

INHALT

Einführung

9

1 Was hat das Thema Glück mit Pädagogik zu tun?

1.1 Annäherungen an den Begriff „Glück“	14
1.2 Glückliche Menschen machen auch andere glücklich	17
1.3 Die pädagogische Fachkraft: das permanente Vorbild	21
1.4 Das Innere Kind im Kontakt mit dem Kind vor uns	27
1.5 Grundbedürfnisse und Verhaltensmuster im Kita-Alltag	34
1.6 Der Weg zum Glück ist kein Leistungssport	44

2 Wie kann die Positive Psychologie auf dem Weg zum Glück unterstützen?

2.1 Was ist Positive Psychologie?	53
2.2 Warum sowohl Negatives als auch Positives seinen Platz hat	61
2.3 Einen neuen Umgang mit Gefühlen finden	73

2.4 Glück und Wohlbefinden in der Positiven Psychologie	84
2.5 Liebe und Beziehungen – wir brauchen uns gegenseitig	98
2.6 Die eigenen Erwartungen – Glücksverhinderer?	122

3 Strategien der Positiven Psychologie für die Gestaltung von Berufs- und Privatleben

3.1 Die herausragende Bedeutung von Zielen	129
3.2 Vertrauen, Selbstvertrauen & Optimismus auf dem Weg zum Ziel	137
3.3 Träume & Wünsche weisen den Weg	155
3.4 Flexibilität – offen für Unvorhergesehenes	175
3.5 Entscheidungen & Entscheidungshilfen	178
3.6 Veränderungen als Chance	187

Literatur