

COSMOPOLITAN

SUMMER EDITION 2025

FUN.FEARLESS.FEMALE.

LET'S GO,
GLOW!

- * BRÄUNEN OHNE REUE
- * SICH FIT FUTTERN AUF DIE ITALIENISCHE ART
- * STRAHLENDES MAKE-UP

EVERY BODY'S
DARLING:

Bikinis, die alle
Körper lieben

DAS WIRD
MEIN
SOMMER

VON MEINUNGEN UND „MAKELN“ LÖSEN UND
DAS LEBEN OHNE LIMITS AUSKOSTEN



TRICKS FÜR MEHR FREIZEIT: SO ERLEDIGEN ANDERE
IHREN NERVKRAM (UND BEDANKEN SICH DAFÜR)

COVERSTAR

**SYDNEY
SWEENEY:**

„MIR IST EGAL, WAS ANDERE
ÜBER MICH SAGEN“

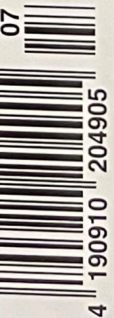
**DIE LUST
AN DER LUST,
„NUR MAL
ZU GUCKEN“**

Mit kleinen
Fremd-Flirts Liebe
und Sex beleben

Na, Sie wollen's
ja echt wissen

DENN NEUGIER
IST IHRE
SUPERPOWER

DEUTSCHLAND € 4,90
ÖSTERREICH € 5,50 | SCHWEIZ CHF 9,70



WIR WOLLEN'S ECHT WISSEN!

NEUGIER HAT, VÖLLIG ZU UNRECHT, EINEN SCHLECHTEN RUF. DENN AUCH IM ERWACHSENENALTER **MACHT SIE NICHT NUR ERFOLGREICHER, SONDERN IST AUCH EIN SPASS-GARANT, DER UNS SOGAR LÄNGER LEBEN LÄSST.** HIER ERKLÄREN EINE NEUROWISSENSCHAFTLERIN UND EIN MOTIVATIONSCOACH, WIE WIR DIE SUPERPOWER AM BESTEN FÜR UNS NUTZEN

INTERVIEW: INNA HEMME | ILLUSTRATIONEN: ZELOOT

J

„Jetzt sei doch mal nicht so neugierig!“, müssen sich Kinder oft anhören. Wenn man es dann wagt, auch noch als Erwachsene:r viel wissen zu wollen, wird man schnell als schwierig oder schnüfflerisch eingestuft. Dabei kennt Neugier neuropsychologisch kein Altern. Wir werden mit einem gesunden Interesse am Neuen geboren und profitieren ein Leben lang davon – sowohl im Beruf als auch im Privaten.

Eine umfassende Studie des Technologieunternehmens Merck konnte nachweisen: Neugierige Arbeitnehmende lernen schneller, behalten Informationen besser und bringen mehr Innovationen ein. Weitere Studien zeigen,

8 Min.
Lesedauer



DR. LAURA WÜNSCH

ist Neurowissenschaftlerin, Cambridge-Dozentin und Buch-Autorin („Kopfsalat und Bauchgefühl“, Verlag Vahlen, 24,90 €). Sie schafft es, schwierige Vorgänge im Gehirn für jeden verständlich zu machen, und liefert gleich nützliche Neuro-Hacks.



FOTO: SCHÜTTER-FOTOGRAFIE.DE

dass wissbegierige Menschen mehr positive soziale Erlebnisse haben und ihren Alltag als sinnvoller empfinden. Und ja, auch länger leben. Kurz: Neugierige haben mehr Fun und mehr Geld. Für längere Zeit. Wie wir unsere angeborene Neugier wieder reaktivieren und geschickt einsetzen, erklären uns zwei Expert:innen im Doppel-Interview.

Neugier schneidet als Persönlichkeitseigenschaft fast in jeder Studie gut ab. Warum ist sie dann so verschrien?

DR. CHRISTIAN WEILMEIER: Das Wort Neugier impliziert, man wäre gierig auf Neues. Und Gier ist erst mal negativ behaftet. Und on top werden hier oft zwei Begriffe vermischt. Es gibt einerseits die Neugier im Sinne von Schnüffeln im Leben anderer. Es gibt aber auch die Entdeckerfreude und die Begeisterung, mit der wir uns die Welt erschließen. **DR. LAURA WÜNSCH:** Nur durch Neugier lernen wir Neues. Ohne sie wäre die Menschheit nicht anpassungsfähig und wahrscheinlich längst ausgestorben.

Es gibt schlechte und gute Neugier?

C.W.: Wenn man etwas nicht aus berechtigtem Interesse oder Sorge wissen möchte, sondern nur, um sich mit Lasterstoff auszustatten, ist das vermutlich eine schlechte Neugier.

L.W.: Aber selbst diese Neugier ist evolutionsbiologisch gesehen wichtig. 80 Prozent von dem, was wir austauschen, ist Klatsch und Tratsch. Ganz selten sind es reine Informationen. Unser Hirn ist in der Steinzeit hängen geblieben, und mit dieser Strategie konnten wir schon immer Gefahren erkennen, Freunde und Feinde filtern. Neugier ist ein wichtiges Überlebens-tool, auch die vermeintlich schlechte. *Also doch die Nase überall reinstecken?*

C.W.: Wissen über andere bedeutet immer Macht. Wie man sie nutzt, ist entscheidend.

**„WISSEN ÜBER
ÄNDERE IST
IMMER MACHT –
WIE MAN SIE
NUTZT, IST
ENTSCHEIDEND.“**

**DR. CHRISTIAN WEILMEIER, PHILOSOPH UND
MOTIVATIONSCOACH**

L.W.: Für die andere Seite bedeutet es aber Kontrollverlust und im schlimmsten Fall Ausschluss aus der Gesellschaft. Deshalb präsentieren wir uns so gern in den sozialen Medien. Da können wir nämlich über das Bild bestimmen, das andere von uns haben.

Warum ist es gesellschaftlich oft unerwünscht, viele Fragen zu stellen?

C.W.: Eine gesunde Gesellschaft fördert gesunde Neugier. In einer sehr hierarchischen Gesellschaft ist man nie glücklich über Leute, die Dinge hinterfragen. Dabei würde unsere Gesellschaft ohne Entdeckergeist stagnieren, die Unternehmen würden pleitegehen und auch soziale Strukturen auseinanderfallen.

WER FRAGT, MACHT GROSSE AUGEN

Fun Fact: Augen reagieren auf Spannung und Interesse. Die Erweiterung der Pupillen zeigt eindeutig, wie hoch die Erwartung ist, endlich Antworten zu bekommen!



„EINE GESUNDE GESELLSCHAFT FÖRdert GESUNDE NEUGIER. OHNE ENTDECKERGEIST WURDE SIE STAGNIEREN.“

DR. CHRISTIAN WEILMEIER, PHILOSOPH UND MOTIVATIONSCOACH

L.W.: Leider wird sogar Kindern oft gesagt, sie sollen nicht so neugierig sein. Das ist absurd! Denn Wissen lässt sich nur fragend erschließen. In jedem Alter.

Verlieren viele ihre Neugier deshalb im Laufe des Lebens?

L.W.: Erwachsene sind oft vom Alltag erschöpft und haben das Gefühl, sie wissen schon alles, was sie brauchen. Hier ist uns auch die Steinzeit im Weg: Unser Gehirn verbraucht viel Energie, und unser Überlebensziel ist es, Energie zu sparen. Deshalb blockieren wir oft neue Informationen, um Ressourcen zu wahren und unsere Weltkonstrukte ja nicht überdenken zu müssen. Erwachsene sind leider ziemlich neophob. Das Gehirn von Kindern ist dagegen wie ein Schwamm. Für sie ist neues Wissen nicht anstrengend, sondern purer Spaß. Sie haben keine Angst vor Fehlern, keine Angst zu fragen.

C.W.: Das ist ein wichtiger Punkt. Fragen oder Lernen ist für Erwachsene oft mit Scham verbunden. Als ob Wissen ein abgeschlossener Prozess wäre. Wenn ältere Menschen etwas Neues lernen, eine Sprache oder eine Sportart, werden sie häufig belächelt. Da findet aktuell zum Glück ein Umdenken statt. Das Alter ist nur eine Zahl.

Was Hänschen nicht lernt... Wie gut können wir als Erwachsene tatsächlich noch etwas Neues lernen?

L.W.: Sehr gut. Das Gehirn ist ein Muskel, der trainiert werden kann und muss. In den jungen Jahren ist unsere fluide Intelligenz stärker ausgeprägt, deshalb können Kinder sehr schnell neue Sprachen und breit

ALL EYES ON BERLIN

Neugier ist vor allem in Berlin weitverbreitet, fand eine Emnid-Studie im Auftrag von Discovery Channel heraus: 57 Prozent der Berliner:innen sagen von sich, sie seien ausgesprochen neugierig! Damit hängt unsere Hauptstadt den Bundesdurchschnitt mit seinen 44 Prozent ab

gefächerte Infos aufnehmen. Als Erwachsene ist unsere kristalline Intelligenz stärker, damit können wir besser Zusammenhänge begreifen und unser Wissen anwenden. Hänschen lernt also einfach nur anders als Hans. Heißt: unbedingt weiter neugierig bleiben!

Welche konkreten Vorteile hat die Neugier noch für uns?

L.W.: Unendlich viele. Die ersten 18 Jahre fühlen sich oft wie der Rest des Lebens an. Weil wir so viel Neues entdecken. Später kommt die Routine, und sie ist ein Zeitfresser. Neugierig zu bleiben, ist der beste Lifehack, um unserem Leben mehr Leben einzuhauchen. Wir alle wollen jung bleiben und länger leben. Da helfen nicht Botox und Vitaminpillen, sondern Neugier.

Das müssen Sie erklären.

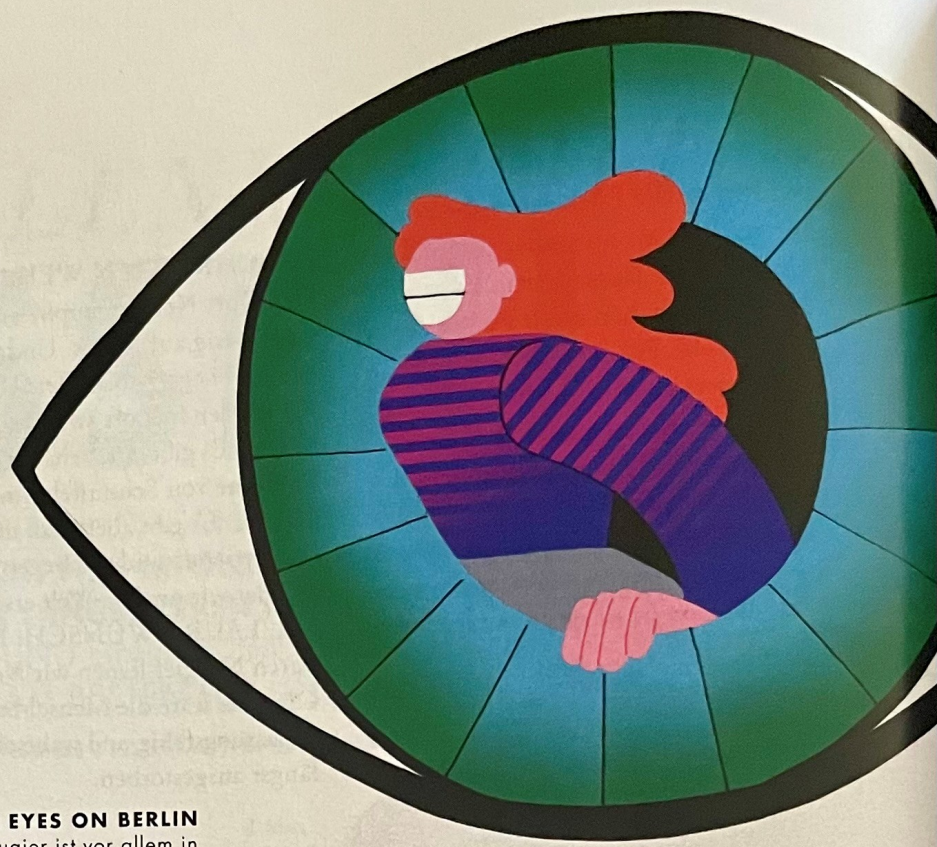
L.W.: Studien zeigen: Sich mit anderen zu verbinden, ist das Gesündeste, was es gibt. Einsamkeit geht mit

einem um etwa 30 Prozent höheren Sterberisiko einher. Wie sollen gute soziale Beziehungen zustande kommen, wenn man nicht neugierig auf die anderen ist? Keine interessanten Gesprächsthemen bietet und selbst auch nichts fragt?

C.W.: Wer sich auf dem Laufenden hält, hat außerdem eine bessere Lebensqualität. Fühlt sich inspirierter und informierter, trifft bessere Entscheidungen und kennt Anlaufstellen bei Problemen. Man bleibt kein stehender Ast im fließenden Gewässer. *Wie können wir Neugier wieder erlernen, wenn sie eingeschlafen ist?*

„NEUGIER IST DER BESTE LIFEHACK, UM UNSEREM LEBEN MEHR LEBEN EINZUHAUCHEN.“

DR. LAURA WÜNSCH, NEUROWISSENSCHAFTLERIN



C.W.: Indem wir den Begriff in den Alltag erweitern. Neugier wieder zu reaktivieren, heißt nicht, mehr Bücher zu neuen Themen zu lesen. Man kann auch die Gartenarbeit für sich entdecken oder etwas Handwerkliches. Einfach ausprobieren – so, wie es die Kinder machen. Ganz wichtig ist auch ein Umfeld, das die Neugier beflügelt, statt sie auszu-bremsen.

L.W.: Ich empfehle, Mikroabenteuer-Strategien zu entwickeln und etwas zu tun, was uns etwas unangenehm ist. Ohne Handy das Haus verlassen und sich verlaufen. Im Restaurant ein völlig anderes Gericht bestellen. Auf dem Markt mit dem Gemüseverkäufer ein Gespräch über lila Gemüse anfangen. Im Park eine Stunde die Natur anstarren, obwohl man ein To-do-Listen-Freak ist. Also Dinge tun, nicht um sie abzuheften, sondern um sich im Moment zu verlieren. Eine gute Neugier-Aufgabe ist es auch, sich vorzustellen, man würde etwas zum letzten Mal machen. Plötzlich entdeckt man so viele schöne Nuancen an der gleichen Alltagssituation.

Noch mehr Neues? Wie schafft man es dabei, sein Gehirn vor Überinformation zu schützen?

L.W.: Durchs Filtern von Informationen, die wir konsumieren. Wenn wir

dummscrollen, also uns wahllos durch Social Media klicken, oder bei News nur Überschriften lesen, bleibt nichts hängen. Das ist wirklich eine reine Gierbefriedigung. Es ist wie Fast Food, wir sind vollgestopft, haben aber keine Nährstoffe aufgenommen.

Wie geht's besser?

Sich auf eine Sache konzentrieren! Kein Gehirn kann zwei Dinge gleichzeitig denken. Multitasking flutet das Gehirn mit Stresshormonen, und unter Stress lernt es nicht. Und das Handy öfter weiter weglegen! Eine bloße Anwesenheit des Mobiltelefons im Raum aktiviert die gleichen Prozesse wie bei Heroinsüchtigen.

Und wie setze ich Grenzen, wenn jemand wirklich nur in meinem Leben schnüffeln möchte?

C.W.: Eine gute Strategie ist, zu fragen, warum die Person so viel Privates wissen möchte. Entweder fühlt sich das Gegenüber ertappt, oder man selbst lag falsch, und es besteht tatsächlich ein gemeinsames berechtigtes Interesse. Also Neugier mit Neugier beantworten.

L.W.: Wenn jemand unangenehm schnüfflerisch ist, helfen nur Humor und Übertreibung. In der Richtung: „Woher ich das Geld für diese Reise habe, willst du wissen? Eigentlich hätte ich das Geld für einen Privatflug, ich bin aber eine bescheidene Person.“

Verbaut man sich da nicht gute Beziehungen?

L.W.: 10 bis 15 Prozent der Menschen mögen uns statistisch gesehen aus Prinzip nicht, egal, was wir tun. Wir können es nicht ändern oder sie überzeugen. Sie also nicht mit Infos füttern – und next.



DR. CHRISTIAN WEILMEIER

ist Philosoph, Kommunikationswissenschaftler und Motivationscoach und geht das Thema Neugier eher aus gesellschaftlicher Sicht an. Und erklärt, wie wir uns zu Neuem motivieren.

Magnesium

ist wichtig...

für die gesunde Funktion von Muskeln und Nerven!



Kapseln 1 x täglich hochdosiert



Direkt-Granulat 1 x täglich hochdosiert



Trink-Granulat 1 x täglich

Mineralstoff-
kompetenz



Kapseln natürlich **pure** & vegan!

Nur in Ihrer Apotheke!

Verla-Pharm Arzneimittel GmbH & Co. KG, 82324 Tutzing
www.verla.de