

## Editorial

**Liebe Leserinnen und Leser,  
liebe Kolleginnen und Kollegen!**

In unserer diesjährigen Doppelausgabe finden Sie zwei Schwerpunkte. Die „Psychologie des Glücklichen“, die Sie in den Bereich der Positiven Psychologie entführt und hoffentlich optimistisch stimmt, sowie Beiträge anlässlich des bevorstehenden Europäischen Gesundheitspsychologiekongresses (EHPS) in Innsbruck zur Gesundheitspsychologie, welches ebenfalls ein Fachgebiet in, die positive Richtung ist.

Zu Beginn gedenkt die Autorin Al-Hashimi – und zugleich auch unser neuestes Redaktionsteammitglied (wir heißen herzlich willkommen) – in unserem Essay zum österreichischen Glück Erwin Ringel und lädt zum Schmunzeln und Nachdenken ein. Neff und Costigan führen die Reihe der Artikel zum Glücklichen mit einer Auseinandersetzung zu Selbst-Mitgefühl, Wohlbefinden und Glücklichen an.

Darauf folgt ein Beitrag zur Glücksforschung von Ruckriegel, in dem der Frage, wie man Glück und Zufriedenheit misst, nachgegangen wird. Was das Glücklichen eigentlich bringt und welchen Zusammenhang es zwischen Wirtschaftswachstum und Zufriedenheit gibt und welche Folgerungen daraus gezogen werden können, ist ebenfalls hier nachzulesen.

Auf die Macht der Positivität gehen Streit und Wohlkönig in ihrem Artikel ein. Sie bieten außerdem 12 Anwendungsmöglichkeiten an, die zur Anwendung in der eigenen Praxis bereitstehen.

In weiterer Folge gibt es zwei Artikel, die sich mit dem Glücklichen als PsychologIn auseinandergesetzen. Die österreichische Psychologin Kernstock-Redl regt zum Nachdenken an und liefert dazu die richtigen Fragen rund um das Thema „Glück“, das für Sie als PsychologIn ohnehin tagtäglich bereits im Hinblick auf Ihre KlientInnen Thema ist. Als Ergänzung dazu bietet die amerikanische Psychologin Lee einen Blick aufs Glück aus Sicht der Buddhistischen Psychologie, mit Achtsamkeitstraining und Meditation.

Der Artikel von Blickhan führt wieder zur Glücksingredienz des Selbst-Mitgefühls zurück, indem es dabei um die positive menschliche Entwicklung geht und führt uns vom Selbstwert über Selbstmitgefühl hin zu Flourishing. Ein Überblick zu Forschungsergebnissen zum Selbstwert leitet zum Nutzen des Selbst-Mitgefühl-Konzeptes über.

Die glückpsychologische Studie von Bucher rundet die Reihe zur Positiven Psychologie ab. 228 österreichische ErzieherInnen wurden zum Thema „Glück“ dazu befragt und untersucht, welche Strategien der Glückssteigerung sie erfolgreich anwenden.



Sabine Edlinger-Starr



Regine Daniel

Den Abschluss unsers Schwerpunktes „Glück“ bildet ein Interview mit Bea Engelmann, welche in Deutschland das Glücksinstitut aufgebaut hat und erfolgreich betreibt.

Zum bevorstehenden EHPS Kongress, bei dem der BÖP Mitorganisator ist, bringen wir bereits hier vier Beiträge. Schoberberger et al. starten mit einem geschichtlichen Abriss der Gesundheitspsychologie. Während die Inhalte dieses jungen Gebietes bereits lange bestehen, ist die konkrete Definition als Gesundheitspsychologie erst so jung wie ein 1969 im 'American Psychologist' publizierter Artikel. Mehr Gesundheitsfragen in der Psychologie, sowie die Entwicklung von Ausbildungsprogrammen folgten und definierten das Gebiet der Gesundheitspsychologie.

Den inneren Schweinehund zu überwinden hilft der Artikel von Platter et al., indem die Intentions-Verhaltens-Lücke in der Kardiologie geschlossen wird. Eine Wirksamkeitsstudie eines Projektes mit gesundheitspsychologischen Interventionen bezüglich der kardialen Risikofaktoren mangelnder Bewegung und Fehlernährung zeigt kurzfristig positive Effekte.

Ebenfalls mit Bewegung, diesmal in Hinblick auf psychisches Wohlbefinden, beschäftigt sich der Artikel von Ledochowski et. al. Sie beschreiben, dass sich körperliche Aktivität auch positiv auf das Wohlbefinden auswirkt, damit setzen sich die AutorInnen auseinander und führen damit die bereits vorhandenen Forschungsergebnisse fort, die versuchen, die Effekte zu erklären.

Ein Bericht zur empirisch gestützten Verbesserung der psychischen Gesundheit im Alter von Laireiter und Somweber bildet den Abschluss der gesundheitspsychologischen Reihe. Die Behandlung von Menschen höheren Alters nimmt an Bedeutung zu. In sieben Einzelprojekten wurden Ansätze zur Gesundheitsförderung entwickelt, realisiert und ergaben ermutigende Resultate.

Zum Ausklang des empirisch-praktischen Psychologie-Teils haben wir noch einen Gastartikel zur bipolaren affektiven Störung von Glaeser, der einen diagnostischen Überblick und die dahinter stehende Psychodynamik, sowie therapeutische Aspekte bietet.

Wie immer folgen in unserem Serviceteil Infos zu Veranstaltungen, Buchrezensionen und vieles mehr.

Wir wünschen Ihnen eine angenehme Lektüre,

Sabine Edlinger-Starr  
Regine Daniel