

I	Die Entwicklung der Well-Being Therapie	1
1	Hintergrund der Well-Being Therapie	3
2	Der Philosophiestudent Tom und die Suche nach einer Strategie zur Steigerung des Wohlbefindens	10
3	Der Validierungsprozess der Well-Being Therapie	21
II	Das acht Sitzungen umfassende Programm der Well-Being Therapie	29
4	Eingangsdagnostik	31
5	Erste Sitzung der Well-Being Therapie	37
6	Zweite Sitzung der Well-Being Therapie	41
7	Dritte Sitzung der Well-Being Therapie	47
8	Vierte Sitzung der Well-Being Therapie	52
9	Fünfte Sitzung der Well-Being Therapie	58
10	Sechste Sitzung der Well-Being Therapie	63
11	Siebte Sitzung der Well-Being Therapie	67
12	Achte Sitzung der Well-Being Therapie	72
13	Das Vier-Sitzungen-Programm	76

III	Anwendungen der Well-Being Therapie	81
14	Depression	83
15	Stimmungsschwankungen	100
16	Generalisierte Angststörung	108
17	Panik und Agoraphobie	116
18	Posttraumatische Belastungsstörung	133
19	Kinder und Jugendliche	139
20	Neue Wege	146
21	Ausblick	152
	Sachverzeichnis	153