

GESUNDHEIT & PSYCHOLOGIE



Jetzt aber los! Wie wir uns motivieren S. 46

6 Am Anfang drei Fragen
Gibt es Wetterfühligkeit?
Ist Männlichkeit überholt?
Wohin gehen die Flausen im Kopf?

32 Das Experiment
Der Fluch der Neugier

46 So motivieren Sie sich richtig
Abnehmen, eine Sprache lernen,
mehr Sport treiben: Psychologen
kennen ein paar Tricks, wie
man sich nachhaltig aufraffen kann.
Teil 3 der ZEIT Wissen-Serie

82 Halt!
Nicht nur für die Olympischen Spiele
relevant: Sport-BHs werden immer
besser. Lob eines Technologiesprungs

105 On_Off
Diesmal: Dazugehören – in der realen
und in der virtuellen Welt

UMWELT & GESELLSCHAFT



Jetzt wir! Jan-Werner Müller über Populisten S. 34

12 Optimist
Der Islamismus ist ein Auslaufmodell

34 DAS ZEIT WISSEN-GESPRÄCH
»Populismus ist keine Krankheit«
Der Politikwissenschaftler Jan-Werner
Müller aus Princeton analysiert
die unheimliche Kraft des Populismus

54 Falsche Fische
Barsch, Butt oder Butterfisch? Der
kleine Schwindel auf der Speisekarte

66 Wo ist Erling M. Haaland?
Ein Team von Forensikern sucht die
Vermissten in aller Welt – und
gibt Skeletten ihre Identität zurück.
Heute in Srebrenica. Morgen in Syrien

90 Kampf ums Korn
Das Geschäft mit dem Saatgut wird
immer stärker monopolisiert. Das
geht nicht nur die Bauern etwas an

FORSCHUNG & TECHNIK



Jetzt ich! Über den Egoismus im Internet S. 84

44 Das gute Bild
Linsen fürs Smartphone, neue
Drohne, Kamera für Kunstwerke

59 DIE ZUMUTUNG
Träumen ist ein Algorithmus
Die Künstliche Intelligenz ist zurück,
unter dem Label »Deep Learning«.
Wie funktioniert das eigentlich?

64 Arbeitsunterlage
Sind Prokrastinierer kreativer?

**74 Und die Welt ist doch
nur eine Scheibe!**
Einblicke in eine der genialsten Erfin-
dungen der Menschheit: Das Fenster

84 Die Ego-Eskalation
Präsentieren wir uns in sozialen
Netzen anders als im echten Leben?
»Impression Management« wird zur
neuen Schlüsselqualifikation

Illustration Jean-Julien

Fotos James Ball, Marina Weigt

Foto dpa Picture-Alliance



TITEL

NEIN! DAS BEFREIENDE WORT

- 20 Warum fällt es so schwer, Nein zu sagen?**
Die Evolution hat den Menschen zum Jasager gemacht.
Wer Ja sagt, vermeidet Stress. Dabei würde ein klares Nein
alle Beteiligten oft glücklicher machen. Lässt sich Neinsagen
lernen? Tipps und Erkenntnisse aus der Wissenschaft
- 26 Kleines Nein, großes Nein**
Wie Eltern und Kinder einander manipulieren
- 96 Das ZEIT-Feuilleton** ist dem Teufelswort auf der Spur

RUBRIKEN

- 3 Editorial
14 Geordnete Verhältnisse
16 U-Acht
18 Ü-Achtzig
100 Bücher
103 Apps
104 Die beste Erklärung
104 Impressum
106 Die Welt aus der Sicht...

UNSERE RECHERCHE- QUELLEN

Studien, Bücher, Artikel,
Dokumente – die Recherche-
quellen, die wir für unsere
journalistische Arbeit genutzt
haben, finden Sie online unter
www.zeit-wissen.de/0516quellen
zu diesen Texten:

Am Anfang drei Fragen

Optimist: Islamismus –
ein Auslaufmodell

Nein! Das befreiende Wort

So motivieren Sie sich richtig

Die Zumutung:
Träumen ist ein Algorithmus

Wo ist Erling M. Haaland?

Die Ego-Eskalation

Kampf ums Korn