

**Wichtige Bereiche der Psychologie – etwa die Klinische Psychologie – sehen ihre Hauptaufgabe darin, den „Störenfried“ der menschlichen Psyche den Kampf anzusagen. Die Positive Psychologie betont stattdessen die „guten“ Aspekte des menschlichen Lebens und Miteinanders. Damit bietet sie eine neue und wichtige Sichtweise.**

Lebenssinn, Geborgenheit, Verzeihen, Gelassenheit – wer möchte das nicht in seinem Leben erfahren? Doch zwischen diesem Wunsch und der Alltagswirklichkeit tut sich oft eine Kluft auf: Schmerzlich empfinden wir den Mangel an „Gutem“ im Leben. Und zusätzlich reduzieren häufig noch Ängste, Stress, physischer und psychischer Ballast unser Wohlbefinden. Die Positive Psychologie weist Möglichkeiten auf, das Gute zu stärken, statt nach dem Übel zu suchen.

Das Buch ist eine inspirierende Einführung in die Positive Psychologie. Wissenschaftlich fundiert widmet es sich Themen wie Vertrauen, Güte, Solidarität. Angesprochen sind zunächst Psychotherapeuten, Lehrer, Sozialwissenschaftler, Theologen, Trainer, Sozialarbeiter, Sozialpädagogen – sie finden Anregungen zur Umsetzung in ihrer Praxis. Das Buch wendet sich aber auch an alle, die für sich ein „besseres“, positives Leben realisieren möchten.