

Inhalt

Geleitwort von Prof. Michael Eid	9
1. Psychologie und Positive Psychologie	11
1.1 Psychologie als Wissenschaft.....	11
1.2 Positive Psychologie.....	17
2. Wohlbefinden und Flourishing	25
2.1 Was ist Glück?.....	25
2.2 Was bringt Glück?.....	27
2.3 Wohlfühlglück und Werteglück	31
2.4 Salutogenese.....	36
2.5 Flourishing.....	39
2.6 Resilienz.....	48
3. Positive Emotionen	55
3.1 Positive Emotionen	55
3.2 Die Wirkung positiver Emotionen	60
3.3 Übungen zu Positiven Emotionen.....	63
3.4 Die Positivity Ratio	65
3.5 Bewusst genießen	69
3.6 Klassiker positiver Interventionen.....	76
3.7 Emotionale Intelligenz	83
4. Positive Einstellung.....	87
4.1 Attribution: Persönliche Erklärungsmuster.....	87
4.2 Erlernte Hilflosigkeit.....	94
4.3 Selbstwirksamkeit	96
4.4 Optimismus	99
4.5 Mindset: Statisches und Dynamisches Selbstbild.....	102
4.6 Anwendung in Schule und Erziehung: Der Ansatz der Re-Attribution	106

5.	Motivation, Grundbedürfnisse und Selbstbestimmung	113
5.1	Die Selbstbestimmungstheorie	113
5.2	Das Motivationskontinuum	118
5.3	Psychologische Grundbedürfnisse	124
6.	Ziele	133
6.1	Welche Ziele langfristig glücklich machen.....	133
6.2	Annäherungsziele und Vermeidungsziele	137
6.3	Intrinsische und extrinsische Ziele	140
6.4	Everest-Ziele	144
6.5	Hoffnung	146
6.6	Positive Zukunftsvorstellung: „Best possible Selves“	152
7.	Persönliche Stärken.....	155
7.1	Was sind Stärken?.....	155
7.2	Charakterstärken	157
7.3	Signaturstärken	173
7.4	Talente und Stärken im Gallup-Modell.....	175
7.5	Der VIA-Test.....	176
7.6	Forschungsergebnisse zu VIA.....	178
7.7	Stärken im richtigen Maß	181
7.8	STÄRKEN EINSETZEN – ÜBUNGEN	183
8.	Flow und Achtsamkeit.....	191
8.1	Flow	191
8.2	Facetten des Flow-Erlebens.....	198
8.3	Wirkungen von Flow	201
8.4	Die Flow-Persönlichkeit	204
8.5	Achtsamkeit	206
8.6	Exkurs: Unterbrechungen.....	216
9.	Selbstwert und Selbstmitgefühl	219
9.1	Selbstwert	219
9.2	Selbstmitgefühl	230

10.	PsychoSomatik: Positive Psychologie und der Körper	239
10.1	Körperliche Aktivität und Wohlbefinden	239
10.2	Cortisol: mehr als ein Stresshormon.....	245
11.	Positive Kommunikation	249
11.1	Freundlichkeit und positive Resonanz.....	249
11.2	Aktives Zuhören.....	251
11.3	Aktive konstruktive Kommunikation	253
11.4	Feedback.....	256
11.5	Gelingende Beziehungen.....	261
12.	Lebensqualität und Sinn	267
12.1	Was ist Lebensqualität?	267
12.2	Was ist „Sinn“?.....	274
12.3	Wie wir Sinn finden können	277
12.4	Sinn in der Logotherapie.....	282
12.5	Sinn als ideales Leben.....	284
12.6	Sinn in der Arbeit: Job, Karriere oder Berufung?	287
13.	Interventionen	291
13.1	Positiv psychologische Interventionen	291
13.2	Positive Psychotherapie.....	299
13.3	Wirkmodelle positiver Interventionen	304
13.4	Expressives Schreiben	313
14.	Positive Psychologie 2.0.....	317
14.1	Was kennzeichnet Positive Psychologie 2.0?.....	317
14.2	Wo steht die Positive Psychologie heute?.....	321
	Dank	327

Anhang	329
Anregungen, um „Stärken neu einzusetzen“	330
Expressives Schreiben über belastende Erfahrungen	336
Der Deutschsprachige Dachverband für Positive Psychologie DACH-PP e.V.	339
Universitäre Ausbildungen in Positiver Psychologie	340
Deutschsprachige Buchempfehlungen	341
Englische Buchempfehlungen	343
Literatur	348
Bildnachweis	361
Index	362
Zur Autorin	368