

# Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe von <i>Luise Reddemann</i> .....	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>