

Inhalt

I	Das Positive mehr. Herausforderungen für die Positive Psychologie	1
	Ann Elisabeth Auhagen	
1	Ausrichtung auf das Positive	1
2	Anspruch auf wissenschaftliche Fundierung	9
3	Positives Einwirken auf das Erleben und Verhalten im Alltag	10
2	Positives Denken	16
	Astrid Schütz • Janine Hertel • Andrea Heindl	
1	Begriffsbestimmungen	16
2	Die Effekte positiven Denkens	18
3	Diagnose und Trainingsmöglichkeiten	22
4	Kann positives Denken schädlich sein? Eine differenzierende Sichtweise	25
3	Gelassenheit	33
	Dorothea Rahm	
1	Hintergründe und Definition	33
2	Erkenntnisse der Stressforschung	35
3	Entwicklung von Gelassenheit im Lebensverlauf	36
4	Entwicklung von Gelassenheit in der Psychotherapie	42
5	Gelassener werden: Anregungen für den Alltag	46
4	Geborgenheit	52
	Hans Mogel	
1	Zum Begriff der Geborgenheit	52
2	Geborgenheitserleben	56
3	Wie wichtig ist die Sicherheit?	57
4	Zwischen Geborgenheit und Ungeborgenheit	59
5	Wege zur Geborgenheit	61
6	Ausblick: Zum Stand der Geborgenheitsforschung	64

5	Religiosität und Spiritualität	67
	Michael Utsch	
1	Religion – eine kollektive Neurose?	67
2	Zur Geschichte der Religionspsychologie	69
3	Religionspsychologie heute: Schwerpunkte und Forschungsergebnisse	71
4	Glaube als Gesundheitsfaktor: Amerikanische Befunde	77
5	Heil und Heilung: Grenzen der Interpretation	80
6	Sinn in unserem Leben	86
	Reinhard Tausch	
1	Sinnerfahrungen im Alltag	87
2	Was ist Sinn?	89
3	Positive Auswirkungen von Sinnerfahrungen	92
4	Erfahrungen von Sinnlosigkeit und ihre Auswirkungen	93
5	Gefahren bei der Suche nach Sinn	94
6	Sinnerfahrungen und Religion	96
7	Förderung von Sinnerfahrungen	97
7	Ethische Kommunikation	103
	Michael Kastner	
1	Begrifflichkeiten	103
2	Zwanzig Grundsätze für ein ethisches Kommunikations- verhalten	108
8	Vertrauen	125
	Martin K. W. Schweer • Barbara Thies	
1	Vertrauen – ein vielschichtiges Konstrukt	125
2	Die Relevanz von Vertrauen in verschiedenen Lebensbereichen	131
3	Möglichkeiten der Vertrauensförderung	134
4	Ausblick	136
9	Verzeihen	139
	Christian Schwennen	
1	Verzeihen – was es ist und was es nicht ist	140
2	Der Weg zum Verzeihen	144
3	Gesundheit, Wohlbefinden und Verzeihen	148
4	Warum Verzeihen sich lohnt	149

IO	Mitmenschliche Güte	154
	Ann Elisabeth Auhagen	
	1 Theoretische Basis für das Konzept der mitmenschlichen Güte	154
	2 Was ist mitmenschliche Güte?	157
	3 Güte in Gesellschaft und Alltag	164
	4 Güte und ein gutes Leben	165
	5 Wie Güte sich fördern lässt	166
II	Solidarität	171
	Hans-Werner Bierhoff • Theo Schülken	
	1 Solidarität in unserer Gesellschaft – Begriffsbestimmung	171
	2 Solidarität auf der Grundlage gemeinsamer Interessen	175
	3 Solidarität bei unterschiedlichen Interessen	180
	4 Ist Solidarität ein Auslaufmodell?	185
I2	Zentrale Lebensthemen als Schlüssel zu einem positiven Leben	190
	Ann Elisabeth Auhagen	
	1 Wie das Leben gelingen kann: Prozesse und Strategien	190
	2 Positives zu Positivem	193
	Autorenverzeichnis	196
	Sachverzeichnis	199
	Personenverzeichnis	215