

Inhalt

I	Das Positive mehr.	
	Herausforderungen für die Positive Psychologie	1
	Ann Elisabeth Auhagen	
	1 Ausrichtung auf das Positive	1
	2 Anspruch auf wissenschaftliche Fundierung	9
	3 Positives Einwirken auf das Erleben und Verhalten im Alltag	10
2	Positives Denken	15
	Astrid Schütz • Janine Hertel • Andrea Heindl	
	1 Begriffsbestimmungen	15
	2 Die Effekte positiven Denkens	17
	3 Diagnose- und Trainingsmöglichkeiten	20
	4 Kann positives Denken schädlich sein? Eine differenzierende Sichtweise	23
3	Gelassenheit	31
	Dorothea Rahm	
	1 Hintergründe und Definition	31
	2 Erkenntnisse der Stressforschung	33
	3 Entwicklung von Gelassenheit im Lebensverlauf	34
	4 Entwicklung von Gelassenheit in der Psychotherapie	40
	5 Gelassener werden: Anregungen für den Alltag	44
4	Geborgenheit	50
	Hans Mogel	
	1 Zum Begriff der Geborgenheit	50
	2 Geborgenheitserleben	54
	3 Wie wichtig ist die Sicherheit?	56
	4 Zwischen Geborgenheit und Ungeborgenheit	57
	5 Wege zur Geborgenheit	60
	6 Geborgenheitsforschung und -praxis	63

5	Achtsamkeit	65
	Johannes Michalak • Thomas Heidenreich	
1	Definition und historische Wurzeln	65
2	Achtsamkeit im klinischen Kontext	68
3	Achtsamkeitsübungen	72
4	Achtsamkeit und Positive Psychologie	74
6	Religiosität und Spiritualität	77
	Michael Utsch	
1	Religion – eine kollektive Neurose?	77
2	Zur Geschichte der Religionspsychologie	79
3	Religionspsychologie heute: Schwerpunkte und Forschungsergebnisse	81
4	Glaube als Gesundheitsfaktor: Amerikanische Befunde	87
5	Heil und Heilung: Grenzen der Interpretation	90
7	Sinn in unserem Leben	97
	Reinhard Tausch	
1	Sinnerfahrungen im Alltag	98
2	Was ist Sinn?	100
3	Positive Auswirkungen von Sinnerfahrungen	103
4	Erfahrungen von Sinnlosigkeit und ihre Auswirkungen	104
5	Gefahren bei der Suche nach Sinn	105
6	Sinnerfahrungen und Religion	107
7	Förderung von Sinnerfahrungen	108
8	Ethische Kommunikation	114
	Michael Kastner	
1	Begrifflichkeiten	114
2	Zwanzig Grundsätze für ein ethisches Kommunikations- verhalten	119
9	Vertrauen	136
	Martin K. W. Schweer • Barbara Thies	
1	Vertrauen – ein vielschichtiges Konstrukt	136
2	Die Relevanz von Vertrauen in verschiedenen Lebensbereichen	142
3	Möglichkeiten der Vertrauensförderung	145

10	Verzeihen	150
	Christian Schwennen	
1	Verzeihen – was es ist und was es nicht ist	151
2	Der Weg zum Verzeihen	155
3	Gesundheit, Wohlbefinden und Verzeihen	159
4	Warum Verzeihen sich lohnt	161
11	Mitmenschliche Güte	166
	Ann Elisabeth Auhagen	
1	Theoretische Basis für das Konzept der mitmenschlichen Güte	166
2	Was ist mitmenschliche Güte?	169
3	Güte in Gesellschaft und Alltag	175
4	Güte und ein gutes Leben	177
5	Wie Güte sich fördern lässt	178
12	Solidarität	183
	Hans-Werner Bierhoff • Theo Schülken	
1	Solidarität in unserer Gesellschaft – Begriffsbestimmung	184
2	Solidarität auf der Grundlage gemeinsamer Interessen	188
3	Solidarität bei unterschiedlichen Interessen	192
4	Ist Solidarität ein Auslaufmodell?	197
13	Zentrale Lebensthemen als Schlüssel zu einem positiven Leben	203
	Ann Elisabeth Auhagen	
1	Wie das Leben gelingen kann: Prozesse und Strategien	203
2	Positives zu Positivem	206
	Autorenverzeichnis	209
	Sachwortregister	212
	Personenregister	225