

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG: Profile Your Life!	7
Geben Sie Ihrem Leben Profil	8
Annäherung statt Zielerreichung	10
Zum Aufbau dieses Buches	15
• Kapitel 1: Allgemeine Informationen	15
• Kapitel 2: Glücksniveau analysieren	15
• Kapitel 3: Zwölf Wohlfühlstrategien und 24 Feelgood-Impulse, die es in sich haben	16
• Kapitel 4: Persönlichen Fahrplan zum Aufblühen entwickeln	16
• Kapitel 5: Andere Menschen mit authentischer Vorbildwirkung zum Aufblühen bringen	19
• Die Suche geht los!	19
 KAPITEL 1: Auf der Suche nach dem Wohlbefinden	 21
Die Bedeutung der Positiven Psychologie	22
• Die „40-Prozent-Lösung“	22
• Positive Psychologie bedeutet Lösungsorientierung	25
• Parforceritt durch eine junge Wissenschaft	27
• Von der Kraft der positiven Emotionen	29
Pragmatismus ist der beste Weg	31
 KAPITEL 2: Analysieren Sie mit dem Oxford Happiness Ques- tionnaire den momentanen Zustand Ihres Wohlbefindens	 35
Von der Subjektivität des Glücks und Wohlbefindens	36
Ermitteln Sie das derzeitige Niveau Ihres Wohlbefindens	40

KAPITEL 3: Optimieren Sie mit Wohlfühlstrategien und Feelgood-Impulsen das Niveau Ihres Wohlbefindens	49
Auf dem Weg zu Ihrem Wohlbefinden: die sechs Glücksfelder	50
Das Glücksfeld „Dankbarkeit und Optimismus“	51
• Wohlfühlstrategie 1: Sie kreieren Situationen, in denen Sie anderen Menschen	52
• Wohlfühlstrategie 2: Sie bleiben bei allem Optimismus ein Realist	59
Das Glücksfeld „Soziale Beziehungen“	66
• Wohlfühlstrategie 3: Sie behandeln jeden Menschen so, wie er behandelt werden möchte, aber ohne den Zwang, es jedem rechtmachen zu müssen	67
• Wohlfühlstrategie 4: Sie finden Ihren individuellen „Klebstoff“ für förderliche Beziehungen	72
Das Glücksfeld „Stressbewältigung“	79
• Wohlfühlstrategie 5: Sie konzentrieren sich vollkommen auf sich selbst	80
• Wohlfühlstrategie 6: Sie gestalten Ihr Wunschleben	86
Das Glücksfeld „Das Leben genießen und Flow-Erlebnisse herbeiführen“	96
• Wohlfühlstrategie 7: Sie entdecken Ihre Wow-Situationen	97
• Wohlfühlstrategie 8: Sie finden zu Ihrer inneren Balance und Stabilität	104
Das Glücksfeld „Ziele setzen und erreichen“	110
• Wohlfühlstrategie 9: Sie gestalten Ihre Zukunft mithilfe Ihrer Lebensvision	111
• Wohlfühlstrategie 10: Sie bauen Ihre Fähigkeit zur permanenten Selbstreflexion auf	117
Das Glücksfeld „Sich um Leib und Seele kümmern (Gesundheit)“	124
• Wohlfühlstrategie 11: Sie leuchten die spirituelle Dimension Ihres Lebens aus	125
• Wohlfühlstrategie 12: Sie erkennen und stärken Ihre Widerstandskräfte	131

KAPITEL 4: Sich selbst zum Aufblühen bringen – erstellen Sie Ihr persönliches Entwicklungsprogramm	139
Der Test: Erarbeiten Sie Ihren individuellen Fahrplan zu Ihrem Wohlbefinden	140
Die Auswertung	145
 KAPITEL 5: Stärken stärken und andere Menschen zum Aufblühen bringen	 151
Das Konzept der Charakterstärken und Signaturstärken	152
Die 24 Charakterstärken und ihre Einsatzbereiche	156
• Tugend der Weisheit und des Wissens	157
• Tugend des Mutes	163
• Tugend der Menschlichkeit	169
• Tugend der Gerechtigkeit	173
• Tugend der Mäßigung	178
• Tugend der Transzendenz	183
Identifizieren Sie Ihre Charakter- und Signaturstärken	190
 SCHLUSSWORT: Das Lebensschiff in den richtigen Hafen steuern!	 195
Und noch einmal: Profile Your Life!	196
 Anhang	 199
Literatur- und Quellenverzeichnis	200
Der Autor	203
Stichwortverzeichnis	204