

Inhaltsverzeichnis

Einleitende Worte	7
1. Ausgangssituation und Problemstellung	9
2. Integration von Erkenntnissen aus der sozial-ökologischen Forschung, Umweltpsychologie, Positiver Psychologie und ressourcenorientierten Beratung	17
<i>Sozial-ökologische Forschung</i>	<i>18</i>
<i>Umweltpsychologie</i>	<i>21</i>
<i>Positive Psychologie</i>	<i>24</i>
<i>Ressourcenorientierte Beratung</i>	<i>30</i>
3. Die Genuss-Ziel-Sinn-Theorie des subjektiven Wohlbefindens zur Förderung von immateriellen Zufriedenheitsquellen	34
<i>Begriffliche und empirische Grundlagen</i>	<i>34</i>
<i>Genuss-Ziel-Sinn-Theorie des subjektiven Wohlbefindens</i>	<i>45</i>
4. Psychische Ressourcen zur Steigerung des subjektiven Wohlbefindens	52
<i>Genussfähigkeit</i>	<i>55</i>
<i>Selbstakzeptanz</i>	<i>60</i>
<i>Selbstwirksamkeit</i>	<i>63</i>
<i>Achtsamkeit</i>	<i>66</i>
<i>Sinnkonstruktion</i>	<i>70</i>
<i>Solidarität</i>	<i>74</i>

5. Strategien zur Förderung der psychischen Ressourcen für nachhaltige Lebensstile	79
Individuelle Ebene	80
<i>Gesundheitsförderung</i>	81
<i>Coaching</i>	83
Organisationale Ebene	86
<i>Schulen</i>	87
<i>Hochschulen</i>	91
<i>Unternehmen</i>	94
<i>Non-Profit-Organisationen</i>	97
Ebene des Gemeinwesens	99
6. Möglichkeiten und Grenzen der Förderung psychischer Ressourcen für nachhaltige Lebensstile.	103
<i>Psychologistische Perspektivverengung</i>	104
<i>Mangelnde wissenschaftliche Fundierung</i>	106
<i>Das rechte Maß an Glück und Zufriedenheit</i>	108
Literaturverzeichnis	110
 <i>Anhang</i>	
Ansatzpunkte zur Aktivierung der sechs psychischen Ressourcen zur Förderung nachhaltiger Lebensstile	120