

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	v
1 Einleitung und Überblick	1
1.1 Menschliche Entwicklung: Spielräume und Grenzen	5
1.2 Entwicklung als Natur- und Kulturprozess	6
2 Positive Entwicklung: Methoden- und Kriterienfragen	15
2.1 Zufriedenheit und Wohlbefinden im subjektiven Urteil	16
2.2 Positive Entwicklung als Verlaufsgestalt	19
3 Bedingungen und Korrelate des Wohlbefindens: Zur Befundlage	27
3.1 Korrelate des Wohlbefindens: Soziodemographische Merkmale	29
3.2 Persönlichkeit und Wohlbefinden	36
3.3 Heirat und Partnerschaft	42
3.4 Wohlbefinden und Alter	46
4 Resilienz, Ressourcen, eudämonische Kompetenzen	53
4.1 Resilienz und Ressourcen	56
4.2 <i>Life Skills</i> und <i>Developmental Assets</i>	60
4.3 Entwicklungsressourcen im Lebenslauf	62
4.4 Eudämonische Kompetenzen	66
5 Intentionale Selbstentwicklung: Grundprozesse und Entwicklungsaspekte	75
5.1 Prozessuale Aspekte intentionaler Selbstentwicklung	80
5.1.1 Selbstbeobachtung	80
5.1.2 Selbstbewertungsprozesse	83
5.1.3 Von Selbstbeobachtungen und Selbstbewertungen zum Handeln	86
5.2 Intentionale Selbstentwicklung: Entwicklungsaspekte	88
5.2.1 Zur Ontogenese intentionalen Handelns	88
5.2.2 Das konzeptuelle Selbst: Anmerkungen zur Genese	91
5.2.3 Selbstregulatorische Funktionen und Kompetenzen	95
5.2.4 Selbstaktualisierung und Selbstkontinuität: Aufbau- und Erhaltungsziele	97

6	Positive Entwicklung zwischen hartnäckiger Zielverfolgung und flexibler Zielanpassung: Ein Zwei-Prozess-Modell	101
6.1	Assimilative und akkommodative Prozesse: Formen und Funktionen	104
6.1.1	Assimilative Aktivitäten	106
6.1.2	Akkommodative Prozesse	109
6.1.3	Kognitive Funktionslagen im assimilativen und im akkommodativen Modus	112
6.1.4	Situative und personspezifische Bedingungen	114
6.2	Forschungsbefunde und theoretische Erweiterungen	119
6.2.1	Akkommodative Flexibilität als Bewältigungsressource im Alter	119
6.2.2	Depressive Störungen	120
6.2.3	Ruminierendes Denken	122
6.2.4	Selbstwirksamkeit und Kontrolle	123
6.2.5	Aufwärts- und Abwärtsvergleiche	124
7	Kompensation als Mittel der Steigerung von Leistung und Lebensqualität	127
7.1	Kompensatorische Aktivitäten und Prozesse	128
7.2	Grenzen der Kompensation	134
8	Lebensplanung und adaptives Lebensmanagement	139
8.1	Zielsetzungen und Funktionen von Lebensplanung	140
8.2	Planungskompetenzen	143
8.3	Lebensplanung in Entwicklungsumwelten der Moderne	148
8.4	Planung und Zeit	151
9	Sinn und Sinnfindung	155
9.1	Zum Sinn von „Sinn“	156
9.2	Subjektive und überindividuelle („objektive“) Sinnperspektiven	158
9.3	Abgeleitete und intrinsische Sinnperspektiven	159
9.4	Sinnkonstruktion als Bedürfnis	162
9.5	Sisyphus, die Vergeblichkeit und der Sinn – mit Anmerkungen zur Monotonie	164
9.6	Sinnfindung als Ressource und Kompetenz	166
9.7	Quellen von Sinn im Lebenslauf	168
10	Emotionen: Emotionsregulation und Selbstregulation	171
10.1	Adaptive Funktionen von Emotionen	172
10.2	Emotionen, Kognitionen und Handlungsbereitschaften	175
10.3	Selbstregulation und Emotionsregulation	178
10.3.1	Selbstregulation	178
10.3.2	Emotionsregulation	182
10.4	Emotionsregulation, Selbstkultivierung und <i>second order volitions</i>	186

11	Bedauern und Reue	189
11.1	Reue zwischen Handeln und Widerfahrnis	191
11.2	Reuegefühle: Funktionen und dysfunktionale Aspekte	193
11.3	Reuegefühle nach Handlungen und Unterlassungen bzw. Versäumnissen	196
11.4	Entwicklungs- und Zeitdynamiken; Reue im Lebensrückblick	198
11.5	Reuebewältigung und akkommodative Flexibilität	201
12	Sehnsucht: Theoretische Annäherungen an ein komplexes Gefühl	203
12.1	Handlungstheoretische Zugänge: Sehnsucht im Kontext der Handlungsregulation	205
12.2	Entwicklungspsychologische Aspekte	209
12.3	Sehnsucht zwischen Zielbindung und Ablösung: Individuelle Unterschiede	212
12.4	Ambivalenzen: Positive Entwicklung zwischen Sehnsucht und Gelassenheit	216
13	Gelassenheit	219
13.1	Gelassenheit als Zustand und Disposition	219
13.2	Gelassenheitsressourcen	221
13.3	Abschließende Überlegungen	226
14	Soziomoralische Aspekte guten Lebens: Tugenden und Charakterstärken	229
14.1	Tugendethische Aspekte	231
14.2	Moralisches Urteilen: Entwicklungs- und Kompetenzaspekte	233
14.2.1	Moralische Entwicklung sensu Piaget	234
14.2.2	Moralische Entwicklung sensu Kohlberg	235
14.3	Differentielle Aspekte: Persönlichkeitsmerkmale und Charakterstärken	238
14.4	Ansätze zur differentialpsychologischen Klassifikation von „Charakterstärken“	241
15	Mortalität, Moralität und Weisheit: Prozesse finaler Dezentrierung	245
15.1	Lebenszeitreserven, Sinnperspektiven und Ziele	246
15.2	Weisheitsförderliche Mortalitätshinweise	251
15.3	Weisheit und Endlichkeit	253
15.4	Finale Dezentrierung	259
Literatur	265	
Autorenregister	301	
Sachregister	311	