitgefühl: Sich selbst ein Freund sein • Antikörper gegen Migräne • Psychotherapie: Besser leben trotz Pein • Psychotrauma: Schatten der Vergangenheit • € 5,90

www.spektrum.de/shop



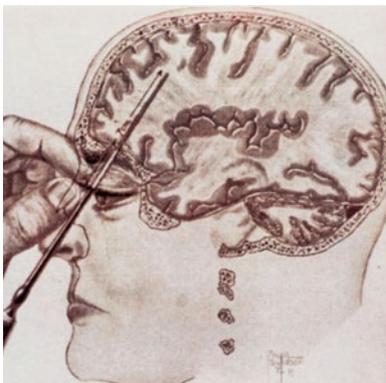
Heft 12/2019 erscheint am 2. November



SKYNESHER / GETTY IMAGES / ISTOCK

Ein Coach für alle Fälle

Karriere, Partnerschaft, ein erfülltes Leben – es gibt fast kein Gebiet unseres Alltags, auf dem heute nicht Coaches verschiedenster Couleur Rat und Unterstützung anbieten. Viele von ihnen greifen jedoch auf fragwürdige Ansätze zurück. Worauf gründet der Boom der Coaching-Branche? Was sind die wichtigsten Methoden und Einsatzfelder? Und worauf gilt es zu achten, wenn man sich selbst coachen lassen will? »Gehirn&Geist« gibt Antworten.



GETTY IMAGES / EDUCATION IMAGES (AUSCHNITT)

Schnitt ins Hirn

Mitte des 20. Jahrhunderts galt die Lobotomie als wirksame Behandlung verschiedener psychischer Leiden. Ihre Verfechter, allen voran der amerikanische Neurologe Walter Freeman, ignorierten lange die Nebenwirkungen und Gefahren der Eingriffe. Wie lässt sich der damalige Siegeszug der Psychochirurgie erklären?

Die Bewusstseinsignatur

Als Menschen nehmen wir unsere Umwelt nicht nur wahr – wir sind uns dessen meist auch bewusst. Philosophen und Wissenschaftler rätseln seit jeher, was uns dazu befähigt. Unter Einsatz von nichtinvasiver Hirnstimulation stießen Forscher nun auf neuronale Muster, an denen sie Bewusstsein ablesen können.

Ne regrette rien

Ein Fauxpas wiegt schwerer als dreimal Nichtstun. Denn wir bereuen aktives Fehlverhalten im Allgemeinen stärker als verpasste Chancen. Psychologen wissen, warum das so ist und wie man die eigene Reue in einen produktiven Ansporn verwandelt.

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