

Inhalt

Vorwort	6
1 Die Positive Psychologie	7
2 Ein Dreiklang: Achtsamkeit, Glück, Mut	10
3 Achtsamkeit	15
3.1 Achtsam werden – achtsam sein	17
3.2 Schulung der Wahrnehmung oder: Die Welt »begreifen«	25
3.3 Positive Effekte von Achtsamkeit	63
4 Glück	77
4.1 Warum Glück so gut tut	77
4.2 Positive Gefühle mehrten – Grundkurs Gefühle	78
4.3 Glück kann man lernen	108
4.4 Glücksstrategien in den Alltag integrieren	139
5 Mut	181
5.1 Das 7-Zonen-Mut-Modell	181
5.2 Eine Mutprobe der besonderen Art	183
Übersicht Arbeitsblätter	276
Hinweise zu den Online-Materialien	281
Literatur	282