

# Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe von Luise Reddemann .....	9
Vorwort .....	11
Dank .....	12
1. Einführung: Die Bewegung der Positiven Psychologie ...	13
Eine kurze Geschichte der Positiven Psychologie .....	13
Was ist Positive Psychologie? .....	17
Angewandte Positive Psychologie .....	19
Der Aufbau dieses Buches .....	21
Unser persönlicher Blickwinkel .....	27
2. Vorannahmen und Wertvorstellungen der Positiven Psychologie .....	30
Therapie als Kunst und als Wissenschaft .....	32
Grundannahmen .....	33
Martin Seligman und die Positive Psychologie .....	37
Karen Horney und das sittliche Erfordernis der Evolution ...	39
Carl Rogers und die Aktualisierungstendenz .....	40
Das Konzept der Aktualisierungstendenz als Grundannahme zum Wesen des Menschen .....	43
Der Klient als bester Experte in eigener Sache .....	44
Kritik am medizinischen Krankheitsmodell .....	46
Was ist Wohlbefinden? .....	48
Praktische Folgerungen aus der Unterscheidung von subjektivem und psychischem Wohlbefinden .....	51
Die Positive Psychologie und das Wesen der Erkenntnis .....	55
Zusammenfassung .....	57

<b>3. Organismischer Bewertungsprozess und personzentrierte Theorien</b>	<b>59</b>
Carl Rogers und der personzentrierte Ansatz	60
Die personzentrierte Persönlichkeitstheorie	63
Der organismische Bewertungsprozess	72
Der personzentrierte Ansatz heute	74
Empirische Befunde der Positiven Psychologie	75
Affinitäten zwischen Positiver Psychologie und dem personzentrierten Ansatz	78
Kritik am personzentrierten Ansatz	83
Zusammenfassung	86
<b>4. Klientenzentrierte Therapie und Positive Therapie</b>	<b>88</b>
Sechs notwendige und hinreichende Bedingungen	89
Die Evidenzbasis	94
Klientenzentrierte Therapie und Positive Psychologie	97
Die Familie der personzentrierten Therapien	102
Positive Therapien	104
Existenzielle Psychotherapie	105
Zusammenfassung	107
<b>5. Therapeutischer Prozess und Techniken der Positiven Psychologie</b>	<b>109</b>
Die Verwendung von Tests und Messverfahren	110
Prozessorientierung	116
Zusammenfassung	130
<b>6. Der Weg von der Psychopathologie zum Wohlbefinden</b>	<b>133</b>
Integration von positiven und negativen Aspekten	134
Ein personzentriertes Modell der Psychopathologie	135
Psychopathologie neu definieren: Eine Positive Psychologie der psychischen Gesundheit	139
Positive Therapie und positive klinische Psychologie	143
Der Anwendungsbereich des Ansatzes einer Positiven Therapie	148

Forschung .....	150
Wohlbefinden messen .....	153
Zusammenfassung .....	156
<b>7. Verarbeitung bedrohlicher Situationen: Ein Modell aus Sicht der Positiven Psychologie .....</b>	<b>158</b>
Inneres Wachstum nach traumatischen Erfahrungen und in widrigen Umständen .....	159
Organismischer Bewertungsprozess und Wachstum an Diskrepanzen .....	167
Drei kognitive Resultate .....	171
Förderung des Wachstums durch Diskrepanz .....	172
Zusammenfassung .....	177
<b>8. Folgerungen: Reflexion, politischer Kontext, Ausblick .....</b>	<b>179</b>
Transformation der Person versus soziale Anpassung .....	180
Politisierung der Psychotherapie .....	182
Kultur und Materialismus .....	186
Therapie und Moral .....	187
Reflexion der Praxis .....	189
Zusammenfassung .....	190
<b>Literatur .....</b>	<b>192</b>