

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 personenspezifische 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 |