

<b>I</b>	<b>Die Entwicklung der Well-Being Therapie .....</b>	<b>1</b>
1	Hintergrund der Well-Being Therapie .....	3
2	Der Philosophiestudent Tom und die Suche nach einer Strategie zur Steigerung des Wohlbefindens .....	10
3	Der Validierungsprozess der Well-Being Therapie .....	21
<b>II</b>	<b>Das acht Sitzungen umfassende Programm der Well-Being Therapie .....</b>	<b>29</b>
4	Eingangsdiagnostik .....	31
5	Erste Sitzung der Well-Being Therapie .....	37
6	Zweite Sitzung der Well-Being Therapie .....	41
7	Dritte Sitzung der Well-Being Therapie .....	47
8	Vierte Sitzung der Well-Being Therapie .....	52
9	Fünfte Sitzung der Well-Being Therapie .....	58
10	Sechste Sitzung der Well-Being Therapie .....	63
11	Siebte Sitzung der Well-Being Therapie .....	67
12	Achte Sitzung der Well-Being Therapie .....	72
13	Das Vier-Sitzungen-Programm .....	76

<b>III</b>	<b>Anwendungen der Well-Being Therapie</b>	81
<b>14</b>	<b>Depression</b>	83
<b>15</b>	<b>Stimmungsschwankungen</b>	100
<b>16</b>	<b>Generalisierte Angststörung</b>	108
<b>17</b>	<b>Panik und Agoraphobie</b>	116
<b>18</b>	<b>Posttraumatische Belastungsstörung</b>	133
<b>19</b>	<b>Kinder und Jugendliche</b>	139
<b>20</b>	<b>Neue Wege</b>	146
<b>21</b>	<b>Ausblick</b>	152
	<b>Sachverzeichnis</b>	153