

MARTIN SELIGMAN

FLOURISH

WIE MENSCHEN AUFBLÜHEN

DIE POSITIVE PSYCHOLOGIE
DES GELINGENDEN LEBENS

Aus dem amerikanischen Englisch übersetzt
von Stephan Schuhmacher

INHALT

Geleit zur deutschen Ausgabe	9
Vorwort	13

ERSTER TEIL: EINE NEUE POSITIVE PSYCHOLOGIE

1 Was ist Wohlbefinden?	19
<i>Die Geburt einer neuen Theorie</i>	<i>24</i>
<i>Die ursprüngliche Theorie: Authentisches Glück.</i>	<i>27</i>
<i>Von der Theorie authentischen Glücks zur Theorie des Wohlbefindens</i>	<i>29</i>
<i>Die Theorie des Wohlbefindens.</i>	<i>32</i>
<i>Flourishing: Aufblühen als Ziel der Positiven Psychologie</i>	<i>48</i>
2 Wie man sich glücklich macht:	
Übungen der Positiven Psychologie, die funktionieren	53
<i>Lässt sich Wohlbefinden verändern?.</i>	<i>54</i>
<i>Positive Psychologie: Interventionen und Fallbeispiele . .</i>	<i>60</i>
<i>Die Übung der Charakterstärken.</i>	<i>64</i>
<i>Positive Psychotherapie</i>	<i>66</i>
3 Das schmutzige kleine Geheimnis von Medikamenten und Therapie	73
<i>Heilung contra Symptomlinderung</i>	<i>74</i>
<i>Die 65-Prozent-Schranke</i>	<i>75</i>
<i>Aktives und konstruktives Reagieren</i>	<i>77</i>
<i>Umgang mit negativen Gefühlen</i>	<i>82</i>

<i>Eine neue Herangehensweise an die Heilung</i>	84
<i>Angewandte Psychologie contra grundlegende Psychologie</i>	87

4 Wohlbefinden lehren:

Die Magie der Angewandten Positiven Psychologie	99
<i>Erste Erfahrungen mit dem Magister der Angewandten Positiven Psychologie</i>	100
<i>Die Bestandteile der Angewandten Positiven Psychologie</i>	102
<i>Transformationen</i>	110
<i>Die Berufung zur Positiven Psychologie</i>	115

5 Positive Erziehung:

Junge Menschen Wohlbefinden lehren	119
<i>Soll Wohlbefinden in der Schule gelehrt werden?</i>	120
<i>Das Projekt an der Geelong Grammar School</i>	129
<i>Positive Computerarbeit</i>	140
<i>Ein neues Maß für Wohlstand</i>	143

ZWEITER TEIL: WEGE ZUM AUFBLÜHEN

6 Entschlossenheit, Charakter und Leistung:

Eine neue Theorie der Intelligenz	147
<i>Erfolg und Intelligenz</i>	148
<i>Positiver Charakter</i>	151
<i>Was ist Intelligenz?</i>	154
<i>Die Elemente des Erfolgs aufbauen</i>	180

7 Eine starke Armee:

Umfassende Fitness für Soldaten	183
<i>Eine psychologisch fitte Armee</i>	183
<i>Einschätzung der psychischen Gesamtbefindlichkeit . . .</i>	187
<i>Online-Kurse</i>	198

8 Ein Trauma in Wachstum verwandeln	217
<i>Die Posttraumatische Belastungsstörung</i>	<i>217</i>
<i>Posttraumatisches Wachstum</i>	<i>226</i>
<i>Der Kurs für posttraumatisches Wachstum</i>	<i>228</i>
<i>Das Master Resilienztraining</i>	<i>231</i>
<i>Die Einführung des Programms</i>	<i>250</i>
9 Positive körperliche Gesundheit:	
Die Biologie des Optimismus	257
<i>Die Medizin auf den Kopf stellen</i>	<i>257</i>
<i>Die Ursprünge der Theorie der erlernten Hilflosigkeit</i>	<i>260</i>
<i>Herz-Kreislauf-Erkrankungen.</i>	<i>268</i>
<i>Infektionskrankheiten</i>	<i>274</i>
<i>Krebs und Gesamtsterblichkeit</i>	<i>282</i>
<i>Ist Wohlbefinden kausal und wie könnte es schützen?</i>	<i>287</i>
<i>Positive Gesundheit</i>	<i>293</i>
<i>Bewegung als Aktivposten für Gesundheit</i>	<i>301</i>
10 Die Politik und Ökonomie des Wohlbefindens	311
<i>Keine Frage des Geldes</i>	<i>311</i>
<i>Der Unterschied zwischen Bruttoinlandsprodukt und Wohlbefinden.</i>	<i>313</i>
<i>Der Abschwung der Finanzmärkte</i>	<i>320</i>
<i>PERMA 51.</i>	<i>333</i>
Anhang	341
Der Test der Charakterstärken	343
Danksagung	373
Anmerkungen	379
Register	443