

# Inhalt

Vorwort	6
<b>1 Die Positive Psychologie</b>	<b>7</b>
<b>2 Ein Dreiklang: Achtsamkeit, Glück, Mut</b>	<b>10</b>
<b>3 Achtsamkeit</b>	<b>15</b>
3.1 Achtsam werden – achtsam sein	17
3.2 Schulung der Wahrnehmung oder: Die Welt »begreifen«	25
3.3 Positive Effekte von Achtsamkeit	63
<b>4 Glück</b>	<b>77</b>
4.1 Warum Glück so gut tut	77
4.2 Positive Gefühle mehren – Grundkurs Gefühle	78
4.3 Glück kann man lernen	108
4.4 Glücksstrategien in den Alltag integrieren	139
<b>5 Mut</b>	<b>181</b>
5.1 Das 7-Zonen-Mut-Modell	181
5.2 Eine Mutprobe der besonderen Art	183
Übersicht Arbeitsblätter	276
Literatur	281