

Inhalt

1	Einleitung und Überblick	1
1.1	Menschliche Entwicklung: Spielräume und Grenzen	5
1.2	Entwicklung als Natur- und Kulturprozess	6
2	Positive Entwicklung: Methoden- und Kriterienfragen	13
2.1	Zufriedenheit und Wohlbefinden im subjektiven Urteil	14
2.2	Positive Entwicklung als Verlaufsgestalt	17
3	Bedingungen und Korrelate des Wohlbefindens: Zur Befundlage	23
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
4	Resilienz, Ressourcen, eudämonische Kompetenzen	47
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
5	Intentionale Selbstentwicklung: Grundprozesse und Entwicklungsaspekte	65
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

6	Positive Entwicklung zwischen hartnäckiger Zielverfolgung und flexibler Zielanpassung: Ein Zwei-Prozess-Modell	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 personenspezifische 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
7	Kompensation als Mittel der Steigerung von Leistung und Lebensqualität	115
7.1	Kompensatorische Aktivitäten und Prozesse	116
7.2	Grenzen der Kompensation	121
8	Lebensplanung und adaptives Lebensmanagement	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
9	Sinn und Sinnfindung	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
10	Emotionen: Emotionsregulation und Selbstregulation	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

11 Bedauern und Reue	171
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 akkommodative Flexibilität	182
12 Sehnsucht: Theoretische Annäherungen an ein komplexes Gefühl	185
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
13 Gelassenheit	199
13.1 Gelassenheit als Zustand und Disposition	199
13.2 Gelassenheitsressourcen	201
13.3 Abschließende Überlegungen	205
14 Empathie, Mitleid und Altruismus	209
14.1 Zur Entwicklung von Empathie und Mitgefühl	211
14.2 Empathische Dispositionen und Reaktionen	213
14.3 Empathie und Moral	217
15 Vertrauen und Sicherheit	221
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
16 Soziomoralische Aspekte guten Lebens: Tugenden und Charakterstärken	233
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

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