

# Inhalt

Geleitwort von Prof. Michael Eid .....	9
1. Psychologie und Positive Psychologie .....	11
1.1 Psychologie als Wissenschaft.....	11
1.2 Positive Psychologie.....	17
2. Wohlbefinden und Flourishing .....	25
2.1 Was ist Glück?.....	25
2.2 Was bringt Glück?.....	27
2.3 Wohlfühlglück und Werteglück .....	31
2.4 Salutogenese.....	36
2.5 Flourishing.....	39
2.6 Resilienz.....	48
3. Positive Emotionen .....	55
3.1 Positive Emotionen .....	55
3.2 Die Wirkung positiver Emotionen .....	60
3.3 Übungen zu Positiven Emotionen.....	63
3.4 Die Positivity Ratio .....	65
3.5 Bewusst genießen.....	69
3.6 Klassiker positiver Interventionen.....	76
3.7 Emotionale Intelligenz .....	83
4. Positive Einstellung.....	87
4.1 Attribution: Persönliche Erklärungsmuster.....	87
4.2 Erlernte Hilflosigkeit.....	94
4.3 Selbstwirksamkeit .....	96
4.4 Optimismus .....	99
4.5 Mindset: Statisches und Dynamisches Selbstbild .....	102
4.6 Anwendung in Schule und Erziehung: Der Ansatz der Re-Attribution .....	106

5.	Motivation, Grundbedürfnisse und Selbstbestimmung .....	113
5.1	Die Selbstbestimmungstheorie .....	113
5.2	Das Motivationskontinuum .....	118
5.3	Psychologische Grundbedürfnisse .....	124
6.	Ziele .....	133
6.1	Welche Ziele langfristig glücklich machen.....	133
6.2	Annäherungsziele und Vermeidungsziele.....	137
6.3	Intrinsische und extrinsische Ziele .....	140
6.4	Everest-Ziele .....	144
6.5	Hoffnung .....	146
6.6	Positive Zukunftsvorstellung: „Best possible Selves“ .....	152
7.	Persönliche Stärken.....	155
7.1	Was sind Stärken?.....	155
7.2	Charakterstärken .....	157
7.3	Signaturstärken .....	173
7.4	Talente und Stärken im Gallup-Modell.....	175
7.5	Der VIA-Test.....	176
7.6	Forschungsergebnisse zu VIA.....	178
7.7	Stärken im richtigen Maß .....	181
7.8	STÄRKEN EINSETZEN – ÜBUNGEN .....	183
8.	Flow und Achtsamkeit.....	191
8.1	Flow .....	191
8.2	Facetten des Flow-Erlebens.....	198
8.3	Wirkungen von Flow .....	201
8.4	Die Flow-Persönlichkeit .....	204
8.5	Achtsamkeit .....	206
8.6	Exkurs: Unterbrechungen.....	216
9.	Selbstwert und Selbstmitgefühl .....	219
9.1	Selbstwert .....	219
9.2	Selbstmitgefühl .....	230

10.	PsychoSomatik: Positive Psychologie und der Körper .....	239
10.1	Körperliche Aktivität und Wohlbefinden .....	239
10.2	Cortisol: mehr als ein Stresshormon.....	245
11.	Positive Kommunikation .....	249
11.1	Freundlichkeit und positive Resonanz.....	249
11.2	Aktives Zuhören.....	251
11.3	Aktive konstruktive Kommunikation .....	253
11.4	Feedback .....	256
11.5	Gelingende Beziehungen.....	261
12.	Lebensqualität und Sinn .....	267
12.1	Was ist Lebensqualität? .....	267
12.2	Was ist „Sinn“?.....	274
12.3	Wie wir Sinn finden können .....	277
12.4	Sinn in der Logotherapie.....	282
12.5	Sinn als ideales Leben.....	284
12.6	Sinn in der Arbeit: Job, Karriere oder Berufung? .....	287
13.	Interventionen .....	291
13.1	Positiv psychologische Interventionen .....	291
13.2	Positive Psychotherapie .....	299
13.3	Wirkmodelle positiver Interventionen .....	304
13.4	Expressives Schreiben .....	313
14.	Positive Psychologie 2.0.....	317
14.1	Was kennzeichnet Positive Psychologie 2.0? .....	317
14.2	Wo steht die Positive Psychologie heute?.....	321
	Dank .....	327