

Inhalt

Vorwort von Ursula Nuber	9
------------------------------------	---

I Das Gute an positiven Gefühlen

1. Das Positive erkennen	15
Don't worry, be happy?	18
Sechs Fakten zur positiven Grundhaltung	21
2. Positive Gefühle: Mittel, nicht Zweck	29
Quantität zählt	30
Der Nutzen guter Gefühle	32
Länger leben, stärker sein	40
Der 3-zu-1-Quotient	47
Die weiteren Aussichten	53
3. Was ist überhaupt eine positive Lebenseinstellung?	55
Zehn Variationen positiver Gefühle	57
Die Kraft der Gedanken	69
Die richtigen Hebel	72
Die weiteren Aussichten	74

4. Den Horizont erweitern	77
Der Broaden-Effekt	78
Die Aufwärtsspirale in Ihnen	86
Die weiteren Aussichten	98
5. Die bestmögliche Zukunft schaffen	101
In drei Monaten ein neuer Mensch	102
Studie am offenen Herzen	109
Die weiteren Aussichten	121
6. Wieder auf die Beine kommen	125
Der Umgang mit Schicksalsschlägen	125
Das Glück der Resilienz	127
Resilienz aufbauen	139
Die weiteren Aussichten	145
7. Der positive Quotient	149
Der Schmetterlingseffekt	150
Der Tipping-Point auf dem Prüfstand	159
Negative Gefühle sind wichtig	165
Die weiteren Aussichten	168
 II Den positiven Quotienten steigern	
8. Bestandsaufnahme	173
Die Vogelperspektive	176
Aus der Nähe betrachtet	178
Der größere Zusammenhang	184
Den Flusslauf verändern	186
Die weiteren Aussichten	189

9. Negative Gefühle reduzieren	191
Gegen automatische negative Gedanken argumentieren . .	192
Raus aus der Grübelfalle	197
Achtsamer werden	200
Negative Landminen entschärfen	203
Der Umgang mit negativen Menschen	210
Die weiteren Aussichten	214
 10. Positive Gefühle steigern	 217
Zeit für das Gute	217
Das Gute genießen	219
Das Geschenk der Dankbarkeit	225
Leidenschaftlich leben	227
Verbundenheit erleben	230
Den Geist öffnen	233
Die weiteren Aussichten	237
 11. Neue Werkzeuge	 239
Ihr persönlicher Werkzeugkasten	240
Positive Portfolios	254
Die weiteren Aussichten	266
 12. Der Blick in die Zukunft: Erfüllung	 269
Sechs Fakten zu positiven Gefühlen	269
Die weiteren Aussichten: Ja zur Aufwärtsspirale	275
 Danksagung	277
Anmerkungen	281
Lektüreempfehlungen	295