

# 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	

<b>10</b>	<b>Narrative Ansätze: Nützliche Geschichten als Quelle für Hoffnung und Kraft . . . . .</b>	147
	Peter Kaimer	
<b>11</b>	<b>Wohlbefinden durch Verhaltensaktivierung – befriedigendes Handeln im Dienst persönlicher Werte . . . . .</b>	167
	Jürgen Hoyer und Tobias Teismann	
<b>12</b>	<b>Mindfulness-based Therapy: Achtsamkeit vermitteln . . . . .</b>	177
	Thomas Heidenreich, Emily Nething und Johannes Michalak	
<b>13</b>	<b>Stärkenorientierte Ansätze . . . . .</b>	193
	Willibald Ruch und René T. Proyer	
<b>14</b>	<b>Resilienz aktivieren und zugleich fördern . . . . .</b>	205
	Ulrike Willutzki und Patrizia Odyniec	
<b>15</b>	<b>Wohlbefinden in der systemischen Therapie: Vom gemeinsamen Suchen und Finden . . . . .</b>	215
	Elke Rathsfeld	

**Teil IV Facetten des Wohlbefindens fördern**

<b>16</b>	<b>Freudenbiografie: Die Freuden der Kindheit wieder erleben . . . . .</b>	233
	Verena Kast	
<b>17</b>	<b>Körperliches Wohlbefinden durch Selbstregulation verbessern . . . . .</b>	245
	Renate Frank	
<b>18</b>	<b>Sinnliche Lebendigkeit erfahren – Wohlbefinden durch Sinnesgenüsse erleben . . . . .</b>	263
	Eva Koppenhöfer	
<b>19</b>	<b>Sinnvolle Werte und Lebensziele entwickeln . . . . .</b>	277
	Hans-Christian Kossak	
<b>20</b>	<b>Selbstakzeptanz fördern . . . . .</b>	305
	Friederike Potreck	
<b>21</b>	<b>Suche nach Geborgenheit: Bindungswünsche realisieren . . .</b>	317
	Hans-Peter Hartmann	
<b>22</b>	<b>Partnerschaftspflege . . . . .</b>	329
	Guy Bodenmann	
<b>23</b>	<b>Verzeihen und subjektives Wohlbefinden . . . . .</b>	345
	Mathias Allemand, Sibill A. Schilter und Patrick L. Hill	
<b>24</b>	<b>Dankbarkeit fördern . . . . .</b>	363
	Dirk Lehr und Henning Freund	

**Teil V Wohlbefinden in der Lebensspanne**

<b>25 Das Wohlbefinden Jugendlicher auf dem Weg in die digitalisierte Zukunft .....</b>	379
Günther Opp	
<b>26 Ressourcen aktivieren: Förderung von Wohlbefinden bei älteren Menschen .....</b>	391
Bernd Röhrle	
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	413