

Auf einen Blick

Über die Autoren	7
Einführung	19
Teil I: Einführung in die Positive Psychologie	25
Kapitel 1: Stets die Sonnenseite des Lebens im Blick.	27
Kapitel 2: Warum es eine gute Idee ist, gesund, guter Dinge und glücklich zu sein	43
Teil II: Zeitreisen: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft	63
Kapitel 3: Die Vergangenheit in Angriff nehmen.	65
Kapitel 4: In der Gegenwart leben.	81
Kapitel 5: Für die Zukunft planen	97
Teil III: Was die Positive Psychologie für Sie tun kann	117
Kapitel 6: Freude am Leben finden	119
Kapitel 7: Rein ins Leben: Die persönlichen Stärken nutzen.	133
Kapitel 8: Dem Leben Sinn verleihen	149
Kapitel 9: Sich zu seinem Besten entwickeln.	159
Kapitel 10: Gesund bleiben mit der Positiven Psychologie	181
Teil IV: Die Positive Psychologie im Hier und Jetzt	201
Kapitel 11: Funktionierende Beziehungen	203
Kapitel 12: Die Elternrolle positiv ausfüllen	223
Kapitel 13: Die erweiterte Familie einbeziehen	251
Kapitel 14: Die Bedeutung der Arbeit verstehen.	265
Kapitel 15: Am Arbeitsplatz sein Bestes geben	279

Teil V: Der Top-Ten-Teil	301
Kapitel 16: Die zehn besten Aktivitäten	303
Kapitel 17: Zehn nützliche Quellen	315
Kapitel 18: Zehn positive Inspirationen	319
Stichwortverzeichnis	325

Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	7
Einführung	19
Über dieses Buch.	19
Konventionen in diesem Buch.	20
Törichte Annahmen über den Leser.	20
Wie dieses Buch aufgebaut ist.	21
Teil I: Einführung in die Positive Psychologie.	21
Teil II: Zeitreisen: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft	22
Teil III: Was die Positive Psychologie für Sie tun kann ...	22
Teil IV: Die Positive Psychologie im Hier und Jetzt.	22
Teil V: Der Top-Ten-Teil	23
In diesem Buch verwendete Symbole	23
Wie es weitergeht	24
 TEIL I	
EINFÜHRUNG IN DIE POSITIVE PSYCHOLOGIE	25
Kapitel 1	
Stets die Sonnenseite des Lebens im Blick	27
Die Psychologie und das Positive	27
Die Suche nach der Botschaft	28
Echt glücklich sein	28
Empirische Daten als Grundlage	28
Das Gute, das Schlechte und das Hässliche messen	30
Ein positives Leben führen	31
Die Positive Psychologie studieren	32
Positive Erfahrungen machen	32
Positive Eigenschaften erkennen.	35
Positive Beziehungen aufbauen.	36
Positive Institutionen aufbauen.	36
Der Lohn Ihrer Mühen	39
Vom Positiven profitieren.	40

Kapitel 2

Warum es eine gute Idee ist, gesund, guter Dinge und glücklich zu sein. 43

Gesundheit trägt Früchte	43
Ein glückliches Herz	45
Ein positives Leben führen	45
Immunität aufbauen	47
Dem verärgerten Erwin zur Seite stehen	48
Gesunde Erfahrungen ermöglichen	50
Zufrieden leben	50
Ein gesundes Individuum werden	51
Gesellschaften mit Wohlbefinden aufbauen	51
Nach Glück streben	56
Auf die guten Dinge achten	57
Möglichst positiv interpretieren.	58
Positiv erinnern	60

TEIL II

ZEITREISEN: VERGANGENHEIT, GEGENWART UND ZUKUNFT 63

Kapitel 3

Die Vergangenheit in Angriff nehmen 65

Sich mit der Vergangenheit beschäftigen	65
Die Vergangenheit kartieren	66
Loslassen – vergeben oder gar vergessen	67
Dankbarkeit lernen	73
Danke sagen	73
Dankbar sein für das, was man hat.	76
Die Perspektive eines Kindes einnehmen	77
So sein, wie Sie sein wollen.	77
Das beste Leben wählen	78

Kapitel 4

In der Gegenwart leben 81

Den Augenblick auskosten	81
Energie selbst erzeugen	81
Das Johari-Fenster	82
Achtsam sein	84
Geister loswerden	88

In den Flow eintauchen	93
In der Zone	93
Glück und Erfüllung steigern	95
Kapitel 5	
Für die Zukunft planen	97
Mit Freude in die Zukunft blicken	98
Das Beste annehmen	102
Positive Gedanken in die Tat umsetzen	103
Optimismus entwickeln	103
Denkweisen hinterfragen	104
Positiv denken	106
Sich die perfekte Welt vorstellen	108
Konstruktives Verhalten	108
Sich auf das konzentrieren, worauf es ankommt	110
Prioritäten setzen	112
Unwichtiges über Bord werfen	113
Ein Erbe hinterlassen	113
Dem Leben ein sinnvolles Ziel geben	113
Spuren in der Welt hinterlassen	115
Alles zusammenbringen	115
 TEIL III	
WAS DIE POSITIVE PSYCHOLOGIE FÜR SIE	
TUN KANN	117
Kapitel 6	
Freude am Leben finden	119
Was ist Freude?	119
Das Sättigungsgesetz	121
Aus der materialistischen Falle entkommen	123
Was wirklich Freude macht	126
Das Normale zelebrieren	126
Einfache Freuden genießen	127
Sich einen schönen Tag machen	128
Durch den Tag schlafwandeln	129
Mit Rosenduft wach werden	130
Eine Erfahrungsbilanz ziehen	132
 Kapitel 7	
Rein ins Leben: Die persönlichen Stärken nutzen ...	133
Den persönlichen Stärken auf der Spur	133
Die eigenen Stärken würdigen	134

Die eigenen Stärken verstehen	135
Die eigenen Schwächen berücksichtigen	136
Stärken ausspielen	137
Stärken und Tugenden identifizieren	137
Persönliche Stärken täglich nutzen	145
Schwächen auffangen	146
Stärken bei anderen Menschen finden	146
Die Tugenden anderer Menschen erkennen	146

Kapitel 8

Dem Leben Sinn verleihen..... 149

Ist das alles?	150
Sich über den Stumpfsinn erheben.....	151
Spuren in der Welt hinterlassen	152
Etwas Größeres als Sie selbst	153
Verbindungen zu anderen Menschen herstellen	153
Wirklich etwas bewegen	157

Kapitel 9

Sich zu seinem Besten entwickeln..... 159

Sich über Wasser halten.....	159
Quellen der Widerstandskraft	160
Durchkommen	163
Ihr persönliches Widerstandskraft-Modell entwickeln. . .	165
Spaß haben.....	166
Auf der Suche nach Freude.....	166
Humorvoll leben.....	167
Mit Zuversicht leben	169
Konstruktiv denken	170
Auf die Stimmen hören	172
Stabile Überzeugungen aufbauen.....	172
Dankbarkeit einen Schritt weiter führen	173
Die Dinge mit neuen Augen sehen	173
Dankbarkeit praktizieren	175
Engagement (er)leben.....	175
Die fünf wichtigsten Stärken.....	175
Sich selbst respektieren und stolz sein.....	176
Dafür sorgen, dass Ihr Leben zählt.....	176
Das Schicksal selbst in die Hand nehmen	177
Nach den eigenen Werten leben	177

Kapitel 10	
Gesund bleiben mit der Positiven Psychologie	181
Gesundheit und Wohlbefinden	181
Die Checkliste für ein gesundes Leben	182
Positive Gesundheit entwickeln	183
Veränderungen zum Positiven: Das Vier-Stufen-Veränderungsmodell	185
Ein persönliches Glücksprogramm entwickeln	187
Mit Stress fertig werden	190
Was ist Stress?	190
Sein Leben, sich selbst und andere betrachten	195
Ressourcen aufbauen	199
Lernen, wieder auf den Füßen zu landen	199
 TEIL IV	
DIE POSITIVE PSYCHOLOGIE IM HIER UND JETZT	201
Kapitel 11	
Funktionierende Beziehungen	203
Einander kennenlernen	203
Beziehungsfallen umgehen	205
Persönliche Stärken gegenseitig anerkennen und nutzen	206
Positive Kommunikation	208
Emotional klug an die Dinge herangehen	209
Die eigenen Gefühle erkennen	210
Nonverbale Signale wahrnehmen	212
Das Klima regeln	214
Im Gespräch bleiben	214
Wie steht's mit »dir«, »mir« und »uns«?	216
Zeit investieren	217
Das perfekte Rendezvous planen	217
Zusammen feiern	218
Sorgenfreie Urlaube organisieren	219
Tolle Freundschaften aufbauen	220
 Kapitel 12	
Die Elternrolle positiv ausfüllen	223
Das Glück zur Gewohnheit machen	223
Sich selbst Freude machen	224
Sich engagieren	226

Sinn finden	228
Die Familienstärken ermitteln	229
Das Beste im anderen erkennen	232
Die Schlüsselemente einer glücklichen Familie	237
Als Eltern das Beste geben	240
Auge in Auge mit den guten, schlechten und hässlichen Aspekten des Elternseins	242
Gute Stiefeltern sein	244
Glückliche Kinder erziehen	244
Erfolge feiern	245
Positive Rituale entwickeln	247
Übertriebenen Materialismus vermeiden	248
Kapitel 13	
Die erweiterte Familie einbeziehen	251
Familiennetzwerke aufbauen	251
Verbindungen knüpfen	252
Die Beziehungen zur Schwieger-Fraktion	254
Das Beste sehen	256
Einen Kompromiss finden	258
Ältere Menschen würdigen	258
Weisheit entwickeln	261
Veränderungen anerkennen	262
Die Familie erweitern	263
Kapitel 14	
Die Bedeutung der Arbeit verstehen	265
Strukturen entwickeln	265
Wie Arbeit glücklich machen kann	266
Die eigene Zeit produktiv nutzen	269
Richtige Zeit, richtiger Fokus	272
Ein leuchtender Stern sein	272
Was sind Ihre besten Seiten?	273
Gemeinsam im Rampenlicht	274
Kapitel 15	
Am Arbeitsplatz sein Bestes geben	279
Die eigenen arbeitsrelevanten Stärken erkennen	279
Aus der Vergangenheit lernen	282
Runde Stöpsel in eckige Löcher?	283
Arbeitsplatzrelevante Stärken in ungewöhnlichen Umfeldern nutzen	285

Persönliche Stärken sinnvoll einsetzen	285
Neue Möglichkeiten, Ihre Stärken zu nutzen	287
Flow-Erlebnisse messen und steigern	288
Die eigenen persönlichen Stärken kennen	290
Die Zusammenarbeit im Team optimieren	293
Stärken bei anderen erkennen	294
Die Stärken anderer Menschen dazu nutzen, das Gute noch besser zu machen	294
Aufblühende versus dahindümpelnde Teams	295
Fragen der Widerstandskraft	298

TEIL V

DER TOP-TEN-TEIL 301

Kapitel 16

Die zehn besten Aktivitäten 303

Dankbarkeit entwickeln	303
Das eigene Glück entdecken	304
Sich einen schönen Tag machen	305
Lernen, sich auf gute Art Sorgen zu machen	306
Eine halbe Stunde pro Tag	306
Mein Sorgentagebuch	306
Seine besten Seiten zeigen	307
Sätze ergänzen	308
Die eigenen Facetten erkennen	311
Den eigenen Beweggrund entdecken	311
Optimismus buchstabieren lernen (ABCDE)	312
Bewusst menschenfreundlich handeln	313

Kapitel 17

Zehn nützliche Quellen 315

Bücher	315
Wie wir aufblühen: Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens, von Martin E. P. Seligman	315
Glück kann man lernen, von Ernst Fritz-Schubert	315
Die Glücksformel oder: Wie die guten Gefühle entstehen, von Stefan Klein	316
Hectors Reise oder die Suche nach dem Glück, von François Lelord	316
Glück, von Matthieu Ricard	316
Psychologie des Glücks: Ein Handbuch, von Anton Bucher	317

18 Inhaltsverzeichnis

Flow. Das Geheimnis des Glücks, von Mihaly Csikszentmihalyi.	317
Wie du kriegst, was du brauchst, wenn du weißt, was du willst, von Allan & Barbara Pease.	317
Versäume nicht dein Leben!, von Anselm Grün.	317
DVD.	318
Glück kommt selten allein: Bühnenprogramm von Eckart von Hirschhausen.	318
Kapitel 18	
Zehn positive Inspirationen.	319
Filme.	320
Das Glücksprinzip (2000).	320
Ist das Leben nicht schön? (1946).	320
Schmetterling und Taucherglocke (2007).	320
Songs.	321
Thank you for being a Friend, Andrew Gold (1978).	321
My Way, Frank Sinatra (1969).	321
Lean on Me, Bill Withers (1972).	321
Bücher.	321
Der Prophet, Khalil Gibran.	321
Die Mäusestrategie für Manager: Veränderungen erfolgreich begegnen, Spencer Johnson.	322
Glücksregeln für den Alltag, Dalai Lama.	322
Das 6-Minuten-Tagebuch, von Dominik Spenst.	322
Stichwortverzeichnis.	325