

Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	7
<i>Einführung</i>	19
Über dieses Buch	19
Konventionen in diesem Buch	19
Törichte Annahmen über den Leser	20
Wie dieses Buch aufgebaut ist	20
Teil I: Einführung in die Positive Psychologie	21
Teil II: Zeitreisen: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft	21
Teil III: Was die Positive Psychologie für Sie tun kann	21
Teil IV: Die Positive Psychologie im wirklichen Leben	21
Teil V: Der Top-Ten-Teil	22
In diesem Buch verwendete Symbole	22
Wie es weitergeht	22
<i>Teil I</i>	
<i>Einführung in die Positive Psychologie</i>	23
<i>Kapitel 1</i>	
<i>Stets die Sonnenseite des Lebens im Blick</i>	25
Die Psychologie und das Positive	25
Die Suche nach der Botschaft	25
Echt glücklich sein	26
Empirische Daten als Grundlage	26
Das Gute, das Schlechte und das Hässliche messen	28
Ein positives Leben führen	28
Die Positive Psychologie studieren	29
Positive Erfahrungen machen	29
Positive Eigenschaften erkennen	31
Positive Beziehungen aufbauen	32
Positive Institutionen aufbauen	32
Der Lohn Ihrer Mühen	34
Vom Positiven profitieren	35

Kapitel 2

Warum es eine gute Idee ist, gesund, guter Dinge und glücklich zu sein

37

Gesundheit trägt Früchte	37
Ein glückliches Herz	38
Ein positives Leben führen	39
Immunität aufbauen	39
Dem verärgerten Erwin zur Seite stehen	41
Gesunde Erfahrungen ermöglichen	43
Zufrieden leben	43
Ein gesundes Individuum werden	44
Gesellschaften mit Wohlbefinden aufbauen	44
Nach Glück streben	47
Auf die guten Dinge achten	47
Möglichst positiv interpretieren	49
Positiv erinnern	51

Teil II

Zeitreisen: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft

53

Kapitel 3

Die Vergangenheit in Angriff nehmen

55

Sich mit der Vergangenheit beschäftigen	55
Die Vergangenheit kartieren	55
Loslassen – vergeben oder gar vergessen	56
Dankbarkeit lernen	61
Danke sagen	62
Dankbar sein für das, was man hat	64
Die Perspektive eines Kindes einnehmen	65
So sein, wie Sie sein wollen	65
Das beste Leben wählen	66

Kapitel 4

In der Gegenwart leben

67

Den Augenblick auskosten	67
Energie selbst erzeugen	67
Das Johari-Fenster	68
Achtsam sein	70
Geister loswerden	73

In den Flow eintauchen	76
In der Zone	76
Glück und Erfüllung steigern	78

Kapitel 5

Für die Zukunft planen **79**

Mit Freude in die Zukunft blicken	80
Das Beste annehmen	83
Positive Gedanken in die Tat umsetzen	84
Optimismus entwickeln	84
Denkweisen hinterfragen	85
Positiv denken	87
Sich die perfekte Welt vorstellen	88
Konstruktives Verhalten	88
Sich auf das konzentrieren, worauf es ankommt	90
Prioritäten setzen	91
Unwichtiges über Bord werfen	92
Ein Erbe hinterlassen	92
Dem Leben ein sinnvolles Ziel geben	93
Spuren in der Welt hinterlassen	94
Alles zusammenbringen	94

Teil III

Was die Positive Psychologie für Sie tun kann **95**

Kapitel 6

Freude am Leben finden **97**

Was ist Freude?	97
Das Sättigungsgesetz	98
Aus der materialistischen Falle entkommen	100
Was wirklich Freude macht	102
Das Normale zelebrieren	103
Einfache Freuden genießen	103
Sich einen schönen Tag machen	104
Durch den Tag schlafwandeln	105
Mit Rosenduft wach werden	105
Eine Erfahrungsbilanz ziehen	108

Kapitel 7

Rein ins Leben: Die persönlichen Stärken nutzen **109**

Den persönlichen Stärken auf der Spur	109
Die eigenen Stärken würdigen	109
Die eigenen Stärken verstehen	110
Die eigenen Schwächen berücksichtigen	112
Stärken ausspielen	112
Stärken und Tugenden identifizieren	113
Persönliche Stärken täglich nutzen	119
Schwächen auffangen	119
Stärken bei anderen Menschen finden	120
Die Tugenden anderer Menschen erkennen	120

Kapitel 8

Dem Leben Sinn verleihen **123**

Ist das alles?	124
Sich über den Stumpsinn erheben	124
Spuren in der Welt hinterlassen	126
Etwas Größeres als Sie selbst	126
Verbindungen zu anderen Menschen herstellen	126
Wirklich etwas bewegen	129

Kapitel 9

Sich zu seinem Besten entwickeln **133**

Sich über Wasser halten	133
Quellen der Widerstandskraft	134
Durchkommen	136
Ihr persönliches Widerstandskraft-Modell entwickeln	138
Spaß haben	138
Auf der Suche nach Freude	138
Humorvoll leben	139
Mit Zuversicht leben	140
Konstruktiv denken	141
Auf die Stimmen hören	142
Stabile Überzeugungen aufbauen	143
Dankbarkeit einen Schritt weiter führen	144
Die Dinge mit neuen Augen sehen	144
Dankbarkeit praktizieren	145
Engagement (er)leben	145
Die fünf wichtigsten Stärken	145
Sich selbst respektieren und stolz sein	145

Dafür sorgen, dass Ihr Leben zählt	146
Das Schicksal selbst in die Hand nehmen	147
Nach den eigenen Werten leben	147

Kapitel 10

Gesund bleiben mit der Positiven Psychologie **149**

Gesundheit und Wohlbefinden	149
Die Checkliste für ein gesundes Leben	150
Positive Gesundheit entwickeln	150
Veränderungen zum Positiven: Das Vier-Stufen-Veränderungsmodell	152
Ein persönliches Glücksprogramm entwickeln	154
Mit Stress fertig werden	157
Was ist Stress?	157
Sein Leben, sich selbst und andere betrachten	161
Ressourcen aufbauen	164
Lernen, wieder auf den Füßen zu landen	164

Teil IV

Die Positive Psychologie im wirklichen Leben **165**

Kapitel 11

Funktionierende Beziehungen **167**

Einander kennenlernen	167
Beziehungsfallen umgehen	168
Persönliche Stärken gegenseitig anerkennen und nutzen	170
Positive Kommunikation	171
Emotional klug an die Dinge herangehen	171
Die eigenen Gefühle erkennen	173
Nonverbale Signale wahrnehmen	174
Das Klima regeln	176
Im Gespräch bleiben	176
Wie steht's mit »dir«, »mir« und »uns«?	178
Zeit investieren	179
Das perfekte Rendezvous planen	179
Zusammen feiern	180
Sorgenfreie Urlaube organisieren	180
Tolle Freundschaften aufbauen	181

Kapitel 12

Die Elternrolle positiv ausfüllen

183

Das Glück zur Gewohnheit machen	183
Sich selbst Freude machen	184
Sich engagieren	185
Sinn finden	187
Die Familienstärken ermitteln	188
Das Beste im anderen erkennen	190
Die Schlüsselemente einer glücklichen Familie	195
Als Eltern das Beste geben	198
Auge in Auge mit den guten, schlechten und hässlichen Aspekten des Elternseins	199
Gute Stiefeltern sein	200
Glückliche Kinder erziehen	201
Erfolge feiern	201
Positive Rituale entwickeln	203
Übertriebenen Materialismus vermeiden	204

Kapitel 13

Die erweiterte Familie einbeziehen

207

Familiennetzwerke aufbauen	207
Verbindungen knüpfen	207
Die Beziehungen zur Schwieger-Fraktion	209
Das Beste sehen	210
Einen Kompromiss finden	212
Ältere Menschen würdigen	213
Weisheit entwickeln	215
Veränderungen anerkennen	215
Die Familie erweitern	217

Kapitel 14

Die Bedeutung der Arbeit verstehen

219

Strukturen entwickeln	219
Wie Arbeit glücklich machen kann	220
Die eigene Zeit produktiv nutzen	222
Richtige Zeit, richtiger Fokus	225
Ein leuchtender Stern sein	225
Was sind Ihre besten Seiten?	225
Gemeinsam im Rampenlicht	226

Kapitel 15	
Am Arbeitsplatz sein Bestes geben	231
Die eigenen arbeitsrelevanten Stärken erkennen	231
Aus der Vergangenheit lernen	233
Runde Stöpsel in eckige Löcher?	235
Arbeitsplatzrelevante Stärken in ungewöhnlichen Umfeldern nutzen	236
Persönliche Stärken sinnvoll einsetzen	236
Neue Möglichkeiten, Ihre Stärken zu nutzen	238
Flow-Erlebnisse messen und steigern	239
Die eigenen persönlichen Stärken kennen	240
Die Zusammenarbeit im Team optimieren	243
Stärken bei anderen erkennen	243
Die Stärken anderer Menschen dazu nutzen, das Gute noch besser zu machen	244
Aufblühende versus dahindümpelnde Teams	245
Fragen der Widerstandskraft	247

Teil V

Der Top-Ten-Teil **251**

Kapitel 16	
Die zehn besten Aktivitäten	253
Dankbarkeit entwickeln	253
Das eigene Glück entdecken	254
Sich einen schönen Tag machen	255
Lernen, sich auf gute Art Sorgen zu machen	255
Eine halbe Stunde pro Tag	255
Mein Sorgentagebuch	255
Seine besten Seiten zeigen	256
Sätze ergänzen	257
Die eigenen Facetten erkennen	259
Den eigenen Beweggrund entdecken	259
Optimismus buchstabieren lernen (ABCDE)	260
Bewusst menschenfreundlich handeln	261

Kapitel 17	
Zehn nützliche Quellen	263
Bücher	263
DVDs	265

Kapitel 18

Zehn positive Inspirationen

267

Filme

267

Songs

268

Bücher

269

Stichwortverzeichnis

271