

Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter	6
Vorwort	11
1 Die Positive Psychologie	12
2 Ein Dreiklang: Achtsamkeit, Glück, Mut	15
3 Achtsamkeit	20
3.1 Achtsam werden – achtsam sein	22
3.2 Schulung der Wahrnehmung oder: die Welt »begreifen«	23
3.3 Achtsamkeit für Fortgeschrittene: Gedankenreisen	24
3.4 Positive Effekte von Achtsamkeit	24
3.5 Erläuterungen zu den Arbeitsmaterialien dieses Kapitels	25
4 Glück	82
4.1 Warum Glück so gut tut	82
4.2 Positive Gefühle mehren – Grundkurs Gefühle	82
4.3 Glück kann man lernen	83
4.4 Glücksstrategien in den Alltag integrieren	84
4.5 Glück in der Krise	85
5 Mut	205
5.1 Das 7-Zonen-Mut-Modell	205
5.2 Eine Mutprobe der besonderen Art	207
5.3 Erläuterungen zu den Arbeitsmaterialien dieses Kapitels	207
Literatur	290