

Inhaltsverzeichnis

Teil I Den störungsorientierten Blick erweitern: Wohlbefinden fördern

- | | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | Den störungsorientierten Blick erweitern | 3 |
| | Renate Frank | |
| 2 | Wohlbefinden als Therapieziel – Ziele gemeinsam
formulieren und umsetzen. | 25 |
| | Christoph Flückiger und Julian Rubel | |

Teil II Neurobiologische Grundlagen des Wohlbefindens

- | | | |
|----------|---|-----------|
| 3 | Neuronale Grundlage positiver Emotionen | 39 |
| | Rudolf Stark und Sabine Kagerer | |
| 4 | Neuromodulatorische Einflüsse auf das Wohlbefinden:
Dopamin und Oxytocin | 49 |
| | Peter Kirsch und Beate Ditzen | |

Teil III Therapieansätze, die Wohlbefinden und menschliche Stärken fokussieren

- | | | |
|----------|--|------------|
| 5 | Ressourcenorientierung in der Psychotherapie. | 67 |
| | Peter Fiedler und Ulrike Willutzki | |
| 6 | Euthyme Therapie und Salutogenese | 85 |
| | Rainer Lutz | |
| 7 | Durch Psychotherapie Freude, Vergnügen und
Glück fördern | 101 |
| | Andreas Dick | |
| 8 | Eudaimonisches Wohlbefinden: Erfüllung, vitale
Lebendigkeit, Sinn und persönliche Entwicklung fördern . . . | 117 |
| | Renate Frank | |
| 9 | Bedürfnisorientierung in der Psychotherapie:
Motivorientierte Beziehungsgestaltung und
ressourcenorientierte Gesprächsführung | 137 |
| | Christoph Flückiger und Martin grosse Holtforth | |

IX

10	Narrative Ansätze: Nützliche Geschichten als Quelle für Hoffnung und Kraft	147
	Peter Kaimer	
11	Wohlbefinden durch Verhaltensaktivierung – befriedigendes Handeln im Dienst persönlicher Werte	167
	Jürgen Hoyer und Tobias Teismann	
12	Mindfulness-based Therapy: Achtsamkeit vermitteln	177
	Thomas Heidenreich, Emily Nething und Johannes Michalak	
13	Stärkenorientierte Ansätze	193
	Willibald Ruch und René T. Proyer	
14	Resilienz aktivieren und zugleich fördern	205
	Ulrike Willutzki und Patrizia Odyniec	
15	Wohlbefinden in der systemischen Therapie: Vom gemeinsamen Suchen und Finden	215
	Elke Rathsfeld	
Teil IV Facetten des Wohlbefindens fördern		
16	Freudenbiografie: Die Freuden der Kindheit wieder erleben	233
	Verena Kast	
17	Körperliches Wohlbefinden durch Selbstregulation verbessern	245
	Renate Frank	
18	Sinnliche Lebendigkeit erfahren – Wohlbefinden durch Sinnesgenüsse erleben	263
	Eva Koppenhöfer	
19	Sinnvolle Werte und Lebensziele entwickeln	277
	Hans-Christian Kossak	
20	Selbstakzeptanz fördern	305
	Friederike Potreck	
21	Suche nach Geborgenheit: Bindungswünsche realisieren . . .	317
	Hans-Peter Hartmann	
22	Partnerschaftspflege	329
	Guy Bodenmann	
23	Verzeihen und subjektives Wohlbefinden	345
	Mathias Allemand, Sibill A. Schilter und Patrick L. Hill	
24	Dankbarkeit fördern	363
	Dirk Lehr und Henning Freund	

Teil V Wohlbefinden in der Lebensspanne	
25 Das Wohlbefinden Jugendlicher auf dem Weg in die digitalisierte Zukunft	379
Günther Opp	
26 Ressourcen aktivieren: Förderung von Wohlbefinden bei älteren Menschen	391
Bernd Röhrle	
Stichwortverzeichnis	413