

Auf einen Blick

Über die Autoren	7
Einführung	19
Teil I: Einführung in die Positive Psychologie	25
Kapitel 1: Stets die Sonnenseite des Lebens im Blick.	27
Kapitel 2: Warum es eine gute Idee ist, gesund, guter Dinge und glücklich zu sein	43
Teil II: Zeitreisen: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft	61
Kapitel 3: Die Vergangenheit in Angriff nehmen.	63
Kapitel 4: In der Gegenwart leben.	79
Kapitel 5: Für die Zukunft planen	95
Teil III: Was die Positive Psychologie für Sie tun kann	115
Kapitel 6: Freude am Leben finden.	117
Kapitel 7: Rein ins Leben: Die persönlichen Stärken nutzen.	131
Kapitel 8: Dem Leben Sinn verleihen	147
Kapitel 9: Sich zu seinem Besten entwickeln.	159
Kapitel 10: Gesund bleiben mit der Positiven Psychologie	181
Teil IV: Die Positive Psychologie im Hier und Jetzt	201
Kapitel 11: Funktionierende Beziehungen	203
Kapitel 12: Die Elternrolle positiv ausfüllen	223
Kapitel 13: Die erweiterte Familie einbeziehen	251
Kapitel 14: Die Bedeutung der Arbeit verstehen.	267
Kapitel 15: Am Arbeitsplatz sein Bestes geben	281

Teil V: Der Top-Ten-Teil.....	303
Kapitel 16: Die zehn besten Aktivitäten	305
Kapitel 17: Zehn nützliche Quellen	317
Kapitel 18: Zehn positive Inspirationen	321
 Abbildungsverzeichnis.....	 327
 Stichwortverzeichnis.....	 329

Inhaltsverzeichnis

© 2013 by Springer-Verlag GmbH, Berlin Heidelberg

Über die Autoren	7
Einführung	19
Über dieses Buch	19
Konventionen in diesem Buch	20
Törichte Annahmen über den Leser	20
Wie dieses Buch aufgebaut ist	21
Teil I: Einführung in die Positive Psychologie	21
Teil II: Zeitreisen: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft	22
Teil III: Was die Positive Psychologie für Sie tun kann ...	22
Teil IV: Die Positive Psychologie im Hier und Jetzt.	22
Teil V: Der Top-Ten-Teil	23
In diesem Buch verwendete Symbole	23
Wie es weitergeht	24
 TEIL I	
EINFÜHRUNG IN DIE POSITIVE PSYCHOLOGIE	25
Kapitel 1	
Stets die Sonnenseite des Lebens im Blick	27
Die Psychologie und das Positive	27
Die Suche nach der Botschaft	28
Echt glücklich sein	28
Empirische Daten als Grundlage	28
Das Gute, das Schlechte und das Hässliche messen	31
Ein positives Leben führen	31
Die Positive Psychologie studieren	32
Positive Erfahrungen machen	32
Positive Eigenschaften erkennen	35
Positive Beziehungen aufbauen	36
Positive Institutionen aufbauen	36
Der Lohn Ihrer Mühen	39
Vom Positiven profitieren	40

Kapitel 2

Warum es eine gute Idee ist, gesund, guter Dinge und glücklich zu sein..... 43

Gesundheit trägt Früchte	43
Ein glückliches Herz	45
Ein positives Leben führen	45
Immunität aufbauen	47
Dem verärgerten Erwin zur Seite stehen	49
Gesunde Erfahrungen ermöglichen	50
Zufrieden leben	51
Ein gesundes Individuum werden	51
Gesellschaften mit Wohlbefinden aufbauen	52
Nach Glück streben	54
Auf die guten Dinge achten	55
Möglichst positiv interpretieren.....	56
Positiv erinnern	58

TEIL II

ZEITREISEN: VERGANGENHEIT, GEGENWART UND ZUKUNFT 61

Kapitel 3

Die Vergangenheit in Angriff nehmen 63

Sich mit der Vergangenheit beschäftigen	63
Die Vergangenheit kartieren	64
Loslassen – vergeben oder gar vergessen	65
Dankbarkeit lernen	71
Danke sagen	72
Dankbar sein für das, was man hat.....	74
Die Perspektive eines Kindes einnehmen	76
So sein, wie Sie sein wollen.....	76
Das beste Leben wählen	76

Kapitel 4

In der Gegenwart leben 79

Den Augenblick auskosten.....	79
Energie selbst erzeugen	79
Das Johari-Fenster	80
Achtsam sein.....	82
Geister loswerden	87

In den Flow eintauchen	91
In der Zone	91
Glück und Erfüllung steigern	93

Kapitel 5

Für die Zukunft planen 95

Mit Freude in die Zukunft blicken	96
Das Beste annehmen	100
Positive Gedanken in die Tat umsetzen	101
Optimismus entwickeln	101
Denkweisen hinterfragen	102
Positiv denken	105
Sich die perfekte Welt vorstellen	106
Konstruktives Verhalten	107
Sich auf das konzentrieren, worauf es ankommt	108
Prioritäten setzen	110
Unwichtiges über Bord werfen	111
Ein Erbe hinterlassen	112
Dem Leben ein sinnvolles Ziel geben	112
Spuren in der Welt hinterlassen	114
Alles zusammenbringen	114

TEIL III

WAS DIE POSITIVE PSYCHOLOGIE FÜR SIE

TUN KANN 115

Kapitel 6

Freude am Leben finden 117

Was ist Freude?	117
Das Sättigungsgesetz	119
Aus der materialistischen Falle entkommen	121
Was wirklich Freude macht	124
Das Normale zelebrieren	124
Einfache Freuden genießen	125
Sich einen schönen Tag machen	126
Durch den Tag schlafwandeln	127
Mit Rosenduft wach werden	128
Eine Erfahrungsbilanz ziehen	130

Kapitel 7

Rein ins Leben: Die persönlichen Stärken nutzen... 131

Den persönlichen Stärken auf der Spur	131
Die eigenen Stärken würdigen	132

Die eigenen Stärken verstehen	133
Die eigenen Schwächen berücksichtigen	134
Stärken ausspielen	135
Stärken und Tugenden identifizieren	136
Persönliche Stärken täglich nutzen	144
Schwächen auffangen	144
Stärken bei anderen Menschen finden	145
Die Tugenden anderer Menschen erkennen	145

Kapitel 8

Dem Leben Sinn verleihen..... 147

Ist das alles?	148
Sich über den Stumpfsinn erheben.....	149
Spuren in der Welt hinterlassen	151
Etwas Größeres als Sie selbst	151
Verbindungen zu anderen Menschen herstellen	151
Wirklich etwas bewegen	155

Kapitel 9

Sich zu seinem Besten entwickeln..... 159

Sich über Wasser halten	159
Quellen der Widerstandskraft	160
Durchkommen	163
Ihr persönliches Widerstandskraft-Modell entwickeln...	165
Spaß haben.....	166
Auf der Suche nach Freude.....	166
Humorvoll leben.....	167
Mit Zuversicht leben	169
Konstruktiv denken	170
Auf die Stimmen hören	172
Stabile Überzeugungen aufbauen.....	172
Dankbarkeit einen Schritt weiter führen	173
Die Dinge mit neuen Augen sehen	173
Dankbarkeit praktizieren	175
Engagement (er)leben.....	175
Die fünf wichtigsten Stärken.....	175
Sich selbst respektieren und stolz sein.....	176
Dafür sorgen, dass Ihr Leben zählt.....	176
Das Schicksal selbst in die Hand nehmen	177
Nach den eigenen Werten leben	177

Kapitel 10	
Gesund bleiben mit der Positiven Psychologie	181
Gesundheit und Wohlbefinden	181
Die Checkliste für ein gesundes Leben	182
Positive Gesundheit entwickeln	183
Veränderungen zum Positiven: Das Vier-Stufen- Veränderungsmodell	185
Ein persönliches Glücksprogramm entwickeln	187
Mit Stress fertig werden	190
Was ist Stress?	190
Sein Leben, sich selbst und andere betrachten.	195
Ressourcen aufbauen	199
Lernen, wieder auf den Füßen zu landen.	199
 TEIL IV	
DIE POSITIVE PSYCHOLOGIE IM HIER UND JETZT	201
Kapitel 11	
Funktionierende Beziehungen	203
Einander kennenlernen	203
Beziehungsfallen umgehen	205
Persönliche Stärken gegenseitig anerkennen und nutzen	206
Positive Kommunikation	208
Emotional klug an die Dinge herangehen	209
Die eigenen Gefühle erkennen	210
Nonverbale Signale wahrnehmen	212
Das Klima regeln	214
Im Gespräch bleiben	214
Wie steht's mit »dir«, »mir« und »uns«?	216
Zeit investieren	217
Das perfekte Rendezvous planen	217
Zusammen feiern	218
Sorgenfreie Urlaube organisieren	219
Tolle Freundschaften aufbauen	220
 Kapitel 12	
Die Elternrolle positiv ausfüllen	223
Das Glück zur Gewohnheit machen	223
Sich selbst Freude machen	224
Sich engagieren	226

Sinn finden	228
Die Familienstärken ermitteln	229
Das Beste im anderen erkennen	232
Die Schlüsselemente einer glücklichen Familie	238
Als Eltern das Beste geben	241
Auge in Auge mit den guten, schlechten und hässlichen Aspekten des Elternseins	242
Gute Stiefeltern sein	244
Glückliche Kinder erziehen	245
Erfolge feiern	245
Positive Rituale entwickeln	248
Übertriebenen Materialismus vermeiden	249
Kapitel 13	
Die erweiterte Familie einbeziehen	251
Familiennetzwerke aufbauen	251
Verbindungen knüpfen	252
Die Beziehungen zur Schwieger-Fraktion	254
Das Beste sehen	256
Einen Kompromiss finden	258
Ältere Menschen würdigen	258
Weisheit entwickeln	261
Veränderungen anerkennen	262
Die Familie erweitern	263
Kapitel 14	
Die Bedeutung der Arbeit verstehen	267
Strukturen entwickeln	267
Wie Arbeit glücklich machen kann	268
Die eigene Zeit produktiv nutzen	271
Richtige Zeit, richtiger Fokus	274
Ein leuchtender Stern sein	274
Was sind Ihre besten Seiten?	275
Gemeinsam im Rampenlicht	276
Kapitel 15	
Am Arbeitsplatz sein Bestes geben	281
Die eigenen arbeitsrelevanten Stärken erkennen	281
Aus der Vergangenheit lernen	284
Runde Stöpsel in eckige Löcher?	285
Arbeitsplatzrelevante Stärken in ungewöhnlichen Umfeldern nutzen	287

Persönliche Stärken sinnvoll einsetzen	287
Neue Möglichkeiten, Ihre Stärken zu nutzen	289
Flow-Erlebnisse messen und steigern	290
Die eigenen persönlichen Stärken kennen	292
Die Zusammenarbeit im Team optimieren	295
Stärken bei anderen erkennen	296
Die Stärken anderer Menschen dazu nutzen, das Gute noch besser zu machen	296
Aufblühende versus dahindümpelnde Teams.	297
Fragen der Widerstandskraft	300
 TEIL V	
DER TOP-TEN-TEIL	303
 Kapitel 16	
Die zehn besten Aktivitäten	305
Dankbarkeit entwickeln	305
Das eigene Glück entdecken	306
Sich einen schönen Tag machen	307
Lernen, sich auf gute Art Sorgen zu machen.	308
Eine halbe Stunde pro Tag	308
Mein Sorgentagebuch	308
Seine besten Seiten zeigen.	310
Sätze ergänzen.	310
Die eigenen Facetten erkennen.	313
Den eigenen Beweggrund entdecken	313
Optimismus buchstabieren lernen (ABCDE)	314
Bewusst menschenfreundlich handeln	315
 Kapitel 17	
Zehn nützliche Quellen	317
Bücher	317
Wie wir aufblühen: Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens, von Martin E. P. Seligman.	317
Glück kann man lernen, von Ernst Fritz-Schubert.	318
Die Glücksformel oder: Wie die guten Gefühle entstehen, von Stefan Klein	318
Hectors Reise oder die Suche nach dem Glück, von François Lelord	318
Glück, von Matthieu Ricard.	318
Psychologie des Glücks: Ein Handbuch, von Anton Bucher	319

Flow. Das Geheimnis des Glücks, von Mihaly Csikszentmihalyi	319
Wie du kriegst, was du brauchst, wenn du weißt, was du willst, von Allan & Barbara Pease	319
Versäume nicht dein Leben!, von Anselm Grün	320
DVD	320
Glück kommt selten allein: Bühnenprogramm von Eckart von Hirschhausen	320

Kapitel 18

Zehn positive Inspirationen 321

Filme	322
Das Glücksprinzip (2000).	322
Ist das Leben nicht schön? (1946)	322
Schmetterling und Taucherglocke (2007).	322
Songs	323
Thank you for being a Friend, Andrew Gold (1978).	323
My Way, Frank Sinatra (1969).	323
Lean on Me, Bill Withers (1972)	323
Bücher.	324
Der Prophet, Khalil Ghibran	324
Die Mäusestrategie für Manager: Veränderungen erfolgreich begegnen, Spencer Johnson.	324
Glücksregeln für den Alltag, Dalai Lama.	324
Das 6-Minuten-Tagebuch, von Dominik Spenst	325

Abbildungsverzeichnis. 327

Stichwortverzeichnis 329