

# Inhalt

Geleitwort von Prof. Michael Eid .....	9
Vorwort zur 2., überarbeiteten Auflage .....	11
<b>1. Psychologie und Positive Psychologie .....</b>	<b>15</b>
1.1 Psychologie als Wissenschaft.....	15
1.2 Positive Psychologie .....	21
<b>2. Wohlbefinden und Flourishing.....</b>	<b>29</b>
2.1 Was ist Glück? Subjektives Wohlbefinden.....	29
2.2 Wohlfühlglück und Werteglück .....	32
2.3 Psychologisches bzw. psychisches Wohlbefinden .....	35
2.4 Salutogenese .....	39
2.5 Was bringt Glück? .....	42
2.6 Flourishing.....	46
2.7 Resilienz.....	61
<b>3. Positive Emotionen.....</b>	<b>69</b>
3.1 Positive Emotionen .....	69
3.2 Die Wirkung positiver Emotionen .....	75
3.3 Übungen zu positiven Emotionen .....	78
3.4 Die Positivity Ratio .....	80
3.5 Bewusst genießen .....	84
3.6 Klassiker positiver Interventionen.....	91
3.7 Emotionale Intelligenz .....	98
<b>4. Persönliche Stärken .....</b>	<b>101</b>
4.1 Was sind Stärken?.....	101
4.2 Charakterstärken .....	104
4.3 Struktur der Klassifikation (Alexandra Blickhan).....	120
4.4 Signaturstärken .....	125
4.5 Talente und Stärken in anderen Konzepten.....	128
4.6 Der VIA-Test.....	131
4.7 Stärken im richtigen Maß .....	139
4.8 Stärken einsetzen: Übungen.....	141

<b>5.</b>	<b>Motivation, Grundbedürfnisse und Selbstbestimmung</b> .....	149
5.1	Die Selbstbestimmungstheorie .....	149
5.2	Das Motivationskontinuum .....	154
5.3	Psychologische bzw. psychische Grundbedürfnisse .....	160
<b>6.</b>	<b>Flow und Achtsamkeit</b> .....	171
6.1	Flow .....	171
6.2	Aspekte des Flow-Erlebens .....	178
6.3	Wirkungen von Flow .....	181
6.4	Die Flow-Persönlichkeit .....	185
6.5	Achtsamkeit .....	187
6.6	Exkurs: Unterbrechungen .....	197
<b>7.</b>	<b>Ziele</b> .....	199
7.1	Welche Ziele langfristig glücklich machen .....	199
7.2	Annäherungsziele und Vermeidungsziele .....	203
7.3	Intrinsische und extrinsische Ziele .....	206
7.4	Everest-Ziele .....	210
7.5	Hoffnung und Zuversicht .....	212
7.6	Positive Zukunftsvorstellung: „Best Possible Selves“ .....	218
<b>8.</b>	<b>Positive Einstellung</b> .....	221
8.1	Attribution: Persönliche Erklärungsmuster .....	221
8.2	Erlernte Hilflosigkeit .....	228
8.3	Selbstwirksamkeit .....	230
8.4	Optimismus .....	233
8.5	Mindset: Statisches und dynamisches Selbstbild .....	237
8.6	Anwendung in Schule und Erziehung: Der Ansatz der Re-Attribution .....	241
<b>9.</b>	<b>Selbstwert und Selbstmitgefühl</b> .....	247
9.1	Selbstwert .....	247
9.2	Selbstmitgefühl .....	259

<b>10. Positive Kommunikation</b> .....	269
10.1 Freundlichkeit .....	269
10.2 Positive Resonanz.....	270
10.3 Aktives Zuhören.....	271
10.4 Aktive konstruktive Kommunikation .....	273
10.5 Feedback .....	277
10.6 Gelingende Beziehungen.....	284
<b>11. Psychosomatik: Positive Psychologie und der Körper</b> .....	289
11.1 Körperliche Aktivität und Wohlbefinden .....	289
11.2 Cortisol: mehr als ein Stresshormon.....	295
<b>12. Lebensqualität und Sinn</b> .....	299
12.1 Was ist Lebensqualität? .....	299
12.2 Was ist „Sinn“?.....	306
12.3 Wie wir Sinn finden können .....	309
12.4 Sinn in der Logotherapie.....	314
12.5 Sinn als ideales Leben.....	316
12.6 Sinn in der Arbeit: Job, Karriere oder Berufung? .....	319
<b>13. Interventionen</b> .....	323
13.1 Positiv psychologische Interventionen.....	323
13.2 Positive Psychotherapie .....	331
13.3 Wirkmodelle positiver Interventionen .....	336
13.4 Zusammenfassung: Wirksamkeit positiv psychologischer Interventionen .....	345
<b>14. Positive Psychologie 2.0</b> .....	349
14.1 Was kennzeichnet Positive Psychologie 2.0?.....	349
14.2 Wo steht die Positive Psychologie heute?.....	353
<b>Nachwort: Martin Seligmans Fazit als Forscher und die Zukunft der Positiven Psychologie</b> .....	359
Dank .....	365

<b>Anhang</b> .....	367
Anregungen, um „Stärken neu einzusetzen“ .....	367
Expressives Schreiben über belastende Erfahrungen .....	373
Übersicht über Wirksamkeitsstudien Positiv Psychologischer Interventionen (zitiert nach Blickhan 2017) .....	380
Der Deutschsprachige Dachverband für Positive Psychologie DACH-PP e. V. ....	391
Universitäre Ausbildungen in Positiver Psychologie .....	392
Deutschsprachige Buchempfehlungen.....	394
Englische Buchempfehlungen .....	396
Literatur .....	402
Bildnachweis .....	417
Index .....	418
Zur Autorin.....	424