

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Susanne Strobach 7

Vorwort von Katharina Hanyka 9

Einleitung und Aufbau des Logbuchs 11

**Teil 1: Theoretische Grundlagen, Erkenntnisse
und Basiskonzepte der Positiven Psychologie**

**Positive Psychologie – ein Hoffnungsschimmer
für die Zukunft mit viel Potenzial 14**

Theorien und Konzepte zum Wohlbefinden und Glück 22

Selbstcoaching auf Basis der Positiven Psychologie 28

Teil 2: Die Praxis: Das 12-Wochen-Programm

Der Start in die zwölf Wochen 36

**Dein 12-Wochen-Programm »Lebenszufriedenheit
und Glück« aus der Positiven Psychologie 37**

Woche 1 Vision: Ich beginne zu träumen ... 41

Woche 2 Aufbruch: Ich richte meinen Kompass neu aus! 50

Woche 3 Akzeptanz: Ich anerkenne, was ist! 58

**Woche 4 Intuition: Ich verbinde mich
mit meiner inneren Stimme! 67**

Woche 5 Loslassen: Ich vergebe und bin frei! 76

Woche 6 Veränderung: Ich erschaffe
mir eine neue kraftvolle Energie! 84

Woche 7 Entwicklung: Ich nehme bewusst wahr,
was ich bereits erreicht habe, noch erreichen
möchte und kann. 92

Woche 8 Freude: Ich nehme Momente
der Freude in meinem Leben bewusst wahr! 100

Woche 9 Mut: Ich reflektiere meine Stärken
und setze sie (neu) ein! 108

Woche 10 Genuss: Ich schaffe mir
bewusste Genussmomente! 116

Woche 11 Kreativität: Ich lasse mich inspirieren! 124

Woche 12 Dankbarkeit: Ich bleibe dran! 132

Teil 3: Die Top 3 unserer positiven Interventionen

Top 1: Visionboard gestalten 142

Top 2: Dankbarkeitsmomente sammeln 145

Top 3: Natur erleben 147

Teil 4: Anhang

Die Autorinnen 150

Literaturverweise und -empfehlungen 151