

Inhalt

Vorwort der Herausgeber	15
--------------------------------	----

Teil I Grundlagen 17

1 Positive Psychologie für die Praxis	
<i>Larry K. Brendtro • Christoph Steinebach</i>	18
1.1 Was ist Positive Psychologie?	18
1.2 Positiv oder negativ?	19
1.3 Wo liegen die Wurzeln?	20
1.4 Was ist der aktuelle Stand?	21
1.5 Wodurch zeichnet sich die Praxis aus?	22
1.6 Wo liegen die Herausforderungen?	23
1.7 Was bringt die Zukunft?	24

2 Modelle der erfolgreichen Entwicklung	
<i>Frieder R. Lang • Jennifer Scheel</i>	27
2.1 Was bedeutet erfolgreiche Entwicklung?	28
2.1.1 Bewertungsquellen und -maßstäbe	29
2.1.2 Prinzipien erfolgreicher Entwicklung	31
2.2 Zusammenfassung und Ausblick	33

Teil II Konzepte 35

3 Flow – das Aufgehen im Tun	
<i>Urs Schallberger</i>	36
3.1 Das Erkenntnisinteresse der Flowpsychologie	36
3.2 Das Konzept des Flowerlebens	37
3.3 Flowerleben im Alltag	39
3.4 Bilanz und Ausblick: Anwendungen der Flowpsychologie	41

4 Glück

Erich Kirchler • Katharina Gangl 44

- 4.1 Was ist Glück? 44
- 4.2 Das Glück messen 46
- 4.3 Was macht uns glücklich? 46
- 4.4 Eine Formel zum Glück? 49
- 4.5 Zusammenfassung 51

5 Zivilcourage

Hans-Werner Bierhoff • Elke Rohmann 52

- 5.1 Positive Psychologie und Zivilcourage 53
- 5.2 Erklärungen und Barrieren für Zivilcourage 54
- 5.3 Zivilcourage im Alltag 55
- 5.4 Prozessmodell des Eingreifens 56
- 5.5 To-do-Liste der Zivilcourage 57

6 Achtsamkeit

Yuka Nakamura 60

- 6.1 Achtsamkeit – eine wichtige personale Ressource 60
 - 6.1.1 Geschichtlicher Rückblick 60
 - 6.1.2 Was ist Achtsamkeit? 61
- 6.2 Positive Wirkung auf die Gesundheit 62
- 6.3 Wirkmechanismen von Achtsamkeit 63
- 6.4 Übung von Achtsamkeit 64
- 6.5 Fazit 66

7 Humor: Haben Sie bitte Spaß!

Ursula Beermann • Andrea Samson 68

- 7.1 Was ist Humor? 68
- 7.2 Humor in der Positiven Psychologie 68
- 7.3 Mit Humor Emotionen regulieren 70
- 7.4 Kann man Humor lernen? 71

8 Kreativität

Günter Krampen • Christine P. Seiger • Christoph Steinebach 76

- 8.1 Was ist »Kreativität?« 76

8.2	Das Drei-Ebenen-Modell der Kreativität	80
8.3	Kreativitätsförderung	83

9 Vertrauen

Marc Schipper • Franz Petermann 85

9.1	Was ist Vertrauen?	85
9.2	Vertrauen in der Positiven Psychologie	86
9.3	Interpersonelles Vertrauen	87
9.3.1	Asymmetrische Beziehungen	87
9.3.2	Symmetrische Beziehungen	90
9.4	Vertrauen als Prozess: Aufbau und Verlust	90

10 Resilienz

Christoph Steinebach 95

10.1	Annäherung an ein Konzept	95
10.2	Definitionen und Facetten von Resilienz	96
10.3	Resilienz und Positive Psychologie	96
10.4	Resilienzförderung	97
10.4.1	Ausgangslage: Risiko- und Schutzfaktoren	97
10.4.2	Ziele: Gesundheit und optimale Entwicklung	98
10.4.3	Diagnostik und Intervention	99
10.5	Ausblick	100

11 Positiver Attributionsstil

Marc Schreiber 102

11.1	Positiver Attributionsstil im Kontext der Positiven Psychologie	102
11.2	Positiver Attributionsstil und Optimismus	102
11.3	Ausgewählte Anwendungsbereiche des Positiven Attributionsstils	104
11.4	Kritik an der Theorie der erlernten Hilflosigkeit – Funktionaler Optimismus	105
11.5	Funktionaler Optimismus in der Beratung mit Einzelpersonen	107
11.6	Funktionaler Optimismus in Wirtschaft und Politik	107

Teil III	Praxisfelder	111
Diagnostik		
12	Positive Psychologie für die Diagnostik	
	<i>Daniel Jungo • René Zihlmann</i>	112
12.1	Einfluss der Positiven Psychologie auf das diagnostische Selbstverständnis	112
12.1.1	»Positive« Diagnostik am Beispiel der Berufsberatung	112
12.1.2	Überprüfung der diagnostischen Instrumente	113
12.2	Diagnostikinstrumente der Positiven Psychologie	115
12.2.1	Erfassung von Charakterstärken	115
12.2.2	Erfassung von Glück	116
12.2.3	»Positive« Konstrukte in der Diagnostik	117
13	Positive Identität und Selbstwirksamkeitserwartung	
	<i>François Stoll • Marc Schreiber • Marco Vannotti</i>	120
13.1	Facetten und Entwicklung einer positiven Identität	120
13.1.1	Selbstbild innerhalb unterschiedlicher Lebensbereiche	120
13.1.2	Positive Identität als Konstruktionsprozess	123
13.2	Jugendbefragung zum Thema berufliche Identität	124
Therapie und Coaching		
14	Ressourcenorientierte Psychotherapie	
	<i>Marcel Schär • Christoph Flückinger • Martin Grosse Holtforth</i>	129
14.1	Was sind Ressourcen?	129
14.2	Ressourcenorientierung in der Psychotherapie	129
14.2.1	Ressourcenfokussierte Psychotherapie	130
14.2.2	Ressourcenaktivierung als psychotherapeutischer Wirkfaktor	131
14.3	Diskussion	134
14.3.1	Unterscheidungsmerkmale	135
14.3.2	Schwierigkeiten ressourcenorientierter Interventionen	135
14.4	Fazit	136
15	Coaching und Positive Psychologie	
	<i>Christine P. Seiger • Hansjörg Künzli</i>	138
15.1	Was ist Coaching?	138

15.2	War Coaching schon immer positiv?	139
15.3	Coaching als angewandte Positive Psychologie	139
15.4	»Positive« Konzepte der Allgemeinen Psychologie und ihr Nutzen für Coaching	140
15.4.1	Rubikonmodell	141
15.4.2	Ziele im Rubikonmodell	143
15.5	Zusammenfassung	144

Gesundheit

16 Posttraumatische Reifung

<i>Gernot Brauchle</i>	146
16.1 Krisen als bedeutungsvolle Aufgabe im Leben sehen	146
16.1.1 Innere Stärke und Selbstvertrauen	147
16.1.2 Neubewertung der Existenz	148
16.1.3 Psychologisches Vorbereitetsein	149
16.2 Fünf Bereiche des persönlichen Wachstums	150
16.3 Fazit: die zwei Seiten einer Münze	151

17 Peerbeziehungen und Gesundheit im Jugendalter

<i>Christoph Steinebach • Ursula Steinebach • Larry K. Brendtro</i>	153
17.1 Jugendgesundheit im Fokus	153
17.1.1 Jugend: eine Zeit des Übergangs	153
17.1.2 Bedürfnisse und Beziehungen	154
17.2 Gesundheitsförderung und Peers	156
17.2.1 Ziele der Weltgesundheitsorganisation	156
17.2.2 Angebote für Jugendliche	157
17.2.3 Probleme und Herausforderungen für die Gesundheitsförderung	159
17.3 Ausblick	159

18 Arbeit und Gesundheit – eine systemisch-ressourcenorientierte Perspektive

<i>Gregor Jenny • Rebecca Brauchli • Silvia Deplazes</i>	162
18.1 Gesundheitsentwicklung als Interaktion zwischen Mensch und System	162
18.1.1 Mehrdimensionale und positive Gesundheit	162
18.1.2 Gesundheitsentwicklung und Gesundheitsförderung	163
18.1.3 Gesundheit und Arbeit	164

18.2	Ressourcen und Belastungen im Arbeitskontext	164
18.2.1	Job Demands-Resources Modell	164
18.2.2	Modell zur gesundheitsorientierten Organisationsentwicklung	165
18.3	Systemische Perspektive zur Gesundheitsentwicklung in der Arbeit	167

Ehe- und Lebensberatung

19 Ressourcen der Partnerschaft

<i>Marcel Schär • Christine P. Seiger</i>		170
19.1	Partnerschaft als Ressource	170
19.2	Ressourcen für eine gelingende Partnerschaft	172
19.3	Fazit	175

20 Mit Herz und Verstand: stärkenorientierte Beratung im Alter

<i>Barbara Schmugge</i>		178
20.1	Gerontopsychologische Prinzipien und Forderungen für die Beratung Älterer	178
20.2	Ressourcenorientierung und Alter	181
20.3	Die Beratung Älterer in der Praxis	182

Berufswahl

21 Positive Psychologie in der Berufswahlvorbereitung

<i>Daniel Jungo • René Zihlmann</i>		186
21.1	Geschichtlicher Hintergrund	186
21.2	Wichtige Verbindungen mit der Positiven Psychologie	186
21.2.1	Identität	187
21.2.2	Charakterstärken	189
21.2.3	Interessen und Zufriedenheit	189
21.2.4	Selbstwirksamkeitsüberzeugung	190
21.2.5	Berufswahlbereitschaft	191

22 Positive Psychologie in der beruflichen Beratung

<i>Daniel Jungo • Esther Albrecht</i>		195
22.1	Durch Positive Psychologie ein »besseres« Berufsleben?	195
22.1.1	Berufswahltheorien und -modelle	195

22.1.2	»Positive« Beratungsmodelle	196
22.2	Grundlagen einer Positiven beruflichen Beratung	198
22.2.1	Charakterstärken	198
22.2.2	Laufbahnmodell zu den Charakterstärken	199
22.3	Praxis der Positiven beruflichen Beratung	200

Organisationen

23 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stärken

Daniela Eberhardt • Thomas Klink 203

23.1	Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stärken und Verantwortung übernehmen	203
23.2	Wertschätzung und ökonomische Bedürfnisse als Einheit	204
23.3	Nachhaltiges Human Resource Management	205
23.4	Möglichkeiten zur Umsetzung in ausgewählten Handlungsfeldern	206
23.4.1	Handlungsfeld »Partizipation und Mitbestimmungsmöglichkeiten unterstützen«	206
23.4.2	Handlungsfeld »Vereinbarkeit von Lebensbereichen ermöglichen (life domain)«	208
23.4	Eine kurze Schlussbetrachtung	208

24 Positive Leadership – bessere Leistung durch einen »positiven« Führungsstil

Sieglinde Chies • Eric Lippmann 211

24.1	Positive Leadership und das Psychologische Kapital	211
24.2	Die Rollenübernahme – Schnittpunkt zwischen Person und Organisation	212
24.3	Positive Leadership fördern durch eine optimale Rolleneinnahme	214
24.4	Positive Psychologie und die organisatorischen Eckpfeiler eines Unternehmens	215
24.4.1	Aufgaben und Strategie im Sinne des Positive Leadership	216
24.4.2	Unternehmenskultur im Sinne des Positive Leadership	217
24.5	Fazit	219

Gesellschaft

25 Positiver Medienumgang und Medienkompetenz

<i>Daniel Süß</i>	220
25.1 Positive Psychologie und Medien	220
25.2 Grundlagen für einen kritischen Optimismus	221
25.3 Mediennutzungsbedürfnisse und Medienbindungen	222
25.4 Anregenden Medienumgang fördern	225

26 Gesundheit durch körperliche Aktivität

<i>Wiebke Göhner</i>	228
26.1 Körperliche Aktivität und Gesundheit	228
26.1.1 Dosis-Wirkung-Beziehung und Wirkmechanismen	229
26.1.2 Prävalenz von körperlicher Aktivität	229
26.2 Interventionen zur Förderung regelmäßiger körperlicher Aktivitäten	230
26.2.1 Das MoVo-Konzept	231
26.2.2 Die Intervention MoVo-LISA	232
26.2.3 Wirksamkeit des MoVo-Programms	234
26.3 Schlussbemerkung	234

Teil IV Ausblick 237

27 Das Positive im Menschen sehen

<i>Detlev von Uslar</i>	238
-------------------------	-----

Autorenverzeichnis	245
--------------------	-----

Sachwortverzeichnis	249
---------------------	-----