

Inhalt

Ein kurzer Einblick in die Grundlagen der Positiven Psychologie	1
Die Grundlagen der Positiven Psychologie	2
Das Streben nach Glück und Lebenszufriedenheit	12
Die 7 Glücksbausteine der Positiven Psychologie	24
Ihr persönlicher Glücks-Selbsttest	28
Die Bedeutung des Selbsttests: Durch Selbsterkenntnis zu mehr Glück im Leben	28
Ihr persönlicher Glückstest	31
Die Interpretation der Ergebnisse	47
Ihre Reise zur Steigerung von Glück und Wohlbefinden	48
Das Fundament der Positiven Psychologie.....	50
Die Bereitschaft zur Selbstreflexion	50
Offenheit und Neugierde.....	55
Annahme des Veränderungsprozesses	56
Die 7 Bausteine des Glücks	58
Baustein 1: Grübeln stoppen	59
Grübeln: Die Angewohnheit des Misserfolgs	59
1.2 Psychologische Hintergründe und Effekte des Grübelns	61
Übungen zur Reduzierung des Grübelns	67
Achtsamkeitstechniken für den gegenwärtigen Moment.....	76
Baustein 2: Gelassenheit lernen	79
Warum Gelassenheit so wichtig ist	79
Psychologische Ansatzpunkte zur Förderung von Gelassenheit	81
Entspannungsübungen und Stressbewältigungstechniken	90
Durch Achtsamkeit zu mehr Gelassenheit	93
Baustein 3: Positives Denken.....	96
Die Macht des positiven Denkens	96
Psychologische Hintergründe des positiven Denkens.....	99
Übungen zur Förderung des positiven Denkens	105
Die Kunst der Selbstaffirmation	108

Baustein 4: Gewohnheiten ändern	113
Warum Gewohnheiten unser Leben prägen	113
Psychologische Ansatzpunkte zur Veränderung von Gewohnheiten	114
Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Gewohnheitsänderung	117
Die Rolle der Selbstkontrolle und Motivation.....	122
Baustein 5: Ängste besiegen	125
Ein Verständnis für Ängste entwickeln	125
Psychologische Strategien zur Überwindung von Ängsten.....	129
Übungen zur Bewältigung von Ängsten	132
Das Verlassen der Komfortzone: Ängste als Chance zum Wachstum	137
Baustein 6: Selbstbewusstsein erhöhen	141
Die Bedeutung von Selbstbewusstsein für ein erfülltes Leben.....	141
Psychologische Grundlagen des Selbstbewusstseins	144
Selbstreflexion und Selbstakzeptanz	148
Selbstsicheres Auftreten	152
Baustein 7: Resilienz stärken.....	156
Resilienz als Schlüssel zur Krisenbewältigung.....	156
Psychologische Faktoren, die die Resilienz beeinflussen.....	158
Resilienztraining und die Entwicklung von Stressresistenz	163
Posttraumatisches Wachstum	167
Bonusteil: Kommunikation – Der Ton macht die Musik	172
Unsere Sprache als Hintergrundmusik unseres Lebens.....	172
Unser innerer Monolog formt unsere Realität	176
Wir gestalten unser Leben: Wie Sie konstruktiv kommunizieren.....	180
BONUS: Der 23-Action-Plan für ein erfülltes Leben.....	186
Grübeln stoppen	186
Gelassenheit lernen	187
Positiv denken.....	187
Gewohnheiten ändern	188
Ängste besiegen.....	188
Selbstbewusstsein erhöhen	189
Resilienz stärken	189
Kommunikation verbessern	190
Fazit.....	190