

# Inhalt

1.	Psychotherapie für ein besseres Leben .....	9
1.1	Wunsch nach Glück und Lebensfreude .....	9
1.1.1	Ein Fallbeispiel .....	11
1.1.2	Psychotherapie als Gesundheitsprozess .....	12
1.2	Ziele für ein erfüllendes Leben .....	14
1.3	Eine Reise ins Land des Wohlbefindens .....	16
2.	Was ist Wohlbefinden? .....	27
2.1	Aktuelles und habituelles Wohlbefinden .....	27
2.2	Hedonisches und eudaimonisches Wohlbefinden .....	30
2.3	Subjektives Wohlbefinden (SWB) .....	32
2.3.1	Emotionale und kognitive Komponenten .....	32
2.3.2	Körperliches Wohlbefinden .....	34
2.3.3	Soziales Wohlbefinden .....	36
2.3.4	Diagnostik des subjektiven Wohlbefindens .....	37
2.3.5	Zusammenfassung .....	47
2.4	Lebensqualität .....	48
2.4.1	Lebensqualität sozialwissenschaftlich betrachtet ....	48
2.4.2	Gesundheitsbezogene Lebensqualität .....	49
2.4.3	Individualisierte Lebensqualität .....	51
2.4.4	Zusammenfassung .....	53
2.5	Seelische Gesundheit / psychologisches Wohlbefinden.....	54
2.6	Integrative Wohlbefindens-Konzepte .....	61
2.6.1	Kernbereiche des Wohlbefindens .....	61
2.6.2	Flourishing – gutes menschliches Gedeihen .....	64

3.	Wohlbefinden in der Allgemeinbevölkerung .....	73
3.1	Lebenszufriedenheit .....	73
3.2	Lebensglück .....	74
3.3	Zusammenfassung .....	77
4.	Psychische Gesundheit – zweidimensional betrachtet	81
5.	Prävention von seelischer Gesundheit .....	85
6.	Theorien zum Wohlbefinden .....	88
6.1	Wohlbefinden durch Befriedigung von Bedürfnissen .....	90
6.2	Wohlbefinden durch Lebensbewältigungskompetenzen ....	93
6.3	Wechselwirkung von Person- und Umweltfaktoren .....	93
6.4	Integrierende Erklärungsmodelle .....	95
6.5	Theorien einer guten Lebensführung (flourishing).....	96
6.5.1	Hedonistische Theorie: vergnügliches Leben .....	97
6.5.2	Wunsch- und Zieltheorie: engagiertes Leben .....	104
6.5.3	Objektive Listentheorie (Gütertheorie): sinnbestimmtes Leben .....	108
6.5.4	Theorie des ausbalancierten Lebens .....	110
7.	Die Positive Psychologie-Bewegung .....	112
7.1	Das Anliegen der Positiven Psychologie .....	112
7.2	Positive Therapie: Build-what's strong! .....	116
8.	Interventionen zur Förderung von Wohlbefinden .....	119
8.1	Wann sind Interventionen zur Förderung des Wohlbefindens indiziert? .....	119
8.2	Eine Landkarte als Orientierung .....	126
8.3	Wachstumsprozesse anregen .....	134
8.3.1	Hoffnung wecken .....	134
8.3.2	Eine positive Zukunft beschreiben .....	138
8.3.3	Das Wunsch-Ich ausmalen .....	144
8.3.4	Imagery rescripting .....	149

8.4	Der vergnügliche Lebensweg .....	150
8.4.1	Psychoedukation zum Wohlbefinden .....	152
8.4.2	Aktivitätenplanung .....	153
8.4.3	Aufmerksamkeit für Positives schulen .....	154
8.4.4	Positive Lebensmomente sammeln .....	154
8.4.5	Tagesrekonstruktion .....	156
8.4.6	Die Sinneswahrnehmung verbessern .....	157
8.4.7	Genießen lernen .....	160
8.4.8	Achtsamkeit schulen .....	168
8.5	Der engagierte Lebensweg .....	173
8.5.1	Lebensziele entwickeln .....	174
8.5.2	Flow erleben .....	182
8.5.3	Menschliche Tugenden und Stärken .....	187
8.6	Der sinnbestimmte Lebensweg .....	199
8.6.1	Positive Lebensbilanzierung .....	200
8.6.2	Sinn stiftende Stärken fördern .....	202
8.7	Lebensrückblick als Therapie .....	208
8.8	Well-Being-Therapie nach Fava .....	211
8.8.1	Behandlungsvorgehen .....	211
8.8.2	Behandlungsschwerpunkte .....	216
8.8.3	Zusammenfassung .....	217
9.	Ein Blick in die Zukunft .....	219
	Inhalt der beiliegenden CD .....	223
	Literatur .....	225