

# Inhalt

<b>Geleitwort . . . . .</b>	<b>9</b>
<b>Vorwort . . . . .</b>	<b>11</b>
<b>1 Was ist Positives Denken? . . . . .</b>	<b>13</b>
1.1 Die Geschichte Positiven Denkens . . . . .	15
1.1.1 Der amerikanische Optimismus . . . . .	15
1.1.2 Positives Denken in Deutschland . . . . .	20
1.2 Empfehlungen und Versprechungen: Wie Positives Denken Ihnen helfen soll . . . . .	21
1.3 Wissenschaftliche Konzepte Positiven Denkens . . . . .	26
1.3.1 Internale Kontrollüberzeugungen . . . . .	28
1.3.2 Selbstwirksamkeitserwartung . . . . .	29
1.3.3 Dispositionaler Optimismus . . . . .	29
1.3.4 Dispositionale und situationsbedingte Hoffnung . . . . .	31
1.3.5 Günstige Erklärungsstile . . . . .	31
1.3.6 Weitere Varianten Positiven Denkens . . . . .	35
<b>2 Positives Denken und Gesundheit . . . . .</b>	<b>37</b>
2.1 Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist . . . . .	38
2.2 Befunde zum Zusammenhang von Optimismus und Gesundheit . . . . .	39
2.2.1 Alles nicht der Rede wert – oder doch? . . . . .	42
2.2.2 Optimismus als Gesundheitsrisiko? . . . . .	43
2.3 Optimismus und gesundheitsförderndes bzw. präventives Verhalten . . . . .	44
2.3.1 Positives Denken und die Veränderung gesundheitsschädlicher Gewohnheiten . . . . .	48
2.3.2 Emotionale Ausgeglichenheit und Abwehrkräfte . . . . .	49
2.4 Soziale Unterstützung als protektiver Faktor . . . . .	51
2.5 Ursache und Wirkung? . . . . .	51

2.6	Ist Positives Denken nur förderlich? . . . . .	55
2.7	Fazit . . . . .	58
<b>3</b>	<b>Positives Denken und psychisches Wohlbefinden . . . . .</b>	<b>59</b>
3.1	Positives Denken und der Umgang mit Belastungen . . . . .	60
3.2	Positives Denken als Schutz vor Depressionen . . . . .	61
3.2.1	Stress und alltägliche Beanspruchungen . . . . .	64
3.2.2	Tod einer nahestehenden Person . . . . .	67
3.2.3	Umgang mit körperlicher Beeinträchtigung . . . . .	72
3.3	Positives Denken und aktive Problembewältigung . . . . .	74
3.3.1	Umgang mit Problemen . . . . .	75
3.3.2	Bewältigung negativer Emotionen . . . . .	75
3.4	Kritische Einwände . . . . .	77
3.5	Fazit . . . . .	81
<b>4</b>	<b>Positives Denken, Selbstregulation und Erfolg . . . . .</b>	<b>82</b>
4.1	Positives Denken im Berufsleben . . . . .	82
4.2	Positives Denken in Schule und Weiterbildung . . . . .	86
4.3	Positives Denken und sportliche Leistungen . . . . .	89
4.4	Persönliche Veränderung und das Erreichen selbstgesetzter Ziele . . . . .	92
4.5	Positives Denken und Selbstregulation . . . . .	93
4.5.1	Zielorientierung . . . . .	93
4.5.2	Motivation und Leistung . . . . .	94
4.5.3	Umgang mit Rückschlägen . . . . .	95
4.6	Ist alles Gold, was glänzt? . . . . .	97
4.6.1	Wenn negatives Denken hilft . . . . .	98
4.6.2	Festhalten an Zielen . . . . .	98
4.6.3	Erwartung und Erfahrung . . . . .	99
4.6.4	Aktives Handeln . . . . .	100
4.6.5	Eingehen von Risiken . . . . .	101
4.7	Fazit . . . . .	101
<b>5</b>	<b>Positives Denken in Liebe und Partnerschaft . . . . .</b>	<b>103</b>
5.1	Positives Denken und das Entstehen von Zuneigung . . . . .	104
5.1.1	Wie beliebt sind Optimisten? . . . . .	104
5.1.2	Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus . . . . .	105
5.1.3	Jede Medaille hat zwei Seiten . . . . .	108

5.1.4	Schüchternheit und das Gelingen von Beziehungen .....	109
5.2	Positive Illusionen und Ähnlichkeit .....	110
5.3	Idealisierung des Partners.....	111
5.4	Erklärungen für Verhaltensweisen in Partnerschaften ...	114
5.5	Selbstwirksamkeit und Kontrollüberzeugungen in Partnerschaften .....	119
5.6	Fazit.....	122
<b>6</b>	<b>Nebenwirkungen und Gegenanzeichen – wann Optimismus schädlich und Pessimismus hilfreich ist .....</b>	<b>123</b>
6.1	Durch Zweifeln zum Erfolg .....	123
6.2	Kulturelle Unterschiede .....	133
6.3	Eine Tyrannie der positiven Einstellung? .....	136
6.4	Jenseits von positivem und negativem Denken.....	138
6.5	Fazit.....	139
<b>7</b>	<b>Wie entsteht Positives Denken? Kann man Positives Denken lernen? .....</b>	<b>141</b>
7.1	Der Ursprung Positiven Denkens .....	142
7.2	Verfahren zur Veränderung pessimistischer Denkmuster	146
7.3	Interventionen zur Förderung Positiven Denkens – das Penn Optimism Program (POP) .....	152
7.4	Fazit.....	154
<b>8</b>	<b>Fazit: Positives Denken – empfehlenswert?.....</b>	<b>155</b>
8.1	Hilft Positives Denken immer?.....	156
8.1.1	Das Ausmaß der Verzerrung .....	157
8.1.2	Situationsmerkmale .....	157
8.1.3	Handlungsphasen .....	158
8.1.4	Kriteriumsfrage .....	159
8.1.5	Unterschiedliche Facetten.....	160
8.1.6	Persönlichkeitsunterschiede .....	161
8.2	Fazit.....	163
<b>Literatur</b>	.....	<b>164</b>
<b>Personenverzeichnis</b>	.....	<b>198</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b>	.....	<b>214</b>