

MARTIN SELIGMAN

# **FLOURISH**

## **WIE MENSCHEN AUFBLÜHEN**

DIE POSITIVE PSYCHOLOGIE  
DES GELINGENDEN LEBENS

Aus dem amerikanischen Englisch übersetzt  
von Stephan Schuhmacher

# INHALT

<b>Geleit zur deutschen Ausgabe</b>	<b>9</b>
<b>Vorwort</b>	<b>13</b>

## ERSTER TEIL: EINE NEUE POSITIVE PSYCHOLOGIE

<b>1 Was ist Wohlbefinden?</b>	<b>19</b>
<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>
<b>2 Wie man sich glücklich macht:</b>	
Übungen der Positiven Psychologie, die funktionieren	<b>53</b>
<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>
<b>3 Das schmutzige kleine Geheimnis von Medikamenten und Therapie</b>	<b>73</b>
<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
<b>4 Wohlbefinden lehren:</b>	
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
<b>5 Positive Erziehung:</b>	
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

<b>6 Entschlossenheit, Charakter und Leistung:</b>	
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
<b>7 Eine starke Armee:</b>	
Umfassende Fitness für Soldaten	183
<i>Eine psychologisch fitte Armee . . . . .</i>	183
<i>Einschätzung der psychischen Gesamtbefindlichkeit . . .</i>	187
<i>Online-Kurse . . . . .</i>	198

<b>8 Ein Trauma in Wachstum verwandeln</b>	<b>217</b>
<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>
<b>9 Positive körperliche Gesundheit:</b>	
Die Biologie des Optimismus	<b>257</b>
<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>
<b>10 Die Politik und Ökonomie des Wohlbefindens</b>	<b>311</b>
<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>
<b>Anhang</b>	<b>341</b>
<b>Der Test der Charakterstärken</b>	<b>343</b>
<b>Danksagung</b>	<b>373</b>
<b>Anmerkungen</b>	<b>379</b>
<b>Register</b>	<b>443</b>