

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Die Anwendung der Positiven Psychologie im klinischen Setting	9
Danksagung	11
 Teil I: Einleitung und theoretischer Hintergrund	
Kapitel 1: Was ist Positive Psychotherapie und warum brauchen wir sie?	15
1.1 Was ist Positive Psychotherapie (PPT)?	15
1.2 Warum brauchen wir die PPT?	16
1.3 Die 65 %-Grenze	18
1.4 Alternativen zu traditionellen psychotherapeutischen Ansätzen	19
Kapitel 2: Positive Interventionen und theoretische Grundannahmen	21
2.1 Historischer Rückblick auf positive psychologische Interventionen	21
2.2 Positive psychologische Interventionen in der PPT	22
2.3 Die Theorie des Wohlbefindens	30
2.4 Theoretische Grundannahmen in der PPT	33
Kapitel 3: Psychopathologie: Symptome und Stärken	35
3.1 Symptome	35
3.2 Psychopathologie als Dysregulation von Stärken	36
Kapitel 4: Die zentrale Bedeutung der Charakterstärken und wie sie sich in die PPT einbeziehen lassen . . .	47
4.1 Charakterstärken – so wichtig wie Symptome	47
4.2 Stärken in die PPT einbeziehen	50
4.3 Praktisches Vorgehen und Strategien zur Einbeziehung von Stärken in die PPT	55
Kapitel 5: Praxis, Prozess und Veränderungsmechanismen der PPT	59
5.1 Praxis und Prozess	59
5.2 Veränderungsmechanismen	68
5.3 Hinweise zur Durchführung der PPT	72
5.4 Wirkungsstudien	74

Teil II: Therapiesitzungen

Kapitel 6: Ablauf der Sitzungen und therapeutischer Prozess	85
6.1 Einführung in die PPT	85
6.2 Der therapeutische Prozess	87
Kapitel 7: Sitzung 1 – Positiver Auftakt und Dankbarkeitstagebuch	92
Kapitel 8: Sitzung 2 – Charakterstärken und Signaturstärken	105
Kapitel 9: Sitzung 3 – Praktische Weisheit	132
Kapitel 10: Sitzung 4 – Mein zukünftiges Ich	146
Kapitel 11: Sitzung 5 – Offene und geschlossene Erinnerungen	156
Kapitel 12: Sitzung 6 – Vergebung	167
Kapitel 13: Sitzung 7 – Bestmögliche versus ausreichend gute Entscheidungen	178
Kapitel 14: Sitzung 8 – Dankbarkeit	189
Kapitel 15: Sitzung 9 – Hoffnung und Optimismus	196
Kapitel 16: Sitzung 10 – Posttraumatisches Wachstum	203
Kapitel 17: Sitzung 11 – Entschleunigung und Genuss	212
Kapitel 18: Sitzung 12 – Positive Beziehungen	224
Kapitel 19: Sitzung 13 – Positive Kommunikation	235
Kapitel 20: Sitzung 14 – Altruismus	247
Kapitel 21: Sitzung 15 – Sinn	254
Literatur	265

Anhang

Anhang A: Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen	285
Anhang B: Dankbarkeitstagebuch	292
Anhang C: Positive Psychotherapy Inventory (PPTI)	295
Anhang D: Meine Stärken aufbauen	302
Anhang E: Signature Strengths Questionnaire (SSQ-72)	374
Hinweise zu den Online-Materialien	380