

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Einleitung und Überblick . . . . .</b>	<b>1</b>
1.1	Menschliche Entwicklung: Spielräume und Grenzen . . . . .	5
1.2	Entwicklung als Natur- und Kulturprozess . . . . .	6
<b>2</b>	<b>Positive Entwicklung: Methoden- und Kriterienfragen. . . . .</b>	<b>13</b>
2.1	Zufriedenheit und Wohlbefinden im subjektiven Urteil. . . . .	14
2.2	Positive Entwicklung als Verlaufsgestalt . . . . .	17
<b>3</b>	<b>Bedingungen und Korrelate des Wohlbefindens: Zur Befundlage . . . . .</b>	<b>23</b>
3.1	Korrelate des Wohlbefindens: Soziodemographische Merkmale . . . . .	25
3.2	Persönlichkeit und Wohlbefinden . . . . .	32
3.3	Heirat und Partnerschaft . . . . .	38
3.4	Wohlbefinden und Alter . . . . .	41
<b>4</b>	<b>Resilienz, Ressourcen, eudämonische Kompetenzen. . . . .</b>	<b>47</b>
4.1	Resilienz und Ressourcen . . . . .	50
4.2	Life Skills und Developmental Assets . . . . .	53
4.3	Entwicklungsressourcen im Lebenslauf . . . . .	55
4.4	Eudämonische Kompetenzen . . . . .	58
<b>5</b>	<b>Intentionale Selbstentwicklung: Grundprozesse und Entwicklungsaspekte . . . . .</b>	<b>65</b>
5.1	Prozessuale Aspekte intentionaler Selbstentwicklung . . . . .	69
5.1.1	Selbstbeobachtung . . . . .	70
5.1.2	Selbstbewertungsprozesse . . . . .	72
5.1.3	Von Selbstbeobachtungen und Selbstbewertungen zum Handeln . . . . .	76
5.2	Intentionale Selbstentwicklung: Entwicklungsaspekte . . . . .	77
5.2.1	Zur Ontogenese intentionalen Handelns . . . . .	77
5.2.2	Das konzeptuelle Selbst: Anmerkungen zur Genese . . . . .	80
5.2.3	Selbstregulatorische Funktionen und Kompetenzen . . . . .	83
5.2.4	Selbstaktualisierung und Selbstkontinuität: Aufbau- und Erhaltungsziele . . . . .	85

<b>6</b>	<b>Positive Entwicklung zwischen hartnäckiger Zielverfolgung und flexibler Zielanpassung: Ein Zwei-Prozess-Modell . . . . .</b>	89
6.1	Assimilative und akkommodative Prozesse: Formen und Funktionen . . . . .	92
6.1.1	Assimilative Aktivitäten . . . . .	94
6.1.2	Akkommodative Prozesse . . . . .	96
6.1.3	Kognitive Funktionslagen im assimilativen und im akkommodativen Modus . . . . .	99
6.1.4	Situative und personsspezifische Bedingungen . . . . .	101
6.2	Forschungsbefunde und theoretische Erweiterungen . . . . .	106
6.2.1	Akkommodative Flexibilität als Bewältigungsressource im Alter . . . . .	106
6.2.2	Depressive Störungen . . . . .	107
6.2.3	Ruminierendes Denken . . . . .	109
6.2.4	Selbstwirksamkeit und Kontrolle . . . . .	110
6.2.5	Aufwärts- und Abwärtsvergleiche . . . . .	111
<b>7</b>	<b>Kompensation als Mittel der Steigerung von Leistung und Lebensqualität . . . . .</b>	115
7.1	Kompensatorische Aktivitäten und Prozesse . . . . .	116
7.2	Grenzen der Kompensation . . . . .	121
<b>8</b>	<b>Lebensplanung und adaptives Lebensmanagement . . . . .</b>	125
8.1	Zielsetzungen und Funktionen von Lebensplanung . . . . .	126
8.2	Planungskompetenzen . . . . .	128
8.3	Lebensplanung in Entwicklungsumwelten der Moderne . . . . .	133
8.4	Planung und Zeit . . . . .	136
<b>9</b>	<b>Sinn und Sinnfindung . . . . .</b>	139
9.1	Zum Sinn von „Sinn“ . . . . .	140
9.2	Subjektive und überindividuelle Sinnperspektiven . . . . .	142
9.3	Abgeleitete und intrinsische Sinnperspektiven . . . . .	143
9.4	Sinnkonstruktion als Bedürfnis . . . . .	145
9.5	Sisyphus, die Vergeblichkeit und der Sinn – mit Anmerkungen zur Monotonie . . . . .	147
9.6	Sinnfindung als Ressource und Kompetenz . . . . .	149
9.7	Quellen von Sinn im Lebenslauf . . . . .	150
<b>10</b>	<b>Emotionen: Emotionsregulation und Selbstregulation . . . . .</b>	153
10.1	Adaptive Funktionen von Emotionen . . . . .	154
10.2	Emotionen, Kognitionen und Handlungsbereitschaften . . . . .	157
10.3	Selbstregulation und Emotionsregulation . . . . .	160
10.3.1	Selbstregulation . . . . .	160
10.3.2	Emotionsregulation . . . . .	164
10.4	Emotionsregulation, Selbstkultivierung und <i>second order volitions</i> . . . . .	167

<b>11</b>	<b>Bedauern und Reue . . . . .</b>	<b>171</b>
11.1	Reue zwischen Handeln und Widerfahrnis . . . . .	173
11.2	Reuegefühle: Funktionen und dysfunktionale Aspekte . . . . .	175
11.3	Reuegefühle nach Handlungen und Unterlassungen bzw. Versäumnissen . . . . .	178
11.4	Entwicklungs- und Zeitdynamiken; Reue im Lebensrückblick . . . . .	179
11.5	Reuebewältigung und akkommulative Flexibilität . . . . .	182
<b>12</b>	<b>Sehnsucht: Theoretische Annäherungen an ein komplexes Gefühl . . . . .</b>	<b>185</b>
12.1	Handlungstheoretische Zugänge: Sehnsucht im Kontext der Handlungsregulation . . . . .	187
12.2	Entwicklungspsychologische Aspekte . . . . .	191
12.3	Sehnsucht zwischen Zielbindung und Ablösung: Individuelle Unterschiede . . . . .	194
12.4	Ambivalenzen: Positive Entwicklung zwischen Sehnsucht und Gelassenheit . . . . .	197
<b>13</b>	<b>Gelassenheit . . . . .</b>	<b>199</b>
13.1	Gelassenheit als Zustand und Disposition . . . . .	199
13.2	Gelassenheitsressourcen . . . . .	201
13.3	Abschließende Überlegungen . . . . .	205
<b>14</b>	<b>Empathie, Mitleid und Altruismus . . . . .</b>	<b>209</b>
14.1	Zur Entwicklung von Empathie und Mitgefühl . . . . .	211
14.2	Empathische Dispositionen und Reaktionen . . . . .	213
14.3	Empathie und Moral . . . . .	217
<b>15</b>	<b>Vertrauen und Sicherheit . . . . .</b>	<b>221</b>
15.1	Spontanes und reflexives Vertrauen . . . . .	222
15.2	Vertrauen als Disposition und Zustand . . . . .	224
15.3	Vertrauen in der Entwicklung . . . . .	225
15.4	Eudämonische Implikationen . . . . .	230
<b>16</b>	<b>Soziomoralische Aspekte guten Lebens: Tugenden und Charakterstärken . . . . .</b>	<b>233</b>
16.1	Tugendethische Aspekte . . . . .	235
16.2	Moralisches Urteilen: Entwicklungs- und Kompetenzaspekte . . . . .	237
16.2.1	Moralische Entwicklung nach Piaget . . . . .	237
16.2.2	Moralische Entwicklung nach Kohlberg . . . . .	239
16.3	Differentielle Aspekte: Persönlichkeitsmerkmale und Charakterstärken . . . . .	242
16.4	Ansätze zur differentialpsychologischen Klassifikation von „Charakterstärken“ . . . . .	244

<b>17 Mortalität, Moralität und Weisheit.</b> .....	247
17.1 Lebenszeitreserven, Sinnperspektiven und Ziele.....	248
17.2 Weisheitsförderliche Mortalitätshinweise .....	252
17.3 Weisheit und Endlichkeit. ....	254
17.4 Finale Dezentrierung.....	260
<b>Literatur.....</b>	265
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	311