

INHALT

Das erwartet Sie in diesem Buch	1
Psychologie im Wandel.....	3
der Zeit.....	3
Psychologie als Disziplin.....	3
Psychologie als Wissenschaft	5
Defizitorientierte Psychologie.....	7
Forschungsfelder der heutigen Psychologie	8
Sozialpsychologie	8
Klinische Psychologie.....	9
Gruppen- und Organisationspsychologie	9
Überblick zur positiven Psychologie.....	11
Grundlagen der positiven Psychologie	11
Geschichte der positiven Psychologie	12
Elemente des gelingenden Lebens	13
Positive Emotionen	14
Engagement	14
Soziale Beziehungen	15
Sinnerleben	16
Leistung	17
Zukunft der positiven Psychologie.....	17
Persönliche Stärken	19
Welche sind Ihre Stärken?	19
Stärken Ihrer Persönlichkeit.....	22
Weisheit und Wissen.....	23
Mut.....	25

Humanität	28
Gerechtigkeit	29
Mäßigung	31
Transzendenz	32
Übungen für Ihre Stärken.....	35
Übung 1	35
Übung 2	36
Übung 3	37
Positive Einstellung.....	40
Anfänge der Selbstwirksamkeitserwartung.....	40
Entstehungstheorien der Selbstwirksamkeitserwartung.....	41
Keepsmling.....	44
Attribution	47
Individuelle Attributionsmuster	47
Drei Dimensionen der Attribution	48
Training zur Attribution	52
Re-Attribution.....	54
Positive Kommunikation	58
Positive Resonanz	59
Aktives Zuhören.....	61
Aktive Kommunikation.....	64
Feedback und konstruktive Kritik.....	68
Formen des Feedbacks	69
Leistungsorientiertes Feedback.....	69
Prozessorientiertes Feedback.....	69
Faktenorientiertes Feedback.....	70
Konstruktive Kritik.....	71

Positive Psychologie und die Physis.....	74
Ziele der positiven Psychologie	78
Langfristiges Wohlbefinden	78
Kompetenzziele:	78
Generativziele:	79
Woher kommen unsere Ziele?	80
Grundsätzliche Motivation	80
Richtung der Motivation	81
Möglichkeiten der Motivation.....	81
Konkrete Handlung.....	82
Training des positiven Selbstbildes.....	82
Ausblick.....	85
Literaturverzeichnis.....	89