

JANUAR 2023

Foto: Thomas Rosenthal



Liebe Leserinnen und Leser,

ich wünsche Ihnen und Ihren Lieben ein glückliches und gesundes neues Jahr! Mögen Ihre Neujahrswünsche in Erfüllung gehen!

Wir leben in herausfordernden Zeiten, die von uns Geduld, Energie und Empathie gegenüber anderen fordern. Die Pandemie als eines der wichtigsten Themen unserer Zeit hat uns viel abverlangt, ein Krieg in Europa mit allen Auswirkungen macht uns Angst, und die Klimakrise – das wissen wir inzwischen – wird uns langfristig Kraft kosten, vielfältige Verhaltensänderungen werden unausweichlich sein.

Heute möchte ich ganz besonders auf die Bedeutung der Psychologie hinweisen, die sich in den vergangenen Jahrzehnten maßgeblich verändert hat. Es ist uns gelungen, die Psychologie als Disziplin, die die Grundlage unseres beruflichen Handelns ist, bewusst zu vertreten. Wir haben insbesondere auch in den Jahren seit Beginn der Pandemie gezeigt, dass wir mit unserer psychologischen Expertise zu gesellschaftlichen Verbesserungen beitragen können: sei es zum Thema Klima und Psychologie, sei es zur Perspektive, dass mehr Psychologie in den Schulen mehr Psychologie in der Gesellschaft bedeutet, seien es unsere Beiträge zum gesellschaftlichen Zusammenhalt wie in Krisen durch Krieg, Klimawandel und Pandemie.

Ich möchte Sie alle einladen, gemeinsam mit dem BDP weiterzumachen und unsere Disziplin, die Psychologie, weiterhin bewusst zu vertreten, damit gesellschaftlichen Wandel mitzugestalten und somit für jüngere Generationen attraktiv zu machen.

Besonders zum neuen Jahr denken viele Menschen über gute Vorsätze nach: Wie kann ich ungeliebte oder nicht förderliche Gewohnheiten verändern und Verhaltensänderungen initiieren und langfristig aufrechterhalten? Wie schaffe ich es, mehr Sport zu machen oder mein Ernährungsverhalten zu ändern? Wie kann ich Prokrastination in positive Perspektiven in meinem Alltag umkehren? Dazu finden Sie in diesem Heft passend zum Jahresbeginn interessante Beiträge.

Ich war von 2020 bis Ende 2022 Präsidentin des BDP und verabschiede mich nun von Ihnen. Ich habe den Verband in ganz besonderen Zeiten geleitet, und mir hat die verantwortungsvolle Aufgabe viel Freude gemacht. Ich bin stolz darauf, für diese drei Jahre in Zeiten von Krisen und außerordentlichen Herausforderungen für den BDP Ihr Vertrauen bekommen zu haben und gemeinsam mit Ihnen wirksam gewesen zu sein. Ich danke allen für die Unterstützung in dieser für mich außergewöhnlichen, aber auch wunderbaren Zeit!

Ich wünsche Ihnen nur das Beste für das Jahr 2023 und natürlich wie immer: Viel Spaß beim Lesen!

Ihre Dr. Meltem Avci-Werning

FOKUS

- 2** Gesundheit und Lebensstiländerung – Bewährte Konzepte und zukünftige Perspektiven
- 6** Dasselbe wie immer!? – Die Rolle von Gewohnheiten beim Essen
- 10** »Wer dem Hindernis ins Gesicht sieht, versteht, wie er es überwinden kann« – Interview mit Prof. Dr. Gabriele Oettingen
- 14** Länger und gesünder schlafen – Ein Selbstregulationsmodell zur Verbesserung der Schlafgesundheit

FACHWISSENSCHAFTLICHER TEIL

- 18** Vom persönlichen Tempo unbeeinflusste Messung der gesuchten Fähigkeit in Leistungstests mit Speed-Komponente
- 23** TBS-DTK-Rezension: Inventar Sozialer Kompetenzen (ISK)

PSYCHOTHERAPIE

- 26** Der neue VPP-Vorstand stellt sich vor

SPEKTRUM

- 30** Ein wahres Fest: Festakt »100 Jahre Schulpsychologie in Deutschland«
- 31** Jahrestagung »Schulpsychologie in Deutschland«
- 32** Der BDP-Website-Relaunch 2022
- 33** Verhalten während eines Blackouts
- 34** Rechtliche Vertretung regeln

PERSONALIA

- 36** Wir trauern um Prof. Dr. Attila Szabó
- 37** »Presidential Citation« für Dr. Meltem Avci-Werning

INTERN

- 38** DK 2/2022: Auch regelmäßige Konferenzen können überraschen
- 40** Aus den Sektionen und Landesgruppen

ANDERE RUBRIKEN

- 45** Marktplatz
- 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.