

SO BEFREIT

Eine Woche
ohne Pläne – ein
Experiment

**MEIN LEBEN
NEU SCHREIBEN**

Wie man Erinnerungen
positiver deutet

**KAMPF DEN
FAKE NEWS**

Zahlen, Daten,
Experten: Wann kann
man ihnen glauben?

Risiko Antidepressiva

Wann es sinnvoll ist,
sie abzusetzen

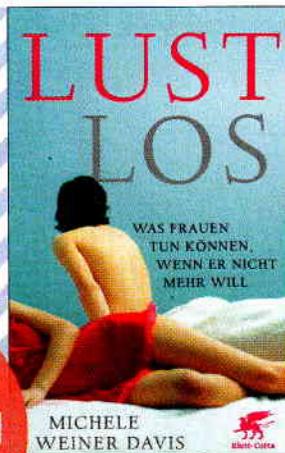
20 Coaching-
Karten,
die Ihre Beziehung
verbessern

JESSICA SCHWARZ
*„Ich habe Angst
vor weiteren
Enttäuschungen“*

Vertrau deinem Gefühl

Was Emotionen über uns verraten – und
wie man von ihnen wirklich profitiert





3 GRÜNDE,
DIESES BUCH
ZU LESEN

1

DAS BUCH RÄUMT MIT KLISCHEES AUF.

Männer können und wollen immer, Frauen haben Kopfschmerzen, heißt es gern über die Rollenverteilung beim Sex. Aus ihrer Praxiserfahrung weiß die amerikanische Egetherapeutin Michele Weiner Davis: Das stimmt nicht. Und aus „Das stimmt nicht“ ist dieses Buch entstanden, das Frauen von Männern mit Unlust hilft, die Schuld nicht bei sich zu suchen – und ihnen sagt, wie Intimität in die Beziehung zurückkehrt.

2

ES SPRICHT EINE KLARE SPRACHE. Als Leserin fühlt man sich direkt angesprochen. Das liegt nicht nur daran, dass sich Weiner Davis tatsächlich der direkten Anrede bedient, sondern auch daran, dass sie ihr Know-how in einer klaren, verständlichen Sprache an die Frau bringt und viele Beispiele aus ihrem Therapeutenalltag einfließen lässt.

3

ES GIBT WIRKLICH RAT. Der Autorin ist an Lösungen gelegen. Auf 200 der 350 Seiten geht es u. a. darum, wie Sie zu Ihrem Mann durchdringen („Machen Sie deutlich, dass Sie es sind, die ein besseres Sexleben haben will. Hören Sie auf, ihn dazu bringen zu wollen, dass er Ihnen zustimmt, Ihrer beider Sexualleben sei auch ein Problem für ihn“), wann biologische Lösungen gefragt sind und wie Sie es gemeinsam zurück ins Bett schaffen, z. B. mit der *Just-do-it*-Methode. // **Michele Weiner Davis, Lustlos. Was Frauen tun können, wenn er nicht mehr will, Klett-Cotta, 18,95 Euro**

Die Angst stört mich nicht mehr

Sorgen und Ängste kennen wir alle. Nur was, wenn sie so groß werden, dass unser ganzes Leben beeinträchtigt wird? 2,2 Prozent der Deutschen leiden innerhalb eines Jahres unter einer generalisierten Angststörung, schreibt Psychologe Hans Morschitzky. Mit seinem Buch bietet er Hilfe zur Selbsthilfe – in neun Schritten. Am Anfang steht die Analyse der Angststörung, danach gilt es unter anderem, Strategien zur Bewältigung von Ängsten zu erlernen – etwa sich klarzumachen, wie wahrscheinlich es ist, dass das Gefürchtete eintritt –, Lösungsstrategien für reale Probleme zu entwickeln und den richtigen Umgang mit Gefühlen zu erlernen. Denn wer eine Angststörung hat, kann oft auch andere Emotionen schlecht verarbeiten. //



Hans Morschitzky, Angst und Sorgen die Macht nehmen, Patmos, 18 Euro. Erscheint am 28.8.

Essen mit Effekt

Wunderelixier klingt wie etwas aus Miraculix' Zauberkessel. Die Wunderelixiere aus diesem Gesundheitsratgeber können wir direkt im Supermarkt kaufen: Lebensmittel, die uns glücklicher machen, bei bestimmten Leiden helfen oder das geistige Wohlbefinden steigern. Dazu mischt Autor Dr. Michael Handel sogenannte Lebensweisheiten, legt etwa dar, warum wir während eines guten Essens nicht schon denken sollen, dass wir am nächsten Tag fasten werden – für den Körper ein Signal, sofort Energiereserven aufzubauen. Auch wenn nicht nur Neues in diesem Buch steht, gibt Handel einen interessanten Überblick und schreibt vor allem so animierend, dass man gleich loslegen will mit dem Sich-Gutes-Tun. Und sei es nur mit einer Tüte Mandeln – die stehen ungesalzen und mit Schale ganz oben auf der Wunderelixier-Liste. //



Michael Handel, Da es förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein, Scorpio, 17,99 Euro