

Ann Elisabeth Auhagen (Hrsg.)

# Positive Psychologie

| Anleitung zum „besseren“ Leben

**BELTZ***PVU*

# Inhalt

<b>I</b>	<b>Das Positive mehr. Herausforderungen für die Positive Psychologie</b>	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
<b>2</b>	<b>Positives Denken</b>	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
<b>3</b>	<b>Gelassenheit</b>	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
<b>4</b>	<b>Geborgenheit</b>	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

<b>5</b>	<b>Religiosität und Spiritualität</b>	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
<b>6</b>	<b>Sinn in unserem Leben</b>	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
<b>7</b>	<b>Ethische Kommunikation</b>	103
	Michael Kastner	
1	Begrifflichkeiten	103
2	Zwanzig Grundsätze für ein ethisches Kommunikations- verhalten	108
<b>8</b>	<b>Vertrauen</b>	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
<b>9</b>	<b>Verzeihen</b>	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

<b>10</b>	<b>Mitmenschliche Güte</b>	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
<b>11</b>	<b>Solidarität</b>	171
	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
<b>12</b>	<b>Zentrale Lebensthemen als Schlüssel zu einem positiven Leben</b>	190
	Ann Elisabeth Auhagen	
1	Wie das Leben gelingen kann: Prozesse und Strategien	190
2	Positives zu Positivem	193
	<b>Autorenverzeichnis</b>	196
	<b>Sachverzeichnis</b>	199
	<b>Personenverzeichnis</b>	215