

Ann Elisabeth Auhagen (Hrsg.)

Positive Psychologie

Anleitung zum „besseren“ Leben

BEUZPVU

Inhalt

1	Das Positive mehr. Herausforderungen für die Positive Psychologie	1
	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
2	Positives Denken	16
	Astrid Schütz • Janine Hertel • Andrea Heindl	
1	Begriffsbestimmungen	16
2	Die Effekte positiven Denkens	18
3	Diagnose und Trainingsmöglichkeiten	22
4	Kann positives Denken schädlich sein? Eine differenzierende Sichtweise	25
3	Gelassenheit	33
	Dorothea Rahm	
1	Hintergründe und Definition	33
2	Erkenntnisse der Stressforschung	35
3	Entwicklung von Gelassenheit im Lebensverlauf	36
4	Entwicklung von Gelassenheit in der Psychotherapie	42
5	Gelassener werden: Anregungen für den Alltag	46
4	Geborgenheit	52
	Hans Mogel	
1	Zum Begriff der Geborgenheit	52
2	Geborgenheitserleben	56
3	Wie wichtig ist die Sicherheit?	57
4	Zwischen Geborgenheit und Ungeborgenheit	59
5	Wege zur Geborgenheit	61
6	Ausblick: Zum Stand der Geborgenheitsforschung	64

Religiosität und Spiritualität	67
Michael Utsch	
1 Religion - eine kollektive Neurose?	67
2 Zur Geschichte der Religionspsychologie	69
3 Religionspsychologie heute: Schwerpunkte und Forschungsergebnisse	71
4 Glaube als Gesundheitsfaktor: Amerikanische Befunde	77
5 Heil und Heilung: Grenzen der Interpretation	80
Sinn in unserem Leben	86
Reinhard Tausch	
1 Sinnerfahrungen im Alltag	87
2 Was ist Sinn?	89
3 Positive Auswirkungen von Sinnerfahrungen	92
4 Erfahrungen von Sinnlosigkeit und ihre Auswirkungen	93
5 Gefahren bei der Suche nach Sinn	94
6 Sinnerfahrungen und Religion	96
7 Förderung von Sinnerfahrungen	97
Ethische Kommunikation	103
Michael Kastner	
1 Begrifflichkeiten	103
2 Zwanzig Grundsätze für ein ethisches Kommunikations- verhalten	108
Vertrauen	125
Martin K. W. Schweer • Barbara Thies	
1 Vertrauen - ein vielschichtiges Konstrukt	125
2 Die Relevanz von Vertrauen in verschiedenen Lebensbereichen	131
3 Möglichkeiten der Vertrauensförderung	134
4 Ausblick	136
Verzeihen	139
Christian Schwennen	
1 Verzeihen - was es ist und was es nicht ist	140
2 Der Weg zum Verzeihen	144
3 Gesundheit, Wohlbefinden und Verzeihen	148
4 Warum Verzeihen sich lohnt	149

10	Mitmenschliche Güte	154
	Ann Elisabeth Auhagen	
	1 Theoretische Basis für das Konzept der mitmenschlichen Güte	154
	2 Was ist mitmenschliche Güte?	157
	3 Güte in Gesellschaft und Alltag	164
	4 Güte und ein gutes Leben	165
	5 Wie Güte sich fördern lässt	166
f!	Solidarität	m
	Hans-Werner Bierhoff« Theo Schülken	
	1 Solidarität in unserer Gesellschaft — Begriffsbestimmung	171
	2 Solidarität auf der Grundlage gemeinsamer Interessen	175
	3 Solidarität bei unterschiedlichen Interessen	180
	4 Ist Solidarität ein Auslaufmodell?	185
12	Zentrale Lebensthemen als Schlüssel zu einem positiven Leben	190
	Ann Elisabeth Auhagen	
	1 Wie das Leben gelingen kann: Prozesse und Strategien	190
	2 Positives zu Positivem	193
	Autorenverzeichnis	196
	Sachverzeichnis	199
	Personenverzeichnis	215