

Siegfried Brockert

Positive Psychologie

Gesund und glücklich
durch Emotionale Fitness

Kreuz

Inhalt

Die Psychologie entdeckt den Menschen	9
1 Positive Psychologie praktisch: Die Menschen »bei ihren Stärken packen«	10
2 Das Angebot der Positiven Psychologie	13
3 Die Depression-Aggression-Connection	18
4 Das Ende der Pleiten-Pech-und-Pannen-Psychologie	27
5 Die Lüge der Ratgeber	38
Was soll das schlechte Leben?	45
6 Macht Geld glücklich? Oder unglücklich?	46
7 Macht Sex uns glücklich?	62
8 Macht? Macht sie uns glücklich?	67
Auf der Suche nach dem guten Leben	73
9 Unsere Stärke, Gefühle zu haben	74
10 Evolutions-Psychologie: unser seelisches Erbe	81
11 Unsere Stärke, nicht länger Opfer zu sein	95

Emotionale Fitness	103
12 Was sind eigentlich Gefühle?	104
13 Sind Frauen von der Venus und Männer vom Mars?	108
14 Emotionale Fitness (I): Management der negativen Emotionen	115
15 Emotionale Fitness (II): Management der positiven Emotionen	127
Positive Psychologie der Gesundheit	139
16 Positive Emotionen in der Psychotherapie	140
17 Optimismus: dem Leben Jahre und den Jahren Leben hinzufügen	145
18 Brauchen wir alle »Happy Pills«?	153
19 Der weibliche Weg zur Gesundheit	158
20 Humor als Quelle der Gesundheit	161
21 Gesund durch Kreativität	165
22 Gesund leben ohne Kampf und Krampf	167
Positive Psychologie des Glücks	171
23 Glück durch Liebe: Hat die Bibel doch Recht?	172
24 Was ist Glück?	181
Anmerkungen	190