

Inhalt

| | |
|--|----|
| Einleitung | 7 |
| Hauptteil | 8 |
| 1 Positive Psychologie: Geschichte, Kritik und Ziele. | 8 |
| <i>Geschichte der Positiven Psychologie</i> | 8 |
| <i>Kritik an der Positiven Psychologie</i> | 19 |
| <i>Ziele und Begriffe</i> | 21 |
| 2 Ausgewählte Forschungsbefunde | 27 |
| <i>Die "happy-productive-worker"-Hypothese</i> | 28 |
| <i>Positive Effekte positiver Emotionen</i> | 33 |
| 3 Was macht glücklich und wer ist glücklich? | 38 |
| <i>Gene, Umstände und Aktivitäten</i> | 38 |
| <i>Adaptations-Level-Phänomen</i> | 45 |
| <i>PERMA-Schema</i> | 48 |
| 4 Ausgewählte Konzepte | 54 |
| <i>Dankbarkeit (gratitude)</i> | 54 |
| <i>Achtsamkeit (mindfulness)</i> | 58 |
| <i>Flow (flow)</i> | 67 |
| <i>Resilienz (resilience)</i> | 70 |
| <i>Psychologisches Kapital (PsyCap)</i> | 76 |

| | |
|--|-----------|
| 5 Angewandte Positive Psychologie | 81 |
| <i>Positive Psychologie für Führungskräfte</i> | 81 |
| <i>Positive Psychologie in Psychotherapie und Coaching</i> | 85 |
| | |
| Anhang | 89 |
| <i>Literatur</i> | 89 |
| <i>Sachregister</i> | 106 |