

Inhaltsverzeichnis

1	Das Modell des Positiven Selbstmanagements	1
	<i>Ottmar L. Braun, Alexandra Charlotte Bradt und Sandra Mihailović</i>	
2	CareerGames – spielend trainieren! Das Trainingskonzept	23
	<i>Sandra Mihailović, Alexandra Charlotte Bradt und Ottmar L. Braun</i>	
3	Positive Psychologie und Zeit- und Energiemanagement	31
	<i>Merle Krause, Sarah Eichenlaub, Marius Gurrath und Ottmar L. Braun</i>	
4	Positive Psychologie, Ziele und Selbstmotivation	55
	<i>Annamaria Garnjost, Eva Stoll und Ottmar L. Braun</i>	
5	Positive Psychologie und Vitalität	77
	<i>Antonios Georgiadis, Vivienne Weiß und Ottmar L. Braun</i>	
6	Positive Psychologie, Small Talk und Networking	113
	<i>Hannah Oster und Ottmar L. Braun</i>	
7	Positive Psychologie und Teamfähigkeit	137
	<i>Rebecca Ott, Julia Schuller und Ottmar L. Braun</i>	
8	Positive Psychologie, Gesprächsführung und wertschätzende Kommunikation	163
	<i>Hannah Klingener, Julia Katharina Hoffmann und Ottmar L. Braun</i>	
9	Positive Psychologie und Konfliktmanagement	183
	<i>Rebekka Statz, Marlene Molter und Ottmar L. Braun</i>	
10	Positive Psychologie und Planungskompetenz	201
	<i>Annika Müller, Sabine Lay und Ottmar L. Braun</i>	
11	Positive Psychologie und Selbst-PR	223
	<i>Greta Marie Scholtz und Ottmar L. Braun</i>	
12	Positive Psychologie und Problemlösekompetenz	255
	<i>Katharina Hohlfeld, Denise Bennette und Ottmar L. Braun</i>	
13	Eine Metaanalyse	275
	<i>Antonia Strebel, Maximilian A. S. Tantik und Ottmar L. Braun</i>	
14	Positive Psychologie und Mentale Stärke im digitalen Zeitalter	299
	<i>Alexandra Charlotte Bradt, Sandra Mihailović und Ottmar L. Braun</i>	