

## MAI 2026



Foto: Hagen Möbius

Liebe Leser\*innen,

sich *für* etwas zu entscheiden, bedeutet immer auch den Verzicht auf andere Optionen. Vielleicht fallen uns Entscheidungen gerade deshalb oft alles andere als leicht.

So schwer ein solcher Verzicht jedoch ist, nicht selten birgt er die Chance auf langfristige Verbesserungen. Wer seine Smartphone-Nutzung einschränkt und bewusst

Offline-Zeiten einhält, empfindet das wahrscheinlich kurzfristig als unangenehm, kann aber auf lange Sicht auf mehr Entspannung und Produktivität hoffen. Wer es schafft, (übermäßigen) Besitz loszulassen, reduziert Stress und eröffnet sich selbst mehr Freiräume.

In dieser Ausgabe des »report psychologie« erhalten Sie Einblicke in die Psychologie des Verzichts in verschiedenen Lebensbereichen: von Digital Detox und Wohnpsychologie über Themen wie Altruismus und Selbstdisziplin bis hin zu verschiedenen Formen des Fastens. Zudem widmen wir uns einem Dilemma, das viele kennen: Sollte nach der Geburt eines Kindes die Karriere erst einmal hintangestellt werden zugunsten der gemeinsamen Zeit mit dem Baby? Oder sollte man möglichst bald wieder an den Arbeitsplatz zurückkehren?

Womöglich ist Ihnen aufgefallen, dass seit der Ausgabe 3/2025 die Chefredaktion von Susanne Koch an Isabelle Bock übergegangen ist. Der Grund: Familie Koch bekam Familienzuwachs, und es brauchte eine Vertretung für die Dauer der Elternzeit. Mit dieser Ausgabe wird der Stab nun zurückgegeben. Während Susanne Koch wieder die Chefredaktion des »report psychologie« übernimmt – und dafür auf gemeinsame Zeit mit ihrem Baby verzichtet –, zieht sich Isabelle Bock aus dieser Rolle zurück und widmet sich wieder verstärkt dem Magazin »Wirtschaftspsychologie aktuell«.

Wir beide blicken dankbar auf die vergangene Zeit zurück und sind zugleich gespannt auf das (vertraute) Neue, das vor uns liegt.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine inspirierende Lektüre.

Isabelle Bock & Susanne Koch

#### FOKUS

- 2** Selbstdisziplin: Die Bedeutung des Verzichts gegenüber uns selbst
- 6** Drei Facetten von Altruismus: Warum Altruismus mehr als Helfen ist
- 10** »Ich muss mich vom Hunger nicht kontrollieren lassen« – Interview mit Dr. Silke Matura
- 14** Time to log off: Warum Digital Detox nicht für alle gleich wirkt
- 17** Familie oder Beruf? Warum Frauen häufiger auf eine Karriere verzichten
- 20** »Zu viel Besitz gibt meist kein Gefühl der Freiheit« – Interview mit Melanie Fritze

#### FACHWISSENSCHAFTLICHER TEIL

- 23** TBS-DTK-Rezension: Impostor-Selbstkonzept-Fragebogen (ISF)

#### PSYCHOTHERAPIE

- 26** Therapie und Housing First: Psychotherapeutische Versorgung wohnungsloser Menschen

#### INTERNATIONAL

- 30** Nippon, Ursprung der Sonne: Fachexkursion nach Japan zur Zeit der Herbstfärbung

#### SPEKTRUM

- 34** Digitale Trainingsprogramme in der Rehabilitation von Schwerhörigkeit
- 38** 80 Jahre BDP – Interessenvertretung seit 1946
- 40** Neues aus der Fachpolitik

#### INTERN

- 42** Neurodivergent arbeiten und studieren
- 44** Aus den Sektionen und Landesgruppen

#### ANDERE RUBRIKEN

- 45** Marktplatz/Fort- und Weiterbildung
- 48** Impressum

### E-Paper-Ausgabe

BDP-Mitglieder können die aktuelle Ausgabe sowie das Archiv des »report psychologie« kostenfrei im Mitgliederbereich der BDP-Website abrufen: [www.bdp-verband.de](http://www.bdp-verband.de)

Das E-Paper der Ausgabe ist zudem im Shop des Deutschen Psychologen Verlags erhältlich: [www.psychologenverlag.de](http://www.psychologenverlag.de)

Wer nur noch das E-Paper lesen und auf die Print-Version verzichten möchte, teile dies dem BDP bitte unter [report@bdp-verband.de](mailto:report@bdp-verband.de) mit.

Ab der nächstmöglichen Ausgabe erreicht der »report psychologie« Sie dann auf digitalem Wege.