

Editor-in-Chief

Prof. Dr. Lorenz Fischer, Köln
lorenz.fischer@uni-koeln.de

Associate Editors

Prof. Dr. Martin Beckenkamp, Köln
Prof. Dr. Christian Dries, Köln
Prof. Dr. Kai Externbrink, Gelsenkirchen
Prof. Dr. Susanne Geister, Berlin
Prof. Dr. Stefan Höft, Mannheim
Prof. Dr. Stephanie Kurzenhäuser-Carstens, Hamburg
Prof. Dr. Mandy Nuszbaum, Münster

Editorial Board

Prof. Dr. Reinhard Bachmann, London
Prof. Dr. Peter Bak, Saarbrücken
Prof. Dr. Frank Belschak, Amsterdam
Prof. Dr. Christian Bosau, Köln
Prof. Dr. Georg Felser, Wernigerode
Prof. Dr. Christian Fichter, Zürich
Prof. Dr. Eckhard Gros, Wiesbaden
Prof. Dr. Ekkehard Stephan, Köln
Prof. Dr. Ulrich Günther, Lüneburg
Prof. Dr. Benedikt Hell, Olten
Prof. Dr. Anne Herrmann, Olten
Prof. Dr. Gabriele Jacobs, Rotterdam
Prof. Dr. Monique Janneck, Lübeck
Prof. Dr. Paul Jiménez, Graz
Prof. Dr. Uwe Kanning, Osnabrück
Prof. Dr. Guido Kiell, Köln
Prof. Dr. Christian Rietz, Heidelberg
Prof. Dr. Jan Schilling, Hannover
Prof. Dr. Hartmut Schulze, Olten
Prof. Dr. Daniel Thiemann, Köln
Prof. Dr. Rüdiger von der Weth, Dresden
Prof. Dr. Fritz Westermann, Hamburg
Prof. Dr. Karl Westhoff, Leverkusen
Prof. Dr. Erich H. Witte, Hamburg

PABST SCIENCE PUBLISHERS

Wolfgang Pabst
Eichengrund 28 · D-49525 Lengerich (Westf.)
Telefon +49 5484 308 · Telefax +49 5484 550
E-Mail: pabst@pabst-publishers.com
Internet: www.pabst-publishers.com
www.psychologie-aktuell.com

Erscheinungsweise: 4× jährlich
Einzelpreis: 12,50 Euro
Jahresabonnement: 45,00 Euro
(inkl. MwSt. und Versand)
Anzeigenpreisliste Nr. 2 ist gültig

Aboverwaltung:

Karin Moeninghoff
moeninghoff@pabst-publishers.com

Bankverbindung:

IBAN: DE04 2658 0070 0709 7724 03
BIC: DRESDEFF265

Herstellung:

Patrick Orths
orths@pabst-publishers.com

Titelmotiv

Unsplash

Druck

Printed in the EU by booksfactory

ISSN 1615-7729

Wirtschaftspsychologie kann über Genios
(www.genios.de) im Volltext recherchiert werden.

Herausgeberinnen: Saskia Pilger & Hannah Möltner

Inhalt

- 98 Editorial:** Evaluation von Interventionen der Positiven Psychologie im Arbeitskontext
Saskia Pilger & Hannah Möltner
- 101** Konzeption und Evaluation einer Intervention zur Förderung der emotionalen Intelligenz und der Stressbewältigung bei berufstätigen Social-Media-Nutzer:innen – eine quantitative Untersuchung
Johanna Maria Brück & Saskia Pilger
- 124** Evaluation einer positiv-psychologischen Intervention zur Förderung der Mentalen Stärke und Vitalität bei Berufstätigen – eine quantitative Untersuchung
Josefine Busch & Saskia Pilger
- 143** Wellness für die Seele – Qualitative Evaluation einer positiv-psychologischen Intervention zur Förderung von Vitalität für Mitarbeitende eines sozialen Trägers
Sabrina Heinrichs & Saskia Pilger
- 159** Evaluation einer positiv-psychologischen Podcast-Intervention zur Förderung der Stressbewältigungsfähigkeit und des Flourishings – eine quantitative Untersuchung mit Beschäftigten
René Kursch, Tatjana Stahl, Cansu Uguz, Saskia Pilger
- 178** Stressbewältigung und Leistungsoptimierung: Eine systematische Übersichtsarbeit zum Einsatz von Mental Imagery Training bei Hochrisikoberufen
Maryvonne Langenberg
- 195** Evaluation der Effekte achtsamkeitsbasierter Interventionen auf Achtsamkeit, Wohlbefinden und emotionale Erschöpfung bei Berufstätigen: Eine empirische Studie zu Präsenztrainings, app-basierten Übungen und Webinaren
Hannah Möltner, Johanna Rauls, Svea von Hehn
- 208** Quantitative Evaluation einer positivpsychologischen Intervention zur Förderung des Wohlbefindens bei Best Agern
Vanessa Striefler, Thomas Olbrecht, Saskia Pilger
- 225** Happy University – Experimentelle Überprüfung einer Intervention zur Steigerung des subjektiven Wohlbefindens an einer Hochschule
Stefanie Winter, Jana Mischler, Ann-Kristin Bechtold, Marie Luise Minnert, Amelie Horn, Julia Annika Schmitt
- 238** Quantitative Evaluation einer achtsamkeitsbasierten App in Bezug auf das Stresserleben und das Wohlbefinden von Mitarbeitenden im Berufsalltag
Sophie Zeyen, Thomas Olbrecht, Saskia Pilger