

1	Einleitung	1
	Literatur	6
2	Wohlbefinden und seelische Gesundheit	7
2.1	Selbstbild und Fremdbild	8
2.1.1	Das Johari-Fenster	9
2.1.2	Rückmeldungen	10
2.2	Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit	11
2.3	Körperliches Wohlbefinden	14
2.4	Seelisches bzw. psychisches Wohlbefinden	15
2.5	Checkliste: „Lebenszufriedenheit“	17
	Literatur	18
3	Seelische Gesundheit als eigene Qualität	19
3.1	Aufblühen	19
3.2	Seelische bzw. psychische Beeinträchtigungen	21
3.3	Wohlbefinden und Lebens-Ereignisse	33
3.4	Profiling-Net	36
3.5	Das ideale Leben	37
3.6	Resilienz	38
3.6.1	Die Schutzfaktoren	38
3.6.2	Wachstumschancen für innere Widerstandskraft	41
3.6.3	Kennzeichen für Resilienz	46
3.7	Die Nonnenstudie	47
	Literatur	49

4	Empathie und Resonanz	51
4.1	Empathie als Voraussetzung für das Überleben	52
4.2	Empathie und Wohlbefinden	53
4.3	Empathie als Basis für Intuition	53
4.4	Empathie als Gabe, sich vorzustellen, was andere denken	53
4.5	Vier Arten des Einfühlungsvermögens	54
4.6	Vorzüge von „ausgeprägten Empathen“	55
4.7	Schattenseiten der Empathie	57
4.7.1	Der ausgelaugte Empath	57
4.7.2	Der kognitive Empath	59
4.7.3	Die sozialen Empathen	60
	Literatur	62
5	Aufblühen in gesunden Beziehungen	63
5.1	Positive Psychologie	64
5.2	PERMA-Modell und die Theorie des Wohlbefindens	65
5.3	Allgemeine Kennzeichen von positiven Beziehungen	65
5.4	Die Rangfolge wichtiger Bezugspersonen	69
5.5	Effekte von positiven Beziehungen	70
5.6	Checkliste für neue Kontakte	77
5.7	Wohlfühlglück und Wohlfühlliste	77
	Literatur	80
6	Wertschätzung – Dimensionen der Anerkennung	81
6.1	Emotionale und positionale Anerkennung nach Kaletta	82
6.2	Verbale Anerkennung – anerkennende Worte	84
6.3	Nonverbale Anerkennung und Wertschätzung	91
6.4	Anerkennende praktische Handlungen	99
6.5	Kreative Selbstverwirklichung und Anerkennung	107
	Literatur	108
7	Selbstverwirklichung und Bedürfnispyramide	109
7.1	Der Begriff der Selbstverwirklichung	110
7.2	Maslows klassische Bedürfnispyramide	110
7.3	Maslow und die Werbung	112
7.4	Transzendenz – die vergessene 6. Stufe	114
	Literatur	115

8	Flow-Konzept	117
8.1	Kennzeichen des Flow	118
8.2	Flow-Schaubild von Mihaly Csikszentmihalyi	120
8.3	Die 4 Ausdehnungen des Verwelkens	121
8.4	Die 4 Ausdehnungen des Aufblühens	121
8.5	Angst, Besorgtheit, Apathie und Depression	122
8.6	Das Antidepressivum „Optimismus“	123
8.6.1	Seligmanns Entdeckung der unterschiedlichen Deutungsmuster	124
8.6.2	Die drei Dimensionen der Deutungsmuster	125
8.6.3	Das Prinzip Hoffnung	128
8.6.4	Schaden durch zu viel Optimismus	128
8.6.5	Das auszugleichende Konto	130
	Literatur	131
9	Kreativität und Selbstverwirklichung	133
9.1	Definitionen von Kreativität	134
9.2	Eigenschaften kreativer Persönlichkeiten	136
9.3	Motivation bekannter Künstler und Kreativer	139
9.3.1	Inspirierendes Elternhaus	140
9.3.2	Kompensation einer schwierigen Kindheit	140
9.3.3	Provokation gegen ein langweiliges Elternhauses	140
9.3.4	Abwehr von destruktiven Impulsen	141
9.3.5	Verpflichtung einer Begabung gegenüber	141
9.3.6	Widerstand und Rebellion	142
9.3.7	Erleben einer geistigen Erweiterung	142
9.3.8	Persönliche Weiterentwicklung	143
9.3.9	Erwecken erfreulicher Gefühle	143
9.3.10	Spirituelles Erleben	144
9.3.11	Innerer Antrieb	144
9.3.12	Erotische Erregung	145
9.3.13	Überwindung von Widrigkeiten	145
9.3.14	Etwas auf den Kopf stellen	145
9.3.15	Aufbau neuer Welten	146
9.3.16	Wunsch nach kreativer Kooperation	146
9.3.17	Motivation und die Unmöglichkeit einer Antwort	147
9.4	Fazit	147
	Literatur	149

10 Alltagskreativität	151
10.1 Tägliche Bereiche der Kreativität	151
10.2 Aktivitäten zur Förderung der persönlichen Kreativität	154
10.2.1 Bereich „Neugier und Interesse“	154
10.2.2 Bereich „Flow im Alltag“	155
10.2.3 Bereich „Starke Gewohnheiten“	156
10.2.4 Bereich „Innere Merkmale“	158
10.2.5 Bereich „Problemfindung“	160
10.2.6 Bereich „Spiritualität und Transzendenz“	161
10.3 Verhaltensbezogene Kreativitätstechniken	162
10.4 Intrinsische versus extrinsische Motivation	163
10.4.1 Extrinsische Motivation	163
10.4.2 Intrinsische Motivation	165
10.5 Exzentriker	166
10.5.1 Die Individualität der Exzentriker	166
10.5.2 Typische Eigenschaften von Exzentrikern (nach Weeks & James)	167
Literatur	168
 11 Die goldene Regel	 169
11.1 Ethik	170
11.2 Christliche Ethik mit den zehn Geboten	170
11.3 Die sieben Todsünden	171
11.4 Tugenden	173
11.5 Charakter	174
11.6 Werteglück	175
Literatur	176
 12 Tugenden und 24 Charakterstärken der Positiven Psychologie	 177
12.1 Weisheit und Wissen	178
12.2 Mut	181
12.3 Menschlichkeit/Humanität	184
12.4 Gerechtigkeit	187
12.5 Mäßigung	189
12.6 Transzendenz	192
12.7 Die fatale Übertreibungen: 6 Hypertugenden und 24 Charakterextreme	195
12.7.1 Hypertugend „Schaumschlägerei“	196
12.7.2 Hypertugend „Aktionismus“	198

12.7.3	Hypertugend „Anbiederei“	200
12.7.4	Hypertugend „Gerechtigkeitsfanatismus“	201
12.7.5	Hypertugend „Bedürfnislosigkeit“	202
12.7.6	Hypertugend „Frömmelei“	204
	Literatur	206
13	Untugenden und 24 Charakterschwächen	207
13.1	Untugend „Unwissen“	209
13.2	Untugend „Verdrucktsein“	211
13.3	Untugend „Unmenschlichkeit“	213
13.4	Untugend „Ungerechtigkeit“	214
13.5	Untugend „Maßlosigkeit“	216
13.6	Untugend „Selbstidealisierung“	217
13.7	Die goldene Mitte	219
	Literatur	220
14	Geringschätzung – Dimensionen der Abwertung und Ignoranz	221
14.1	Existentielle Ebenen des Menschseins	222
14.2	Verbale Abwertung und Ignoranz	222
14.3	Non-verbale Abwertung und Ignoranz	230
14.4	Abwertung und Ignoranz durch Handlungen	237
14.5	Auswirkungen auf das Wohlbefinden anderer	243
	Literatur	244
15	Verwelken in ungesunden Beziehungen	245
15.1	Warum gerade ich?	246
15.2	Reaktionen auf ungesunde Beziehungen	247
15.2.1	Gleichgültigkeit	247
15.2.2	Naive Verwunderung	247
15.2.3	Empörung	247
15.2.4	Ärger	248
15.2.5	Reaktive Kränkungswut	248
15.2.6	Enttäuschung	249
15.2.7	Seelischer Schmerz	249
15.2.8	Trauer	249
15.2.9	Selbstzweifel	250
15.2.10	Angst, Besorgnis, Destabilisierung	250
15.2.11	Verwirrung und Kognitive Dissonanz	250
15.2.12	Vitalitätsverlust und Dauermüdigkeit	251

15.2.13	Ohnmacht	251
15.2.14	Selbstverlust und Paranoia	252
15.3	Gründe für das Verbleiben in ungesunden Beziehungen	253
15.4	Fazit	257
	Literatur	258
16	Hölle auf Erden	259
16.1	Selbsterzeugte Beeinträchtigungen	260
16.2	Dinge, die passieren	260
16.3	Kriminelle Beeinträchtigungen von außen	261
16.4	Eskalationsstufen bei Konflikten nach Glasl	271
16.5	Langfristige Folgen von Charakterschwächen	273
	Literatur	274
17	Narzissmus als Charakterschwäche	277
17.1	Neun gängige Narzissmus-Kriterien	278
17.2	Narzisstisches Persönlichkeits-Inventar	278
17.3	Kennzeichen des verdeckten Narzissmus	281
17.4	Kontrapunkte in der Kommunikation	293
17.5	Mögliche Ursachen des Narzissmus	296
17.6	Das narzisstische Elternhaus	298
	Literatur	299
18	Zeitgeist Narzissmus	301
18.1	Das Psychogramm der narzisstischen Gesellschaft	302
18.2	Narzisstische Selbstverwirklichung	303
18.2.1	Das Größenselbst	303
18.2.2	Das Größenklein	304
18.2.3	Ablenkung und Kompensation als Entschädigung	306
18.3	Generationenüberblick	312
18.4	Leistungsprinzip	315
18.5	Die Meinung der anderen	316
18.6	Massenmedien	319
	Literatur	321
19	Überlebensstrategien für kreative Köpfe	323
19.1	Grundsätze der Kommunikation nach Watzlawick et al.	324
19.2	Selbstschutz	325

19.3	Die Definition der Situation	330
19.4	Vier grundsätzliche Reaktionsstile nach Gable	331
19.5	Thomas-Kilmann-Modell	334
19.6	Siebe des Sokrates	335
	Literatur	337
20	Selbstverpflichtende Zielbindung	339
20.1	Kind-Ich, Eltern-Ich-Erwachsenen-Ich	340
20.2	Vier Grundeinstellungen dem Menschsein gegenüber	344
20.3	Gefahren der modernen Leistungsgesellschaft	347
20.4	Selbstverpflichtende Zielbindung versus leistungsorientierte Selbstwertbindung	350
20.5	Das Modell vom Inneren Königreich	352
20.6	Der Fiasko-Faktor – Umgang mit Krisen und Misserfolg	356
20.7	Stehaufmenschen – hinfallen, aufstehen, Krone aufsetzen	357
	Literatur	358
21	Kopf, Herz und Bauch – ein psychologisches Modell mit Charakter	359
21.1	Einführung	359
21.2	Bauch	360
21.3	Kopf	361
21.4	Herz	361
21.5	Fazit	362
	Literatur	363
22	Watzlawicks Ebenen	365
22.1	Lösungsarten	365
22.2	Problem-Lösungsarten, die funktionieren	366
22.3	Fehllösungen	368
22.4	Das Neun-Punkte-Problem	372
	Literatur	373
23	Lösungs-Ideen für das Wohlbefinden	375
23.1	Theoretischer Hintergrund der Selbsttranszendenz	376
23.2	Selbstdistanzierung	376

XIV Inhaltsverzeichnis

23.3	Die Entdeckung des Sich-Widmen-Glücks	377
23.4	Drei Arten des Glücks	379
	Literatur	380

Erratum zu: Aufblühen oder Verwelken?	E1
--	-----------