

Inhaltsverzeichnis

Einführung: Das Leben gestalten und genießen <i>Philip Streit</i>	10
Lebenskunst! <i>Claudia Härtl-Kasulke, Andrea Revers</i>	15
Die Icons	18
➤ 01 Positive Psychologie: Zeichen setzen für Wohlergehen und Erblühen	19
Der Mensch im Glück <i>Claudia Härtl-Kasulke</i>	20
Die Perspektive »Ich« <i>Claudia Härtl-Kasulke</i>	23
Die innere Haltung: achtsam starten	23
Stärken stärken und Resilienz erhöhen	26
Das Stärkenmodell der Positiven Psychologie	28
PERMA: In der Summe liegt die Kraft!	33
Wohlbefinden in Führung und Team: Es wirkt!	
<i>Claudia Härtl-Kasulke</i>	35
Die Macht der Worte	35
Positive Psychologie: Empowerment in Veränderungen	36
Der Blick auf das Ganze – jede Organisation ist ein System	37
Positive Leadership	37
➤ 02 Best-Practice-Beispiele	41
Lebenskunst! Innehalten und Erblühen ...	42
Neuroanatomie des Glücks <i>Birgit Schroeder</i>	43
Der Aufbau unseres Gehirns	44
Die Droge aus dem Hirn	46
Die Auswirkung von Gewöhnung	47
Kurzfristiger versus langfristiger Stress	47
Die Lösung: Das BERN-Konzept des Stressmanagements	48

Der Weg zu Wachheit und Präsenz – Achtsamkeit und MBSR

<i>Claudia Härtl-Kasulke (Achtsamkeitspraxis)</i>	
<i>und Andrea Revers (MBSR)</i>	49
Was passiert im Gehirn?	51
Mind Wandering und Affekte	52
Mindfulness-Based Stress Reduction	53
Achtsamkeit im Unternehmen	54
Achtsamkeitspraxis im Tagesgeschäft	55

PERMA – fünf Bausteine für mehr Wohlbefinden im Privaten und Beruflichen *Andrea Revers und Otto Kasulke*

Gibt es das Patentrezept für ein glückliches Leben?	57
PERMA im Coaching und im Training	58
Das PERMA-Training	60
PERMA im Unternehmen	61
Positive Führung stärkt die Mitarbeiter	62
Jeder ist seines Glückes Schmied	64

Wohlbefinden? Ja, danke! <i>Claudia Härtl-Kasulke</i>	65
Wege zu Ihrem Wohlbefinden	67
Die zwölf Schritte des Glücklichseins (nach Lyubomirsky)	67
Wohlfühlzone – Was ist das?	70
Sie sind Ihres Glückes Schmied	71
Wohlbefinden? Und was machen wir mit dem, was uns zerreißt?	72

Die Vielfalt positiver Emotionen entdecken

<i>Claudia Härtl-Kasulke und Hans-Florian Dettweiler</i>	75
--	-----------

Mit dem Erfolgstagebuch das Glück einfangen

<i>Claudia Härtl-Kasulke</i>	81
Verwurzeln Sie sich in Ihrem Leben und lassen Sie es erblühen	82

Erweisen Sie sich Gnade – der Weg zum Selbstmitgefühl!

<i>Andrea Revers</i>	86
Liebevoll mit sich selbst sein	86
Entwickeln Sie Ihr Selbstmitgefühl	87
Was Selbstmitgefühl nicht ist!	88

Savoring und Genussprogramm – sich einfach einmal

etwas gönnen! <i>Andrea Revers</i>	90
Genuss durch die Zeit	90

Genuss hat viele Facetten	91
Ihr persönliches Genussprogramm	92
Verbessern Sie Ihr Selbstgefühl	93
Mit Stärken arbeiten, heißt Talente entdecken	
<i>Claudia Härtl-Kasulke und Otto Kasulke</i>	94
Das Stärkenprofil ermitteln	96
Mit Stärken punkten!	97
»Stärken stärken« heißt Ihre Resilienz erhöhen!	97
Positive Leadership: transformationale Führung im Spiegel der Positiven Psychologie	99
Humor als Schlüssel zum Wohlbefinden <i>Andrea Revers</i>	104
Hat jeder Mensch Humor?	104
Aktiv und konstruktiv – die gute Pflege für Beziehungen	
<i>Otto Kasulke und Hans-Florian Dettweiler</i>	110
Kommunikation am Arbeitsplatz	110
Positive Beziehung und gute Kommunikation im (Arbeits-)Alltag – eine Herausforderung?	111
Positive Beziehungen stärken – Kommunikationsbrücken bauen	112
Positive Beziehungen pflegen durch aktiv-konstruktives Reagieren	114
Es entsteht ein Gefühl von Sinn <i>Claudia Härtl-Kasulke</i>	117
Sinn! Rückblickend am Ende des Lebens: Was war – was bleibt?	118
Im Leben sinngebende Impulse setzen	119
Mein Leben ist ein Meisterwerk	121
Was treibt uns an: von Motiven und Bedürfnissen	
<i>Andrea Revers</i>	123
Motive und Bedürfnisse als Basis für Zufriedenheit	123
Wissen, was gut für einen ist	126
Und wenn die Motivation fehlt?	127
In die Zukunft navigieren <i>Andrea Revers</i>	130
Gibt es erlernte Hilflosigkeit?	130
Positive Zielbilder verschaffen Flügel	131
Visionen können energetisieren	132
Denken Sie Zukunft	133

➤ 03 Methodenkompendium zur Positiven Psychologie 135

Einführung *Claudia Härtl-Kasulke und Andrea Revers* 136

Neuroanatomie: Machen Sie Ihrem Stoffwechsel Beine

Birgit Schroeder 137

Den Stoffwechsel flexibilisieren 137

Fasten ohne Jo-Jo-Effekt 138

Essen Sie bunt 139

Bewegung und die Lust darauf 139

Eine besondere Challenge 139

Waldbaden 140

Die innere Haltung: Achtsam und wach!

Claudia Härtl-Kasulke und Andrea Revers 141

Loslassen mit dem Glockenton 141

Achtsames Atmen – Atembeobachtung – die Basisatemübung 142

Neuen Atem schöpfen 143

Bodyscan 144

PERMA – fünf Faktoren fürs Aufblühen! *Andrea Revers* 146

Positive Emotionen – drei gute Dinge 146

Engagement – das große Projekt 147

Relationship – das verstehende Gegenüber 147

Meaning – der eigene Nachruf! 148

Accomplishment – To-do-Liste 149

Wohlbefinden: Erfahren Sie die positive Emotionenvielfalt!

Claudia Härtl-Kasulke und Andrea Revers 150

Positivity 150

ALI – Atmen, Lächeln, Innehalten 151

Der Dankbarkeitsbrief 152

Die Zielmatrix 153

Erweisen Sie sich Gnade – der Weg zum Selbstmitgefühl!

Andrea Revers 156

Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung 156

Mein Selbstmitgefühls-Mantra 156

Selbstmitgefühl und expressives Schreiben 157

Raus aus der Schublade! 158

Genießen Sie das Leben <i>Claudia Härtl-Kasulke</i>	
<i>und Andrea Revers</i>	159
»My Perfect Day« – planen Sie Ihren Traumtag	159
Powernapping	160
Raus aus dem Grübelkreislauf	160
Das REACH-Ritual	161
Das macht Sinn <i>Claudia Härtl-Kasulke</i>	162
Zwölf sinnfördernde Antworten finden	162
Loslassen, Sinnraum entdecken und Resilienz aufbauen	163
Mein Leben ist ein Meisterwerk	164
Stärken stärken <i>Andrea Revers und Claudia Härtl-Kasulke</i>	166
»Best Self« – Holen Sie sich positives Feedback	166
Mein Stärkenbaum	167
Humor: Lachen Sie sich stark <i>Andrea Revers</i>	169
Humor genießen	169
Lachen Sie über sich selbst	170
Wege zur gelingenden Kommunikation	
<i>Claudia Härtl-Kasulke, Andrea Revers</i>	
<i>und Hans-Florian Dettweiler</i>	171
Achtsamer Dialog	171
»Positive Introduktion« – Zeigen Sie sich von Ihrer besten Seite	173
Konflikten begegnen	173
Motivation: Erkennen, was uns antreibt! <i>Andrea Revers</i>	175
Bewusste und unbewusste Motive – Arbeit mit Motivtests	175
ZRM – das Zürcher Ressourcen Modell®	176
Positive Prospektion: Navigieren in die Zukunft <i>Andrea Revers</i>	178
»Best Possible Self« – Mein Erfolgs-Ich	178
Die Wunderfrage	179
Danke	180
Wir laden Sie zum freudvollen Dialog ein ...	181
Die Autoren	182
Literatur	185