

Inhaltsverzeichnis

1	Lebenskunst – was ist das und warum ist es lohnend, sich damit zu befassen?	1
	<i>Jessica Lang und Bernhard Schmitz</i>	
1.1	Kriterien für ein gutes Leben und den Weg dorthin	2
1.1.1	Subjektives Wohlbefinden	2
1.1.2	Psychologisches Wohlbefinden	3
1.1.3	Eudaimonia und Hedonia	3
1.1.4	Wege, die zu einem guten Leben führen	4
1.2	Interventionen der Positiven Psychologie	5
1.2.1	Fordyce	5
1.2.2	Glück steigernde Strategien	6
1.3	Unser Konzept der Lebenskunst: ein Überblick	7
1.3.1	Theoretisches Fundament	7
1.3.2	Kriterien für das Konzept der Lebenskunst	10
1.3.3	Vorgehen	11
1.3.4	Komponenten der Lebenskunst	12
1.3.5	Warum ist es lohnenswert, sich mit Lebenskunst zu befassen?	17
	Literatur	18
2	Wie kann man Lebenskunst messen? Ein Fragebogen zur Lebenskunst	21
	<i>Bettina Schumacher und Nafiseh Küffner</i>	
2.1	Entwicklung des Fragebogens zur Lebenskunst	22
2.1.1	Studie I – Vorstudie: Erste inhaltliche Systematisierung mithilfe von qualitativen Interviews	23
2.1.2	Studie II – Die psychologische Messung der Lebenskunst – Entwicklung eines Fragebogens	26
2.1.3	Studie III – Erweiterung des Lebenskunst-Konzepts	28
2.1.4	Studie IV – Fragebogenkurzversion: Sind Sie eine Lebenskünstlerin oder ein Lebenskünstler?	29
2.2	Erfassung der Lebenskunst durch objektive Messmethoden	31
2.2.1	Situational Judgement Test (SJT)	31
2.2.2	Selbst- und Fremdbeurteilung	33
2.3	Tagebuch zur Erfassung von Lebenskunst	34
	Literatur	35
3	Wer sind Lebenskünstler/-innen?	37
	<i>Angelika Kern, Alina Stöver und Mônica da Silva-Bettner</i>	
3.1	Lebenskunst und Lebenskünstler/-innen	38
3.2	Bedeutung von Lebenskunst in der aktuellen Lebenssituation	42
	Literatur	47

4	Was sind essentielle Komponenten von Lebenskunst?	49
	<i>Josephine Berger, Britta Haiduk, Carolin Rupp und Melanie Brockmeyer</i>	
4.1	Sinn	51
4.1.1	Funktion von Sinn im Leben	51
4.1.2	Wo finden Menschen Sinn?	52
4.1.3	Ein Leben ohne Sinn	53
4.1.4	Sinn und Lebenskunst	54
4.1.5	Modelle	55
4.1.6	Wie Sinn gemessen werden kann	57
4.1.7	Der Einfluss von Sinn auf die psychische und physische Gesundheit	59
4.1.8	Übungen	60
4.2	Selbstreflexion	63
4.2.1	Was genau ist Selbstreflexion?	64
4.2.2	Empirische Befunde	65
4.2.3	Wie hängt Selbstreflexion mit unserem Wohlbefinden zusammen?	65
4.2.4	Dimensionen der Selbstreflexion	66
4.2.5	Was zählt nicht zu Selbstreflexion?	67
4.2.6	Selbstregulation und Selbstreflexion	68
4.2.7	Übungen	72
4.3	Genuss	75
4.3.1	Voraussetzungen und Rahmenbedingungen von Genuss	75
4.3.2	Genussregeln	75
4.3.3	Genuss und Wohlbefinden	77
4.3.4	Genuss in der psychologischen Forschung	77
4.3.5	Unterscheidung in weltbezogenen und ichbezogenen Genuss	78
4.3.6	Weitere Genussstrategien	82
4.3.7	Genuss messen	85
4.3.8	Warum ist Genuss ein wichtiger Bestandteil der Lebenskunst?	85
4.3.9	Welchen psychologischen Nutzen oder Sinn hat Genuss?	86
	Literatur	87
5	Positive Psychologie	91
	<i>Bettina Schumacher, Carolin Rupp, Jessica Lang und Angeliki Tsiouris</i>	
5.1	Positive Emotionen	93
5.1.1	Flow	93
5.2	Resilienz	94
5.3	Emotionale Intelligenz und Kompetenz	94
5.4	Achtsamkeit	95
5.5	Selbstregulation	95
5.6	Kohärenzgefühl	95
5.7	Orientations to Happiness (OTH)	96
5.8	Character Strengths and Virtues	97
5.9	Weisheit	97
	Literatur	99
6	Wie hängen Lebenskunst und Glück zusammen?	101
	<i>Bettina Schumacher und Alice Lautz-Schön</i>	
6.1	Glück und Wohlbefinden	102
6.1.1	Subjektives Wohlbefinden	102

6.1.2	Lebenszufriedenheit	103
6.1.3	Psychologisches Wohlbefinden	103
6.1.4	Eudaimonisches Wohlbefinden	103
6.1.5	Konzept des authentischen Glücks	103
6.2	Flourishing – Sind LebenskünstlerInnen „nur glücklich“ oder blühen sie regelrecht auf?	105
6.2.1	Keyes	105
6.2.2	Huppert & So	105
6.2.3	Diener et al.	106
6.2.4	Seligman	106
6.3	Antipole zu Wohlbefinden: Depressivität und Ängstlichkeit	107
6.3.1	Depressivität	107
6.3.2	Ängstlichkeit	107
	Literatur.	108
7	Wie hängt Lebenskunst mit Persönlichkeit und anderen Konzepten der Positiven Psychologie zusammen?	111
	<i>Bettina Schumacher und Anne Traulsen</i>	
7.1	Zusammenhänge zwischen Persönlichkeit und Lebenskunst	112
7.2	Lebenskunst und verwandte Konstrukte	114
7.2.1	Resilienz	114
7.2.2	Emotionale Kompetenz	115
7.2.3	Achtsamkeit	116
7.2.4	Selbstregulation	116
7.2.5	Kohärenzgefühl	116
7.2.6	Orientations to Happiness (OTH)	117
7.2.7	Character Strengths and Virtues	117
7.2.8	Weisheit	118
	Literatur.	120
8	Wie zeigt sich Lebenskunst in der Kunst?	121
	<i>Angelika Kern, Sarah Haardt und Josephine Berger</i>	
8.1	Lebenskunst in Film und Literatur	122
8.1.1	Beispiel: Soziale Kontakte – „Ziemlich beste Freunde“ (2012)	122
8.1.2	Beispiel: Offenheit – „Harold und Maude“ (1971)	123
8.1.3	Beispiel: Selbstbestimmte Lebensgestaltung – „Into the Wild“ (2007)	124
8.2	Welche Wirkung hat der Konsum von Medien auf die Ausprägung der Lebenskunst?	125
	Literatur.	126
9	Studien, die zeigen, wie man Lebenskunst im schulischen Kontext trainieren kann.	129
	<i>Jessica Lang und Lisa Groetsch</i>	
9.1	Wie lässt sich Lebenskunst in der Schule trainieren?	132
9.2	Grundschule	133
9.3	Weiterführende Schule	135
	Literatur.	137

10	Wie kann man Lebenskunst am Arbeitsplatz trainieren?	139
	<i>Bettina Schumacher, Gesche Janzarik und Sarah Knick</i>	
10.1	Happiness at Work	142
10.1.1	Sitzung 1: Erfolgreiches Gedankenmanagement – Emotionen steuern lernen	142
10.1.2	Sitzung 2: Gelassenheit am Arbeitsplatz – Lebenskunst inmitten von Muss und Muße	143
10.1.3	Sitzung 3: Vom Problem zur Lösung – Herausforderungen gerne annehmen	144
10.1.4	Sitzung 4: Mit sich selbst befreundet sein – Stärken entdecken und Ziele verwirklichen	145
	Literatur	147
11	Webbasierte Trainings für Lebenskunst	149
	<i>Angelika Kern, Janina Linten, Melanie Brockmeyer und Carolin Rupp</i>	
11.1	Browserbasierte Trainings	152
11.1.1	Daily Challenge (MeYou Health)	153
11.1.2	Happify (Happify Inc.)	155
11.1.3	staerkentraining.ch (Universität Zürich)	155
11.1.4	Glück kommt selten allein – Glückstraining (Eckart von Hirschhausen)	157
11.2	App-basierte Trainings	158
11.2.1	Happy Habits (Excel At Life)	158
11.2.2	Gratitude Journal (John de Mott)	160
11.2.3	Glückstagebuch – HappyMe (Glück in der Hand – Development)	161
11.2.4	Live Happy (Live Happy, LLC)	162
11.3	Zusammenfassung browserbasierte und App-basierte Trainings	163
11.4	Erste webbasierte Lebenskunst-Trainings	163
11.4.1	Lintens Onlinetraining für Gelassenheit, Optimierung, Körperliche Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit (2015)	164
11.4.2	Brockmeyer und Rupps webbasiertes Genussstraining (2016)	166
	Literatur	168
12	Positive Psychologie und Lebenskunst im klinischen Kontext	171
	<i>Jessica Lang, Madeleine Georg, Lisa Groetsch, Kira Ahrens und Alina Wuttke</i>	
12.1	Zur Relevanz von Positiver Psychologie im klinischen Bereich	172
12.2	Der Ansatz der Positiven Psychotherapie (PPT)	174
12.3	Lebenskunstintervention bei depressiven und ängstlichen Jugendlichen	178
	Literatur	179
13	Übungen, mit denen man Lebenskunst verbessern kann	181
	<i>Carolin Rupp, Janina Linten und Corinna Gräfe</i>	
13.1	Offenheit	182
13.2	Genuss	182
13.3	Coping	183
13.4	Selbstbestimmte Lebensgestaltung	183
13.5	Gelassenheit	184
13.6	Vereinbarkeit verschiedener Lebensbereiche	184
13.7	Balance	185
13.8	Soziale Kontakte	186
13.9	Selbstkenntnis	187
13.10	Körperliche Selbstfürsorge	187
13.11	Optimierung	188

13.12	Positive Lebenseinstellung	189
13.13	Gestaltung von Lebensbedingungen	190
13.14	Selbstwirksamkeit	191
13.15	Selbstaktualisierung	192
13.16	Reflexion	193
13.17	Sinn	194
	Literatur	194
14	Ausblick	197
	<i>Bernhard Schmitz</i>	
	Literatur	203
	Serviceteil	205
	Stichwortverzeichnis	206