

Ann Elisabeth Auhagen (Hrsg.)

Positive Psychologie

Anleitung zum „besseren“ Leben

2., überarbeitete und erweiterte Auflage

G

• HOCHSCHULE
• LIECHTENSTEIN
Bibliothek

EEUZPVU

Inhalt

Das Positive mehr.

Herausforderungen für die Positive Psychologie

Ann Elisabeth Auhagen

- | | | |
|---|---|----|
| 1 | Ausrichtung auf das Positive | 1 |
| 2 | Anspruch auf wissenschaftliche Fundierung | 9 |
| 3 | Positives Einwirken auf das Erleben und Verhalten im Alltag | 10 |

Positives Denken 15

Astrid Schütz • Janine Hertel • Andrea Heindl

- | | | |
|---|---------------------------------------|-----------|
| | Begriffsbestimmungen | 15 |
| | Die Effekte positiven Denkens | 17 |
| | Diagnose- und Trainingsmöglichkeiten | 20 |
| 4 | Kann positives Denken schädlich sein? | |
| | Eine differenzierende Sichtweise | 23 |

Gelassenheit 31

Dorothea Rahm

- | | | |
|---|--|----|
| 1 | Hintergründe und Definition | 31 |
| 2 | Erkenntnisse der Stressforschung | 33 |
| 3 | Entwicklung von Gelassenheit im Lebensverlauf | 34 |
| 4 | Entwicklung von Gelassenheit in der Psychotherapie | 40 |
| 5 | Gelassener werden: Anregungen für den Alltag | 44 |

4 Geborgenheit 50

Hans Mogel

- | | | |
|---|--|----|
| 1 | Zum Begriff der Geborgenheit | 50 |
| 2 | Geborgenheitserleben | 54 |
| 3 | Wie wichtig ist die Sicherheit? | 56 |
| 4 | Zwischen Geborgenheit und Ungeborgenheit | 57 |
| 5 | Wege zur Geborgenheit | 60 |
| 6 | Geborgenheitsforschung und -praxis | 63 |

5	Achtsamkeit	65
	Johannes Michalak • Thomas Heidenreich	
1	Definition und historische Wurzeln	65
2	Achtsamkeit im klinischen Kontext-	68
3	Achtsamkeitsübungen	72
4	Achtsamkeit und Positive Psychologie	74
6	Religiosität und Spiritualität	77
	Michael Utsch	
1	Religion - eine kollektive Neurose?	77
2	Zur Geschichte der Religionjpsychologie	79
3	Religionspsychologie heute: Schwerpunkte und Forschungsergebnisse	81
4	Glaube als Gesundheitsfaktor: Amerikanische Befunde	87
5	Heil und Heilung: Grenzen der Interpretation	90
7	Sinn in unserem Leben	97
	Reinhard Tausch	
1	Sinnerfahrungen im Alltag	98
2	Was ist Sinn?	100
3	Positive Auswirkungen von Sinnerfahrungen	103
4	Erfahrungen von Sinnlosigkeit und ihre Auswirkungen	104
5	Gefahren bei der Suche nach Sinn	105
6	Sinnerfahrungen und Religion	107
7	Förderung von Sinnerfahrungen	108
8	Ethische Kommunikation	114
	Michael Kastner	
	<i>O</i>	
1	Begrifflichkeiten	114
2	Zwanzig Grundsätze für ein ethisches Kommunikations- verhalten	119
9	Vertrauen	136
	Martin K. W. Schweer • Barbara Thies	
1	Vertrauen - ein vielschichtiges Konstrukt	136
2	Die Relevanz von Vertrauen in verschiedenen Lebensbereichen	142
3	Möglichkeiten der Vertrauensförderung	145

SO	Verzeihen	150
	Christian Schwennen	
	1 Verzeihen - was es ist und was es nicht ist	151
	2 Der Weg zum Verzeihen	155
	3 Gesundheit, Wohlbefinden und Verzeihen	159
	4 Warum Verzeihen sich lohnt	161
11	Mitmenschliche Güte	166
	Ann Elisabeth Auhagen	
	1 Theoretische Basis für das Konzept der mitmenschlichen Güte	166
	2 Was ist mitmenschliche Güte? ^»	169
	3 Güte in Gesellschaft und Alltag	175
	4 Güte und ein gutes Leben	177
	5 Wie Güte sich fördern lässt	178
12	Solidarität	183
	Hans-Werner Bierhoff • Theo Schülken	
	1 Solidarität in unserer Gesellschaft - Begriffsbestimmung	184
	2 Solidarität auf der Grundlage gemeinsamer Interessen	188
	3 Solidarität bei unterschiedlichen Interessen	192
	4 Ist Solidarität ein Auslaufmodell?	197
13	Zentrale Lebensthemen als Schlüssel zu einem positiven Leben	203
	Ann Elisabeth Auhagen	
	1 Wie das Leben gelingen kann: Prozesse und Strategien	203
	2 Positives zu Positivem	206
	Autorenverzeichnis	209
	Sachwortregister	212
	Personenregister	225