
INHALT

Vorwort II

TEIL 1: POSITIVE EMOTIONEN

1. Positives Gefühl und positiver Charakter 19
2. Wie die Psychologie ihren Weg
verloren hat – und ich meinen fand 41
3. Warum sollte man sich überhaupt
um Lebensglück kümmern? 61
4. Können Sie sich selbst nachhaltig
glücklicher machen? 85
5. Zufriedenheit mit der Vergangenheit III
6. Optimismus beim Blick in die Zukunft 144
7. Glück in der Gegenwart 174

TEIL 2: STÄRKEN UND TUGENDEN

8. Erneuerung der Stärken und Tugenden 207

9. Ihre Signatur-Stärken 221

TEIL 3: IN DEN RÄUMEN DES LEBENS

10. Arbeit und persönliche Zufriedenheit 263

11. Liebe 294

12. Kinder erziehen 329

13. Reprise und Zusammenfassung 385

14. Sinn und Ziel 389

ANHANG

Terminologie und Theorie 409

Danksagung 413

Anmerkungen 419

Register 473