

INHALT

Vorwort – Was ist positive Psychologie?	1
Dem Glück auf der Spur	4
Das PERMA-Modell oder die fünf Säulen des Glücks	4
Die erste Säule des Glücks: Positive Emotionen	4
Die zweite Säule des Glücks: Engagement	6
Die dritte Säule des Glücks: Relationships (Beziehungen)	9
Die vierte Säule des Glücks: Meaning (Sinn)	10
Die fünfte Säule des Glücks: Achievement (Erfolg, Zielerreichung) ...	12
Die sechs „Glücks-Tugenden“	12
Erste Tugend: Weisheit und Wissen	13
Zweite Tugend: Mut	16
Dritte Tugend: Menschlichkeit	17
Vierte Tugend: Gerechtigkeit	17
Fünfte Tugend: Mäßigung	18
Sechste Tugend: Transzendenz	20
Glück aus philosophischer Sicht: Die drei Arten von Glück	21
Der Hedonismus	22
Die Zieltheorie	24
Die Gütertheorie	26
Was Resilienz mit Glück zu tun hat	28
Persönlichkeitstest –Was sind Ihre Signaturstärken?	30
Block 1 – Tugend Weisheit und Wissen	31
Block 2 – Tugend Mut	33
Block 3 – Tugend Menschlichkeit	35
Block 4 – Tugend Gerechtigkeit	37
Block 5 – Tugend Mäßigung	38
Block 6 – Tugend Transzendenz	40
Stress als Glücksgegenspieler	43

Stressauslösende Faktoren.....	48
Gedanken und Emotionen verstehen, beeinflussen und kontrollieren lernen.....	53
Gedankenhygiene mittels Neukonditionierung.....	54
Der Körpercheck.....	56
Der Gedakentest.....	58
Negative Gedanken hinterfragen und transformieren.....	58
Der richtige Umgang mit Emotionen.....	61
Die emotionale Reise in die Vergangenheit	63
Belastende Traumata auflösen mit EMDR.....	70
Physische Glücksgrundlagen schaffen.....	73
Die menschliche Psyche – Ein Zusammenspiel aus drei Gehirnen	73
Das Darmgehirn und das Psycho-Biom.....	74
Das Herz-Gehirn: Dirigent unserer Psyche	78
Wie Sie Ihrem Herz beibringen, für Harmonie im Körper zu sorgen ..	79
Der Ernährungsfaktor – Welche Stoffe Ihr Körper zum Glücklichein benötigt.....	81
Die Darmflora und Probiotika – Wie Sie Ihren Darm heilen und gesund erhalten können	82
Die für ihre Wirkung auf die Psyche am meisten unterschätzten Vitamine: D3 und K2.....	85
Der Vitamin-B-Komplex	89
Organischer Schwefel – MSM.....	90
Allgemeine Ernährungshinweise	91
Glückstraining: Mehr Glück erleben in sechs Schritten.....	93
Schritt 1: Glückstraining nach dem hedonistischen Prinzip.....	93
Schritt 2: Glückstraining nach dem Prinzip der Zieltheorie	104
Schritt 3: Glückstraining nach dem Prinzip der Gütertheorie.....	108
Schritt 4: Den Autopilotmodus deaktivieren.....	111
Schritt 5: Progressive Muskelentspannung.....	113

Schritt 6: Führen Sie ein Dankbarkeitstagebuch	116
Schlusswort – Positivität um jeden Preis?	118
Quellenverzeichnis	121