

Inhalt

Vorwort	11
1 Was ist Positive Psychologie?	15
Resilienz – psychische Widerstandskraft	19
2 Was ist eigentlich Glück?	23
Der Positivitäts-Quotient	24
Gestatte dir, menschlich zu sein	25
Ein positiver Fokus	28
(Nachhaltige) Veränderung	31
Von Selbstdisziplin zu Ritualen	34
Auf das Gleichgewicht kommt es an	35
Flow	42
Dem Leben einen persönlichen Sinn geben	45
3 Träume und Visionen realisieren	47
Selbstkongruente Ziele (Ziele, die im Einklang mit den eigenen Überzeugungen und Werten stehen)	49
Der Nutzen selbstkongruenter Ziele	52
Glaube und Überzeugungen	54
Wie es gelingt, Überzeugungen zu leben	56
Den Glauben stärken, Ziele festigen	58
(1) Handeln	58
(2) Visualisieren	60
(3) Positive Bedingungen schaffen	60
Stärken	62
4 Veränderung	69
Sein Leben zu verändern ist möglich!	70
Will ich mich überhaupt verändern?	71
Das ABC der Veränderung	73
Gefühle	75
Verhalten	77

Wie Dankbarkeit uns positiv verändern kann	79
Denken	81
Wie Sie bestimmte Denkweisen verändern können	81
Aus Fehlern lernen	84
Gefühle, Gedanken und Verhalten in Einklang bringen	87
Die gemeinsame Kraft der ABCs	89
Stress und Aufschieben	90
Stress	91
Aufschieben	92
Wie Sie Entspannung und Erholung finden	96
5 Die Einheit von Körper und Seele	99
(1) Bewegung	100
(2) Meditation und Achtsamkeit	102
(3) Gesunde Ernährung	108
(4) Erholung	110
(5) Berührung	113
6 Selbstwertgefühl und positive Beziehungen	115
Positive Kommunikation: Das aktiv-konstruktive Antworten	118
Partnerschaften	122
In und an einer Beziehung wachsen	127
Freundschaften	130
Vergebung	132
Selbstwertgefühl	135
Wie Sie Ihr Selbstwertgefühl stärken können	138
Die Schattenseiten eines überhöhten Selbstwertgefühls	140
Welche Verhaltensweisen fördern nun ein gesundes Selbstwertgefühl?	142
Formulierung (Vorschläge für positive Ausdrucks- formen) für die Übung »Ich-Botschaften«	143
7 Unglück: Schwierigkeiten, Krisen, Leid	145
Unterschiede im Umgang mit Unglück	147
Quellen der Widerstandskraft	147

Wie Sie Ihre persönliche Widerstandskraft steigern können	147
Wie Sie Ihre kognitive Widerstandskraft steigern	148
Verarbeiten Sie Probleme und Schwierigkeiten durch expressives Schreiben	151
Aus Krisen gestärkt hervorgehen – erkennen Sie die positiven Aspekte eines traumatischen Ereignisses	151
Posttraumatisches Wachstum	152
Hinweise zum Online-Material	154
Literaturverzeichnis	155
Sachwortverzeichnis	159