

# Inhalt

HEFT 51



## ES MUSS SICH ETWAS ÄNDERN!

- 14 Von selbst passiert nichts!  
AXEL WOLF
- 20 „Wozu will ich mich verändern?  
Und wohin?“  
GEORG EIFERT IM GESPRÄCH
- 24 Es steckt noch mehr in mir  
HORST CONEN
- 26 Soll ich den Job wechseln?  
ANNE OTTO
- 30 Mut zum Fehler  
HEIKO ERNST
- 32 „Trennung bedeutet einen  
Entwicklungsschritt“  
DIANA PFLICHTHOFER IM GESPRÄCH

## WER WILL ICH SEIN?

- 38 Im Niemandsland  
URSULA NUBER
- 44 Wie wir Träume erden  
GABRIELE OETTINGEN
- 46 „Wenn ich sein werde, wer ich sein will“  
JOHANNA MÜLLER-EBERT IM GESPRÄCH
- 52 Warum Erwartungen hilfreich sind  
ANNA GIELAS
- 54 Wer bin ich? Was will ich? Was soll ich?  
ANG LEE SEIFERT IM GESPRÄCH
- 58 Der 80. Geburtstag:  
So will ich gelebt haben!  
GITTA JACOB
- 60 Die Vision eines besseren Ich  
HEIKO ERNST



# VOM WUNSCH ZUR TAT

- 66 **Bahnen Sie neue Pfade!**  
URSULA NUBER
- 70 **„Wir können aus Routinen ausbrechen“**  
LARS SCHWABE IM GESPRÄCH
- 72 **Das Geheimnis der Selbstkontrolle**  
JOCHEN METZGER
- 76 **Eine Stufe nach der anderen**  
URSULA NUBER
- 80 **Ich steh dazu!**  
AXEL WOLF
- 84 **„Gehen Sie eine Liebesbeziehung  
mit Ihrer Entscheidung ein!“**  
RUTH CHANG IM GESPRÄCH

- 3 Editorial
- 5 Impressum
- 6 Magazin
- 90 Medien
- 95 Cartoon
- 96 Markt

**REDAKTION**

Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Postfach 100154, 69441 Weinheim  
Telefon: 06201/6007-0  
Telefax: 06201/6007-382 (Redaktion),  
6007-310 (Verlag)

**WWW.PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE**

**HERAUSGEBER UND VERLAG**

Julius Beltz GmbH & Co. KG, Weinheim  
Geschäftsführerin der Beltz GmbH:  
Marianne Rübemann

**CHEFREDAKTEURIN**

Ursula Nuber

**REDAKTION**

Susanne Ackermann, Katrin Brenner-Becker, Anke Bruder,  
Thomas Saum-Aldehoff, Eva-Maria Träger

Redaktionsassistentz: Nicole Coombe, Doris Müller

**LAYOUT, HERSTELLUNG** Gisela Jetter, Johannes Kranz

**ANZEIGEN**

Claudia Klinger  
c/o Psychologie Heute  
Postfach 100154, 69441 Weinheim  
Telefon: 06201/6007-386  
Telefax: 06201/6007-9331

**FRAGEN ZU ABONNEMENT UND EINZELHEFTBESTELLUNG**

Beltz Kundenservice  
Postfach 10 05 65, 69445 Weinheim  
Telefon: 06201/6007-330 / Fax: 06201/6007-9331  
E-Mail: [medienservice@beltz.de](mailto:medienservice@beltz.de)  
[www.psychologie-heute.de](http://www.psychologie-heute.de)

**DRUCK** Druckhaus Kaufmann, 77933 Lahr

**VERTRIEB ZEITSCHRIFTENHANDEL**

DPV Vertriebsservice GmbH, Süderstraße 77  
20097 Hamburg, Telefon 040/34729287

**COPYRIGHT:** Alle Rechte vorbehalten. © Beltz Verlag, Weinheim.  
Alle Rechte für den deutschsprachigen Raum bei Psychologie  
Heute. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher  
Genehmigung der Redaktion.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall  
die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandtes  
Material übernimmt die Redaktion keine Gewähr.  
„Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheber-  
rechtlich geschützt. Übersetzung, Nachdruck – auch von  
Abbildungen –, Vervielfältigungen auf fotomechanischem oder  
ähnlichem Wege oder im Magnettonverfahren, Vortrag, Funk-  
und Fernsehsendung sowie Speicherung in Datenverarbeitungs-  
anlagen – auch auszugsweise – bleiben vorbehalten. Von einzel-  
nen Beiträgen oder Teilen von ihnen dürfen nur einzelne  
Kopien für den persönlichen und sonstigen Gebrauch herge-  
stellt werden.“ Gerichtsstand: Weinheim a. d. B.

Bei einigen Texten in diesem Heft handelt es sich um zum  
Teil überarbeitete Beiträge aus der monatlich erscheinenden  
Psychologie Heute.

**BILDQUELLEN**

Titel: Getty S.3: Fotostudio Fischer. S. 4, 5, 12, 14, 16, 17, 20,  
21, 36, 46, 48, 64, 90: Plainpicture. S. 6, 7, 8, 10, 11, 27, 30,  
61, 66, 76, 91 unten, 93: Getty Images. S. 9: Pia Bublies. S. 23:  
Privat. S. 24: Sabine Kranz. S. 32, 35, 38, 39, 41, 52, 70, 72,  
92: Photocase. S. 49: Privat. S. 44, 54, 55, 57: Edith Images.  
S. 57: Privat. S. 80, 83: Linda Wölfel. S. 85, 86: Elke Ehninger.  
S. 91 rechts: Alamy stock photo. S. 94: Mindjazz. S. 95: Holga  
Rosen



**Best.-Nr.: 47238**  
**ISBN 978-3-407-47238-0**