

Inhaltsverzeichnis

1	Positive Psychologie: Grundlagen	1
1.1	Wo liegen die Wurzeln der Positiven Psychologie? – Ein Blick in die Vergangenheit	1
1.1.1	Glücksverständnis von Konfuzius bis zum Christentum	2
1.1.2	Glücksrevolution des 17., 18. und 19. Jahrhunderts	4
1.1.3	Glücksforschung nach dem Zweiten Weltkrieg	6
1.2	Was ist Positive Psychologie? – Eine Definition	6
	Literatur	11
2	Positive Psychologie kritisch gesehen – wo es noch hakt und knirscht	13
2.1	Sind diese Erkenntnisse überhaupt neu? – Alter Wein in neuen Schläuchen	15
2.2	Handelt es sich nicht nur um Pseudowissenschaft? – Selbsthilfebücher und Positive Psychologie	16
2.3	Positive Psychologie fokussiert doch allein auf Positives, oder? – Akzeptanz von negativen Emotionen	17
2.4	Ist es nicht vollkommen sinnlos, dem Glück hinterherzurennen? – Die hedonistische Tretmühle	18
2.5	Ist unser Glücksempfinden nicht sowieso genetisch vorbestimmt? – Die Wände des Möglichkeitsraums	20

XII Inhaltsverzeichnis

2.6	Werden neue Interventionen überhaupt ausreichend wissenschaftlich überprüft? – Theorie und Praxis	24
2.7	Haben die Studien nicht sowieso konzeptionelle Fehler? – die Losada-Ratio	25
2.8	Kann die hartnäckige Glückssuche nicht sogar unglücklich machen? – auf Biegen und Brechen	27
2.9	Können exzessive Glücksgefühle nicht gefährlich sein? – zu viel des Guten	29
2.10	Aber es ist doch nicht gut, in jeder Situation glücklich zu sein? – alles im richtigen Kontext	30
2.11	Aber nicht jede Art von Glück wirkt sich positiv aus! – fremde Federn	32
2.12	Positive Psychologie ist doch nur etwas für die Reichen – die Maslowsche Bedürfnispyramide	32
	Literatur	34
3	Positive Psychologie in der Praxis: Interventionen in verschiedenen Bereichen	37
3.1	Das Modell der positiven Aktivitäten	39
	Literatur	41
4	Positive Psychologie und die Liebe	43
4.1	Warum lässt Selbstmitgefühl Menschen aufblühen? – Zuflucht vor dem inneren Kritiker	46
4.1.1	Gemeinsame Menschlichkeit entdecken	47
4.1.2	Beschreiben statt bewerten	48
4.1.3	Selbstbewusstsein versus Selbstmitgefühl	49
4.1.4	Schreiben stärkt das Mitgefühl für sich selbst	50
4.1.4.1	Der mitühlende Brief an sich selbst	51
4.1.4.2	Rosebud – das AI-unterstützte Tagebuch	52
4.2	Wie lässt sich romantische Liebe bewahren? – Aufmerksamkeit für den Partner	54
4.2.1	Das Smartphone ausschalten	55
4.2.2	Zur selben Zeit ins Bett gehen	56
4.2.3	Regelmäßige liebevolle Gesten	56
4.2.4	Das war schon witzig	57
4.2.5	Erst tanzen, dann essen	57
4.2.6	Drücken tut nicht weh	57
4.2.7	Die 5 Sprachen der Liebe	58

4.3	Warum sind liebevolle Beziehungen zu Freunden so wichtig? – das Geflecht sozialer Beziehungen	59
4.3.1	Soziales Kapital	60
4.3.2	Alleinsein versus Einsamkeit	62
4.3.3	Wie findet man die „richtigen“ Menschen?	63
4.3.3.1	Leidenschaften transparent machen	64
4.3.3.2	Loslassen, wer nicht hilfreich ist	64
4.3.3.3	Den inneren Kreis pflegen	65
4.3.3.4	Wunschtreffen	65
4.3.3.5	Stärken nutzen, um anderen zu helfen	66
4.3.3.6	Sich der Wunschperson zeigen	67
4.4	Macht Liebe zu den eigenen Kindern glücklich? – elterliche Freuden und Pflichten	67
4.4.1	Eigene Kinder und Wohlbefinden	67
4.4.2	Reaktion auf „böses“ Verhalten	68
	Literatur	70
5	Positive Psychologie im Unterricht	75
5.1	Stärken im Unterricht besser nutzen? – von Charakterstärken und Tugenden	77
5.1.1	Aus dem Bereich „Weisheit und Wissen“	79
5.1.1.1	1) Kreativität	79
5.1.1.2	2) Neugier	79
5.1.1.3	3) Urteilsvermögen	79
5.1.1.4	4) Liebe zum Lernen	79
5.1.1.5	5) Weitsicht	80
5.1.2	Aus dem Bereich „Mut“	80
5.1.2.1	6) Tapferkeit	80
5.1.2.2	7) Ausdauer	80
5.1.2.3	8) Ehrlichkeit	80
5.1.2.4	9) Tatendrang	80
5.1.3	Aus dem Bereich „Menschlichkeit“	81
5.1.3.1	10) Fähigkeit zu lieben	81
5.1.3.2	11) Freundlichkeit	81
5.1.3.3	12) Soziale Kompetenz	81
5.1.4	Aus dem Bereich „Gerechtigkeit“	81
5.1.4.1	13) Teamfähigkeit	81
5.1.4.2	14) Fairness	81
5.1.4.3	15) Führungsvermögen	82

5.1.5	Aus dem Bereich „Mäßigung“	82
5.1.5.1	16) Vergebensbereitschaft	82
5.1.5.2	17) Bescheidenheit	82
5.1.5.3	18) Besonnenheit	82
5.1.5.4	19) Selbstregulation	82
5.1.6	Aus dem Bereich „Transzendenz“	82
5.1.6.1	20) Sinn für das Schöne	82
5.1.6.2	21) Dankbarkeit	83
5.1.6.3	22) Hoffnung	83
5.1.6.4	23) Humor	83
5.1.6.5	24) Spiritualität	83
5.2	Wie kann man Schülern beibringen, Verantwortung zu übernehmen? – Learning by Doing	83
5.3	Warum sollte man Dankbarkeit kultivieren? – die Aufwärtsspirale	84
5.3.1	Dankbarkeit gegenüber sich selbst	86
5.3.2	Dankbarkeit gegenüber Menschen, die Sie fordern	86
5.3.3	Dankbarkeit gegenüber Menschen, mit denen Sie zusammenarbeiten	87
5.3.4	Dankbarkeit gegenüber Menschen, die Sie bedienen	88
5.4	Welche Programme für den Klassenraum gibt es? – Glück als Unterrichtsfach	89
5.4.1	Programme in Amerika, Afrika und Australien	89
5.4.2	Programme in Europa	92
5.4.2.1	SPARK Resilience Programme	92
5.4.2.2	Personal Well-Being Lessons for Secondary Schools	92
5.4.2.3	Schulfach Glück	93
5.4.3	Effektive Implementierung der Programme	95
5.5	Einzelne Interventionen für den Klassenraum – Spaß im Schulalltag	97
5.5.1	Markt der schlechten Eigenschaften	97
5.5.2	Der Drei-Fragen-Prozess	98
5.5.3	Geschichten über die besten Zeiten	98
5.5.4	Die Stärken-CD	99

5.5.5	Das Kultivieren positiver Emotionen	100
5.5.6	Die Kunst des Genießens vertiefen	101
5.5.7	Entdecke deinen Stein	101
Literatur		102
6	Positive Psychologie und Gesundheit	105
6.1	Was macht uns eigentlich krank? – Stress und seine Auswirkungen	108
6.1.1	Perfektionismus: Extrem hohe Ansprüche an sich selbst	110
6.1.2	Fehlende Disziplin bei den Ihnen wirklich wichtigen Themen	111
6.1.3	Sorge und Angst	112
6.1.3.1	Wissen und Planung als Schlüssel	113
6.1.3.2	Den wahren Ursachen auf der Spur	114
6.1.3.3	Netzwerken mit Gleichgesinnten	114
6.1.3.4	Zählen Sie Ihre Tage	114
6.1.3.5	Setzen Sie Grenzen	115
6.1.4	Fehlende Sinnhaftigkeit, Zugehörigkeit, Entscheidungsfreiheit oder Selbstwirksamkeit	115
6.1.5	Fehlende Kontrolle	117
6.1.6	Fehlende Anerkennung und Wertschätzung	119
6.1.7	Ständige berufliche Erreichbarkeit	120
6.1.8	Einfluss der Medien	121
6.1.9	Zu wenig oder schlechter Schlaf	122
6.2	Was kann man tun, um gesund zu bleiben? – Steigerung des Wohlbefindens	123
6.2.1	Soziale Netzwerke und Verbindungen	124
6.2.2	Bedeutung und Sinnhaftigkeit	124
6.2.2.1	Orientierung: Wer nicht fragt, bleibt dumm	125
6.2.2.2	Was will ich durch diese Aktion erreichen?	125
6.2.2.3	Was kann ich in die Aktion hineinpacken?	125
6.2.2.4	Helfen Sie anderen	126
6.2.2.5	Kritik an Interventionen zur Sinnhaftigkeit	126

XVI Inhaltsverzeichnis

6.2.3	Realistischer Optimismus	127
6.2.4	Resilienz	129
6.2.5	Meditation und Achtsamkeit	130
6.2.6	„Fauler“ Sport	131
6.2.7	Was wäre, wenn ... ich wieder 55 wäre?	134
6.2.8	Umdeutung: Stress als Freund	135
6.2.9	Buddies for Life	136
Literatur		138
7	Positive Psychologie im Umgang mit Geld	143
7.1	Wofür sollte man sein Geld ausgeben? – Materielles versus Erlebnisse	146
7.2	Für wen gibt man sein Geld am besten aus? – das Helper's High	149
Literatur		152
8	Positive Psychologie in Arbeit und Beruf	155
8.1	Warum brauchen wir Ziele und wie erreichen wir sie? – persönliche Wegweiser	158
8.1.1	Eigenschaften „guter“ Ziele	159
8.1.2	Nutzen positiver Emotionen und der verborgene Schatz	161
8.1.3	Mentale Entführer entlarven	162
8.1.4	Der geistige Vorsprung	162
8.1.5	Die Wahrnehmung der Distanz zum Ziel verringern	163
8.1.6	Schaffen Sie sich Championmomente	163
8.1.7	Kreieren Sie eine gemeinsame Erzählung	164
8.2	Wie kann man Motivation und Engagement am Arbeitsplatz fördern? – glückliche Arbeitnehmer	164
8.2.1	Selbstbestimmungstheorie (SDT)	165
8.2.2	Job-Demands-Resources-Model (JD-R)	169
8.2.2.1	Finden Sie die Person hinter der Stärke	170
8.2.2.2	Tägliches Bewusstsein der Motivation	173
8.3	Wie findet man seine Werte und welche Bedeutung haben sie? – auf Erfolgskurs	174
8.3.1	Fünf Schritte, fünf Kernwerte	175
8.3.2	Mein Grabstein	176

8.4	Wie kann man Leidenschaft bei der Arbeit fördern? – mehr Freiraum für individuelle Projekte	178
8.5	Was ist Psychologisches Kapital und wie wirkt es sich aus? – Wettbewerbsvorteil durch Ressourcen	185
8.5.1	Auswirkungen von hohem PsyCap	186
8.5.2	Steigerung von PsyCap	187
8.6	Was ist Positive Organizational Scholarship und womit befasst sie sich? – unternehmensweite Dankbarkeit	188
8.6.1	Konzepte von POS	188
8.6.2	Steigerung von POS: Kollektive Dankbarkeit	190
8.7	Warum klagen so viele Menschen in Unternehmen über unerfüllte Bedürfnisse? – Alkoholismus und Burnout	192
8.8	Wie können die Arbeitsbedingungen verbessert werden? – die Neuerfindung der Organisation	194
8.9	Wie arbeiten moderne Unternehmen? – die drei Durchbrüche	195
8.9.1	Selbstorganisation und -verwaltung (<i>self-management</i>)	196
8.9.2	Ganzheit (<i>wholeness</i>)	197
8.9.3	Evolutionärer Sinn und Zweck (<i>evolutionary purpose</i>)	200
8.10	Warum sind moderne Unternehmen so erfolgreich? – der übergeordnete Sinn	204
8.10.1	Faktoren, die Selbstmanagement so erfolgreich machen	204
8.10.1.1	Vertrauen	205
8.10.1.2	Transparenz von Information und kollektive Entscheidungsfindung	205
8.10.1.3	Verantwortung und Verantwortlichkeit	206
8.10.2	Faktoren, die die Ganzheit so erfolgreich machen	208
8.10.2.1	Gleichwertigkeit	208
8.10.2.2	Sicherer und fürsorglicher Arbeitsplatz	209
8.10.2.3	Überwindung der Trennung von Arbeits- und Privat-Ich	209

8.10.2.4	Lernen	210
8.10.2.5	Beziehungen und Konflikte	210
8.10.3	Faktoren, die evolutionären Sinn und damit Erfolg im Unternehmen fördern	212
8.10.3.1	Individueller bzw. kollektiver Sinn und Zweck	212
8.10.3.2	Zukunftsplanung nur als Reaktion auf Geschehenes	213
8.10.3.3	Profit folgt Sinn	214
Literatur		215
9	Positive Psychologie in verschiedenen Kulturen	221
9.1	Welche Rolle spielt die Kultur für das Glück? – westliche und östliche Welt	221
9.2	Unterschiedliche Beziehungen zwischen positiven Konstrukten – Optimismus und Depression	222
9.3	Welche Glückstraditionen gibt es in verschiedenen Kulturen? – inspirierende Bräuche	223
9.4	Welche Glückstraditionen stimulieren den Körper? – von Kaffee und ausgelassenem Tanz	224
9.4.1	Äthiopien: Kaffeezeremonie	224
9.4.2	Israel: Shabbat (Sabbat)	226
9.4.3	Finnland: Sauna	227
9.4.4	Pentecost Island, Vanuatu: N'gol („Landtauchen“)	229
9.4.5	Irland: Céili-Tänze	230
9.5	Welche Glückstraditionen stimulieren den Geist? – von Laternen und Lehrern	231
9.5.1	Thailand: Loy Krathong (Laternenfestival)	231
9.5.2	Tibet: Buddhistische Sandmandalas	233
9.5.3	Australien: Walkabout (Rundgang)	234
9.5.4	Israel: Tu-biSchevat-Festival (das neue Jahr für Bäume)	236
9.5.5	Vietnam: Der Besuch der eigenen Lehrer	237
9.6	Welche Glückstraditionen stimulieren die Seele? – von Yogalachen und Karneval	239
9.6.1	Indien: Hasya yoga (Yogalachen)	239
9.6.2	Thailand: Songkran (Thai Silvester)	240
9.6.3	Usbekistan: Islamische Gastfreundschaft	241

9.6.4	Dänemark: Hygge („Gemütlichkeit“ und viel mehr als das)	243
9.6.5	New Orleans, USA: Mardi Gras (Karneval)	244
Literatur		246
10	Wie geht es weiter? – Ein Ausblick	249
10.1	Was macht die zweite Welle der Positiven Psychologie aus? – Inhalt: PP 2.0	250
10.2	Warum kommt man von Stift-und-Papier-Befragungen weg? – Methode: Big Data	252
10.3	Wie kann die Positive Psychologie auf gesellschaftliche Phänomene Einfluss nehmen? – höhere Reichweite	253
10.4	Was kann Positiver Journalismus bewirken? – positive News	256
10.5	Positive Psychologie in einer KI-Welt	259
10.5.1	Rasante Entwicklungen	259
10.5.2	Positive Psychologie: eine Verbindung zwischen Mensch und Künstlicher Intelligenz (KI)	260
10.5.3	Risiken und Vorteile der Künstlichen Intelligenz	261
10.5.4	Schlussfolgerung und Ausblick	264
10.6	Was ich uns noch wünsche? – der letzte Abschnitt der Reise	266
Literatur		269
Stichwortverzeichnis		271