

NOVEMBER/DEZEMBER 2021



Foto: privat

Liebe Leserinnen und Leser,

für das Jahr 2021 hat sich der BDP das Thema »Klimawandel« als Schwerpunkt gesetzt und die Arbeitsgruppe »Klima und Psychologie« ins Leben gerufen. Als Vorsitzende der Sektion »Gesundheits-, Umwelt- und Schriftpsychologie« fiel mir die Rolle der Moderatorin dieser Gruppe zu.

Zunächst war ich skeptisch, ob ich die Richtige für diese Aufgabe bin, ist doch mein Arbeitsschwerpunkt die Gesundheits- und nicht die Umweltpsychologie. Doch natürlich liegt es auch mir sehr am Herzen, der zukünftigen Menschheit – zu der mein eigenes Enkelkind gehört – sowie der gesamten Natur eine Welt zu schaffen und zu erhalten, in der ein gutes Leben möglich ist.

Je länger ich mich nun mit dem Thema »Umweltpsychologie« beschäftige, desto mehr fallen mir Parallelen zu Fragestellungen der Gesundheitspsychologie auf: Auch hier geht es darum, das eigene Verhalten im Alltag so zu verändern, dass Schäden vermieden werden und Gesundheit gefördert wird. Dazu gehört, jeden Tag kleine bewusste Schritte zu tun, die nicht unbedingt bequem sind: sich bewegen, gesund essen, Nein sagen usw. Und so lassen sich viele gesundheitspsychologische Erkenntnisse gut auf die unter Umweltschutzaspekten nötigen Änderungen des Verhaltens übertragen. Was kann uns helfen, rational Risiken abzuwägen und Entscheidungen zu treffen? Wie können wir unser alltägliches Handeln umweltgerechter gestalten? Und wie schaffen wir es, uns für Verzicht entscheiden?

Womit wir zu den Themen »Zeit« und »Prokrastination« kommen, die in diesem Heft eine zentrale Rolle spielen: Es fällt uns gemeinhin deutlich leichter, Ziele mit konkreten Zeitvorgaben zu verfolgen. Viel schwieriger wird es bei Vorhaben, die keine Deadline haben. Dazu gehört z. B. die eigene Gesundheit, um die man sich »irgendwann« kümmern wird, und natürlich die Gesundheit unseres Planeten, den wir »irgendwann« retten werden.

Im Unterschied zur eigenen Gesundheit sind die Einflussmöglichkeiten eines Individuums auf globale Entwicklungen deutlich geringer. Umso wichtiger ist es, dass wir mit unserer psychologischen Expertise dazu beitragen, einzelne Menschen sowie Organisationen und Gesellschaften zu motivieren, die nötigen Veränderungen auf kleiner und großer Ebene in die Wege zu leiten.

Ich wünsche Ihnen interessante Erkenntnisse und viel Spaß beim Lesen!

Ihre

Julia Scharnhorst

Vorsitzende der Sektion »Gesundheits-, Umwelt- und Schriftpsychologie«

FOKUS

- 2 Zeitempfinden: Warum die Zeit oft verfliegt und sich manchmal endlos hinzieht
- 5 »Das ist der Kampf, den wir führen« – Interview mit PD Dr. Marc Wittmann
- 7 Prokrastination: Woher das Aufschieben von Aufgaben kommt und was wir dagegen tun können
- 10 Zeiterfahrung und -gestaltung im Alter
- 12 »Wir sollten die Lebensphasen als solche schätzen lernen« - Interview mit Prof. Dr. Alexandra M. Freund

FACHWISSENSCHAFTLICHER TEIL

- 14 Quo vadis, MPU-Beratung? Die Rolle der Psychotherapie in der verkehrspsychologischen Beratung
- 23 TBS-DTK-Rezension: Persönlichkeits-Stil- und Störungs-Inventar (PSSI, 2. Aufl.)
- 26 Narrative in der Psychotherapie – Rezension zu »Märchen, Mythen, Netflix« von Niklas Gebele

PSYCHOTHERAPIE

- 27 Vitamine zur Reduktion psychischer Störungen: Der Methylentetrahydrofolatreduktase-Polymorphismus

SPEKTRUM

- 31 Die psychologische Verfassung während der Corona-Pandemie im Blick: Deutscher Psychologie Preis 2021 geht an Prof. Dr. Cornelia Betsch
- 32 »Miteinander reden und einander zuhören – gerade in der heutigen Zeit« - Interview mit Manuela Möser
- 35 Psychologie in der Transformation
- 36 Die Berufshaftpflichtversicherung
- 38 Wissenshunger mit Qualitätsspeisen gestillt

INTERN

- 40 Aus den Sektionen und Landesgruppen
- 40 24. Bundeskongress Schulpsychologie
- 41 Deutsch-Französischer Arbeitskreis

ANDERE RUBRIKEN

- 44 Marktplatz/Fort- und Weiterbildungsangebote
- 46 BDP-Termine
- 48 Impressum

Kostenloses E-Paper für BDP-Mitglieder auf www.psychologenverlag.de

Das E-Paper der Ausgabe können BDP-Mitglieder kostenlos auf www.psychologenverlag.de herunterladen. Legen Sie dazu bitte ein Kundenkonto an und hinterlegen Sie Ihre Mitgliedsnummer.