

Inhaltsverzeichnis

Einführung	9
An wen richtet sich dieses Buch?	10
Aufbau dieses Buches	12
 1 Psychologisches Kapital – Die theoretischen Grundlagen ...	14
Wie gehen Sie mit Rückschlägen, Problemen und Herausforderungen um?	15
„Klassische“ Psychologie: Was läuft falsch?	17
Positive Psychologie: Was läuft gut?	19
Psychologisches Kapital: Optimismus, Hoffnung, Resilienz und Selbstvertrauen	24
 2 Optimismus	32
Was ist Optimismus?	33
Die Kraft des Optimismus	36
Was verursacht die Ereignisse in unserem Leben?	38
Was bewirkt Optimismus?	42
Die gute Nachricht: Optimismus kann gelernt werden	44
Der goldene Mittelweg	46
Zusammenfassung	49
 Intermezzo: Growth Mindset	51
 3 Hoffnung	54
Was ist Hoffnung?	55
Willenskraft und Zielsetzung	61
Wege zum Ziel	64
Hindernisse	68
Flexible Ziele	72
Was bewirkt Hoffnung?	73
Der goldene Mittelweg	74
Zusammenfassung	75

Intermezzo: Positive Emotionen	77
4 Resilienz	79
Was ist Resilienz?	80
Stress	82
Resilienz stärken	84
Was bewirkt Resilienz?	98
Der goldene Mittelweg	99
Zusammenfassung	101
Intermezzo: Achtsamkeit	103
5 Selbstvertrauen	106
Was ist Selbstvertrauen?	106
Selbstvertrauen entwickeln	110
Vertrauen Sie in Ihre Fähigkeit, sich weiterzuentwickeln	124
Was bewirkt Selbstvertrauen?	126
Der goldene Mittelweg	126
Zusammenfassung	130
6 Sie haben Ihr psychologisches Kapital ausgebaut, aber trotzdem noch Stress?	131
Strategie 1: Sich Hilfe suchen	132
Strategie 2: Selbstfürsorge ernst nehmen	132
Strategie 3: Kleine Veränderungen bei der Arbeit vornehmen ..	137
Strategie 4: Akzeptieren, was nicht zu ändern ist	141
Zusammenfassung	143
7 Sich gemeinsam im Team weiterentwickeln	145
Weiterentwicklung bei anderen Menschen anregen	145
Optimismus	148
Hoffnung	154
Resilienz	160
Selbstvertrauen	164
Anmerkung	168
Zusammenfassung	169

8 Zum Schluss	170
Was nehmen Sie mit?	171
Wie erhalten Sie Ihren Fortschritt aufrecht?	174
Wie geht es nun weiter?	177
Den ersten Schritt tun	179
Danksagung	180
Weiterführende Literatur und Informationen	182
Literatur	186