

# Stichwortverzeichnis

## A

ABCDE-Analysetool 109  
  Beispiel 107  
ABCDE-Modell  
  Gedanken kontrollieren 312  
ABCDE-Übung  
  typisches Ergebnis 313  
Achtsamkeit  
  Arbeitsplatz 86  
  Atem 86  
  Bewegung 86  
  den Augenblick erleben 84  
  erlernen 85  
  Essen und Trinken 86  
  Gefühle beobachten 88  
  Musik 87  
  Rituale 86  
  Tag Revue passieren lassen 87  
  zuhören 86  
Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion 88  
AIM-Prinzip 56  
AIM-Prinzip (Ed Diener) 89  
  negative Gefühle loswerden 89  
Aktionsplan  
  sich zum Besten entwickeln 178  
Aktivitäten  
  Flow 31  
  lebensverbessernde 113  
Alkoholismus 45  
Alkoholkonsum  
  exzessiver 184  
  Selbsttest 184  
Ältere Menschen  
  Neues akzeptieren 262  
  Veränderungen anerkennen 262

Altruismus 154  
  Eltern 241  
Alzheimer-Krankheit 46  
Anerkennung  
  Streicheleinheiten 232  
Anforderungen  
  an andere 196  
  an die Welt 196  
  an sich selbst 196  
  infrage stellen 197  
  persönliche 196  
Angst 100  
  vor einem bevorstehenden Ereignis 101  
Arbeit  
  Anforderungsprofil 268  
  auf der Basis persönlicher Stärken neue Ansätze suchen 288  
  aus vergangenen Erfahrungen lernen 282  
  Befriedigung 265  
  Dankbarkeit 54  
  das Beste geben 272  
  emotionales Wohlbefinden 288  
  klug arbeiten 273  
  Lob und Anerkennung 55  
  mehr Zufriedenheit erlangen 286  
  mit anderen zusammenarbeiten 273  
  passend zu den eigenen Stärken 268  
  positive Beziehungen 274  
  positive Erfahrungen ermöglichen 54  
  positives Denken 38  
  Problemlösungskompetenzen 273  
  Schlüsselanforderungen 268  
  Selbstbehauptung 273

Spaß 286  
Stärken einplanen 287  
Tagesstruktur 273  
wenn Stärken nicht mehr genutzt werden 285  
Win-Win-Mentalität 275  
Zeitfokus 271  
Zeitmanagement 273  
Zeit produktiv nutzen 269  
Zufriedenheit 266, 268  
Arbeitsleben  
  positives 31  
Arbeitslosigkeit  
  Orientierungslosigkeit 266  
Arbeitsumfeld  
  positives 39  
Ärger 45, 50, 66, 68, 70, 72-73, 159, 167, 192, 196, 234, 288, 296  
  alter 70, 85  
  eingeschränkte Perspektive 173  
  loslassen 95  
  Vergangenheit 67  
Ärger, alter 88  
Augenblick  
  auskosten 81  
Auskosten  
  intensivieren 131  
  vier Arten 130  
Auszeit nehmen  
  Spaß 166  
Authentizität  
  Beziehungen 214  
**B**  
Bartoli, Cecilia (Opernsängerin) 136  
Bassey, Dame Shirley (Sängerin) 168  
Befriedigung 31

- Begeisterung 140, 208, 228, 245, 292, 296  
 Arbeitsplatz 292  
 Lebenserwartung 258  
 nach guter Tat 154  
 Schlüsselstärken 292
- Behörden**  
 positive Erfahrungen ermöglichen 52
- Beispiele**  
 Ärger aus vergangenen Tagen 67  
 emotionales Verständnis bei Eltern 239  
 Erfahrungen aus der Vergangenheit 69  
 erweiterte Familie 253  
 Freude 122  
 Glück und Wohlbefinden im Alter 259  
 Kindern Freude machen 129  
 konstruktiv planen 109  
 Stärken laufen nach Aufstieg ins Leere 286  
 stolz auf sich sein 176  
 Umgang mit falschem Verhalten (VWAB-Methode) 243  
 Zeitplan-Übung 270
- Belohnung aufschieben können** 34
- Belohnungen**  
 Widerstandskraft 164
- Bentham, Jeremy (Philosoph)** 36
- Berne, Eric (Psychologe)** 232
- Besitz**  
 materieller 34, 149
- Beziehungen** 163–166, 173, 188, 192, 202–204, 210, 214, 230, 242, 251–252, 272, 276, 300  
 Akzeptanz 204  
 Arbeitsplatz 283  
 aufrechterhalten 206  
 Baby 238  
 das Du 216  
 das Ich 217  
 das Wir 217  
 dauerhafte 275
- emotionale Intelligenz 209  
 erweiterte Familie 253  
 Fallen umgehen 205  
 Freundschaften aufbauen 220  
 fünf Aspekte 204  
 Gewöhnungseffekte 217  
 innerfamiliäre Beziehungen 230  
 intime 232  
 Kinder 218, 249  
 Klimaregelung 214  
 Kommunikation 208  
 Kontakt halten 220  
 Kontinuität 205  
 lebendig halten 217  
 positive 36  
 produktive 294  
 Rendezvous mit dem Partner 217  
 Respekt 204  
 Schwieger-Fraktion 254  
 sich kennenlernen 203  
 sich Zeit schenken 219  
 Stärken anerkennen 206  
 Tugenden beim anderen erkennen 147  
 Urlaube 219  
 Wechselseitigkeit 205  
 Widerstandskraft 299  
 Widerstandskraft 164–165  
 Zeit investieren 217  
 zusammen feiern 218
- Beziehungsfähigkeit**  
 emotionale Widerstandskraft stärken 163
- Beziehungsfallen**  
 alle sind wie ich 205  
 Perfektion ist alles 206
- Bindung** 237  
 Kalkulierbarkeit 237  
 körperliche Beziehung 238
- sichere Zuflucht 238  
 Signale wahrnehmen 237
- Biswas-Diener, Robert (Psychologe)** 56, 89, 182–183
- Bucher, Anton (Psychologie des Glücks – Ein Handbuch)** 317
- Burn-out** 136
- C**
- Centre for Economic Performance** 36
- Checkliste**  
 positiver Arbeitsplatz 268
- Cholesterinspiegel** 45
- Classification of Strengths (Seligman und Peterson)** 31
- Cohen, Sheldon (Forscher)** 44
- Comedy**  
 Spaß 168
- Cortisol** 45
- Csikszentmihalyi, Mihaly (Flow. Das Geheimnis des Glücks)** 317
- Csikszentmihalyi, Mikhail (Psychologe)** 289  
 Spuren hinterlassen 153
- D**
- Dalai Lama** 322
- Dankbarkeit** 73–74, 76, 78, 131, 144, 156, 173–175, 179, 207–208, 262, 280–281, 292, 296  
 aktive 73  
 Arbeitsplatz 55, 292  
 ausdrücken 74  
 Beispiel 76  
 Blick zurück 262  
 kindliche Perspektive 77  
 lernen 73  
 praktizieren 175  
 Schlüsselstärken 291  
 ungerechte Behandlung 173

- Dankbarkeits-  
Tagebuch 76
- Danke sagen 73
- Dankesbrief 74
- Das Glück der Pellkartoffeln (Sabine Asgodom und Siegfried Brockert) 317
- Demut 143, 284
- Denken  
infrage stellen 71  
konstruktives 170, 172  
selbstzerstörendes 197
- Denkfehler  
Alternativen entwickeln 59  
infrage stellen 59  
verbreitete 59
- Denkweisen  
hinterfragen 104  
kognitive Widerstandskraft steigern 162
- Depressionen 45  
Dankbarkeit 73  
fehlende  
Strukturen 266
- Der Glücks-Faktor (Martin E.P.Seligman) 315
- Descartes, René (Philosoph) 44
- Destruktive Gefühle  
Beispiel Erwin 50
- Die Glücksformel (Stefan Klein) 316
- Diener, Ed (Psychologe) 56, 89, 182–183
- Drei-Schritte-Modell  
Beispiel 276  
Erweiterungsmöglichkeiten 277
- Drogenmissbrauch 45
- DSM (Diagnostisches und Statistisches Handbuch Psychischer Störungen) 30
- Durchhaltevermögen  
140, 145, 194, 284  
positive Grundhaltung 103
- E**
- Easterbrook,  
Gregg 33, 125
- Egoismus  
überwinden 153
- Ellis, Albert (Begründer der KVT) 59, 74
- Elterliche Reaktion  
positive 227  
unproduktive 226
- Eltern  
positive 227
- Elternrolle  
Freude 240  
positiv ausfüllen 223
- Emmons, Robert (Psychologe) 182
- Emotionale Bildung  
emotionale Widerstandskraft stärken 162
- Emotionale Intelligenz 209  
fünf Bereiche 209  
Widerstandskraft 300
- Emotionales Bewusstsein 49  
Widerstandskraft 48
- Empathie  
Beziehungen 214
- Endorphine 154
- Energie  
selbst erzeugen 81
- Engagement 224  
leben 175  
Widerstandskraft 164
- Entschuldigungen  
annehmen 72
- Erfüllung 34
- Erinnerung  
Auswirkungen auf Denken und Verhalten 91  
Hadern 262
- Erweiterte Familie  
ältere Menschen würdigen 258  
außerfamiliäre Mitglieder 254, 263  
Beispiel 253  
Erinnerungen sichern 263  
Familiennetzwerk 251  
Kirchengemeinde 264  
mit älteren Menschen sprechen 259  
Mutter-Kind-Gruppe 264
- Schwiegereltern/  
Schwiegerkinder 255
- Sport 264  
Verbindungen aufbauen 252  
Vereine 264
- Erziehungstechniken  
positive 223
- Evers, Horst (Comedian) 167
- F**
- Fähigkeiten  
natürliche 135
- Fairness 141, 208, 281, 284
- Familie  
erweiterte 251  
gesellschaftliche Situation 251  
glückliche 237  
Rollen 251, 252  
Streicheleinheiten geben und empfangen 235
- Familienleben  
positives 31
- Familiennetzwerke 251
- Familienstammbaum  
Familienstärken ermitteln 230
- Familienstärken 229
- Feindseligkeit 70
- Flow 35, 64, 93, 135, 226, 267–268, 289–290, 293  
alltägliche Aktivitäten 93  
Anzeichen 93  
Gefühl entwickeln 95  
Konzentrationsvermögen 94  
steigern 290  
Tipps 94  
Zeitempfinden 94  
Ziele und Feedback 93  
Zufriedenheit 93
- Flow. Das Geheimnis des Glücks (Mihaly Csikszentmihalyi) 317
- Flow-Erlebnis  
93–94, 269  
Beschaffenheit der Aufgabe 290  
Kinder 226, 228

- messen und steigern 288
  - Zufriedenheit am Arbeitsplatz 289
  - Flow im Beruf (Mihaly Csikszentmihalyi) 317
  - Frederickson, Prof. Barbara (Psychologin) 32
  - Theorie der Erweiterung und des Aufbaus 32
  - Freude 50, 52, 82, 107, 118–120, 122–128, 132, 139, 152, 164, 166–167, 224–225, 237, 249, 257, 296, 302
    - als kurzlebiges Gefühl 103
    - Arbeit 287
    - auskosten 130
    - Besitz 149
    - bewusst machen 129
    - dauerhafte 120–121
    - Definition 33, 119
    - echte 126, 128
    - einfache Dinge genießen 127
    - Elternrolle 240
    - Erinnerung 132, 164
    - in den Alltag einbauen 34
    - in die Zukunft blicken 98
    - innehalten und genießen 130
    - kleine Freuden schätzen lernen 76
    - kombiniert mit Engagement und Sinn 119
    - Lebenserwartung 258
    - materialistische Welt 121
    - Normales bewusst zelebrieren 126
    - Quellen im persönlichen Umfeld 167
    - sich einen schönen Tag machen 128
    - sich selbst Freude machen 224
    - suchen 166
    - Überblick 119
    - unmittelbare 120
    - versus kurzlebige Vergnügungen 224
    - versus Pflichtgefühl 125
    - Vorfreude 130
    - Zeit freischaufeln 127
  - Freude-und-Genuss-Tagebuch 126
  - Freunde
    - um Hilfe bitten 199
  - Freundschaften
    - Widerstandskraft 165, 300
  - Fritz-Schubert, Ernst (Schulfach Glück - Wie ein neues Fach die Schule verändert) 315
  - Führung 142, 145–146
- G**
- Gefühle
    - ausdrücken 72
    - Dankbarkeit 74
    - erkennen 210
    - kontrollieren (Kinder) 240
    - mehr positive als negative 31
    - schädliche 65
    - sich auf andere Menschen einstellen 210
    - sich ausgeliefert empfinden 162
    - ungewollte loswerden (Möglichkeiten) 71
    - Wechselwirkungen mit körperlichen Faktoren 44
    - Widerstandskraft 164
  - Gegenwart
    - den Augenblick erleben 82
  - Gemeinde
    - aktive Rolle spielen 52
  - Gemeinschaft
    - aktive Rolle übernehmen 37
    - Beiträge leisten 32
  - Gemeinwohl
    - Beitrag leisten 153
  - Genuss 33, 74, 120, 122, 124, 223
    - Dauer 154
  - Gerson, Randy (Therapeut) 229
  - Geschenke
    - erinnerungswürdige 249
  - Geselligkeit 141
  - Gesellschaft
    - älteren Menschen positiv begegnen 260
  - Gesunde Gewohnheiten
    - Widerstandskraft 300
  - Gesundes Leben 199
    - Anpassung an Veränderungen 184
    - beeinflussende Faktoren 183
    - Chancen verbessern 183
    - Checkliste 182
    - Gewichtskontrolle 184
    - maßvoll trinken 184
    - Rauchen 183
    - Sport 185
  - Gesundheit 113, 199
    - Älter werden 181
    - Altruismus 154
    - Arzt 199
    - Fitnessstudio 199
    - im Alter 258
    - Neues akzeptieren 262
    - Optimismus versus Pessimismus 40, 46
    - positive 183
    - selbst in die Hand nehmen 181
    - Spaß 166
    - Stress 190
    - Widerstandskraft 165
  - Ghibran, Khalil (Philosoph) 321
  - Gladwell, Malcolm (The Tipping Point) 53
  - Glück 155
    - anstreben 56
    - Arbeitsplatz 279
    - Ausgeglichenheit 224
    - drei Wege 119, 224
    - Erfolg 224
    - Gesundheit 43, 223
    - gute Schulleistungen 224

- im Alter 258  
 Kreativität 224  
 langes Leben 224  
 langfristiges 166  
 Lebenswege 28  
 Popularität 224  
 puritanische Pers-  
 pektive 30  
 Rechtschaffenheit  
 224  
 selbst schmieden 171  
 Sinn 150  
 soziale Kom-  
 petenz 223  
 Spaß 166  
 Stimmung 82  
 Umgang mit der  
 Vergangenheit 65  
 Wege zum Glück  
 (Übersicht) 223  
 Glückliche Familie  
 Bindungen 237  
 emotionales Ver-  
 ständnis 239  
 Schlüssel-  
 elemente 237  
 sich geliebt  
 fühlen 238  
 Stress vermeiden  
 238  
 Glückliche Kinder  
 Erfolge feiern 245  
 Lob 245, 247  
 Rituale ent-  
 wickeln 247  
 übertriebenen Ma-  
 terialismus ver-  
 meiden 248  
 Wohlbefinden 244  
 Glück (Matthieu  
 Ricard) 316  
 Glücksbringer  
 live (Eckart von  
 Hirschhausen) 318  
 Glücksprogramm  
 persönliches 187  
 Glucocorticoide 45  
 Gold, Andrew  
 (Sänger) 321  
 Gore, W.L. (Outdoor-  
 Hersteller) 38, 54  
 Grenzen  
 anerkennen 273  
 erkennen 137  
 Groll  
 alter 70
- Grundhaltungen  
 positive 181  
 Güte 141, 143,  
 207–208, 284  
 Guter Materialismus  
 Beispiele 127
- H**
- Haidt, Jonathan (Psy-  
 chologe) 261  
 Haltungen  
 je nach Pers-  
 pektive 99  
 Hectors Reise oder die  
 Suche nach dem Glück  
 (François Lelord)  
 316  
 Hedonistische Tretmüh-  
 le 34, 124–125  
 Helfer-Hochge-  
 fühl 154, 157  
 Herausforderungen  
 effektiv be-  
 wältigen 199  
 Herzinfarkt 45  
 Herz-Kreislauf-  
 Erkrankungen  
 Einfluss der  
 Gefühle 45  
 Hilfe  
 in Anspruch  
 nehmen 72  
 Hirschhausen, Eckart  
 von (Glücksbringer  
 live) 318  
 Hobbes, Thomas (Levia-  
 than) 30, 103  
 Humor 144, 163, 167,  
 230, 247, 284, 287  
 Schwiegereltern  
 257  
 Spaß 167
- I**
- ICD (International  
 Classification of  
 Diseases) 30  
 Ich-Bewusstsein  
 emotionale Wid-  
 erstandskraft  
 stärken 162  
 Johari-Fenster  
 82  
 Ich-muss-sonst-bin-  
 ich-Liste 196
- Immunsystem  
 Beobachtung  
 freundlichen Ver-  
 haltens 154  
 Impulskontrolle 49  
 Widerstandskraft 48  
 Integrität 140, 208  
 Intimität 141, 208  
 Ist das Leben nicht  
 schön (Film) 114
- J**
- Jackson, Freda (Schau-  
 spielerin) 263  
 Johari-Fenster  
 Ich-Bewusstsein ent-  
 wickeln 82  
 Übung 84  
 Johnson, Spencer  
 (Autor) 322
- K**
- Kabat-Zinn, Jon (Acht-  
 samkeitslehrer) 85  
 Kampf-oder-Flucht-  
 Reaktion 32,  
 50, 190, 297  
 Karrierechancen  
 positive Schritte 283  
 Karriereent-  
 wicklung 286  
 Kausalanalyse 49  
 Widerstandskraft 48  
 Kinder  
 Aktivitäten  
 planen 228  
 an die Hand  
 nehmen 228  
 Aufmerksamkeit  
 242  
 Geschenke 248  
 glückliche 244  
 Hoffnungen der  
 Eltern 223  
 Wohlfühlzeiten 247  
 Kindheitsaktivitäten  
 glücklich ma-  
 chende 225  
 Klein, Stefan (Die  
 Glücksformel) 316  
 Kognitive Ver-  
 haltenstherapie  
 (KVT) 59, 195  
 Kommunale Behörden  
 positives Denken 36

Kommunikation 203, 214  
 Arbeitsplatz 267  
 geschlossene  
 Fragen 215  
 Körpersprache 212  
 nonverbale Signale wahrnehmen 212  
 offene Fragen 215  
 positive 203  
 Kompromiss  
 Drei-Schritte-Modell 276  
 Kontrolle 156, 305  
 Körpersprache 213  
 Blickkontakt 213  
 Gesichtsausdruck 213  
 Gesten 213  
 Haltung 213  
 Kommunikation 212  
 Kreativität 138, 145, 167, 224, 284, 288  
 Widerstandskraft 165

## L

Lachen  
 Spaß 167  
 Layard, Lord 36, 52  
 Leben  
 Bedeutung verleihen 176  
 das beste wählen 78  
 engagiertes 145  
 gesundes 31, 182  
 gutes 27  
 lebenswertes 41  
 mehr Sinn und Zufriedenheit 150  
 selbst steuern 78  
 sinnvolles Ziel finden 113  
 Spuren hinterlassen 152  
 voll auskosten 159  
 von Bedeutung und Sinn erfüllt 149  
 Lebensmut 82  
 Lebensperspektive ausgewogene 303  
 positive 43  
 Spuren hinterlassen 113

Lebensstandard  
 materialistische  
 Falle 123  
 Leberschäden 45  
 Leistungsgedanken  
 positiv interpretieren 134  
 Lelord, Francois  
 (Hectors Reise oder die Suche nach dem Glück) 316  
 Lerneifer 139, 284, 287  
 Leviathan  
 (Hobbes) 30, 103  
 Liebe 35  
 Lieben und geliebt werden  
 Arbeitsplatz 293  
 Schlüsselstärken 292  
 Lob  
 Möglichkeiten, Kinder zu loben 245  
 London School of Economics (LSE) 36

## M

Märtyrertum 125  
 Mäßigung 35, 138, 142, 146, 209, 281, 291  
 Material Girl  
 (Madonna) 123  
 Materialismus  
 positiv einsetzen 127  
 McGoldrick, Monica  
 (Therapeutin) 229  
 Menschenfreundliches Handeln  
 Kontaktmöglichkeiten 154  
 Beispiele 154  
 Studie 155  
 Mitgefühl 49  
 Widerstandskraft 48, 165  
 Motivation  
 266–268, 274  
 Mut 35  
 Veränderungen 177

## N

Nachbarschaft  
 Kontakt suchen 52  
 Nachbarschaftsgeist 155  
 Nansook, Park (Psychologe) 283

Negative Ereignisse  
 bewältigen 92  
 in fünf Aspekte aufschlüsseln 89  
 Negative Gedanken  
 alternative Erklärungen suchen 92  
 Beweise für das Gegenteil suchen 91  
 Gedankenlesen 92  
 Situation nüchtern betrachten 92  
 Negative Gefühle  
 32, 85  
 Beispiele 296  
 erkennen 74  
 gesunde 74  
 Handlungsoptionen 106  
 loswerden 71, 89  
 ungesunde 74  
 Verengung der Perspektive 297  
 Negative Perspektive  
 Zukunft 98  
 Negatives Denken  
 Angst 101  
 aufweichen 108  
 Negative Überzeugungen 101  
 in Bezug auf sich selbst 195  
 Spätfolgen 172  
 Negative  
 Zukunftsperspektive  
 Befürchtungen 100  
 Nervensystem  
 vegetatives 44  
 Nervosität 100  
 Neugier 139, 280–281  
 Arbeitsplatz 292  
 Schlüsselstärken 292

## O

Optimismus 43, 48–49, 52, 57, 104, 144, 162, 164, 292  
 Arbeitsplatz 292  
 entwickeln 103  
 Gesundheit 40, 43  
 Immunsystem 182  
 kognitive Widerstandskraft steigern 162  
 Schlüsseldimensionen (nach Seligman) 105

- Schlüsselstärken  
291  
strategischer 105  
Veränderungen 177  
Widerstandskraft 164, 299
- P**
- Panik 100
- Partizipation  
in Wohnvierteln 37
- Partnerschaft  
ideale 207  
positive 203
- Perfekte-Welt-Szenario 108–109
- Persönliches Glück-  
sprogramm 187  
Aktionsplan 189  
Bilanz 188
- Persönliche Stärken  
169, 208, 255, 308  
analysieren 290  
Bereich Ge-  
rechtigkeit 140  
Bereich Liebe und  
Menschlichkeit 140  
Bereich Mäßigung 142  
Bereich Mut 139  
Bereich Tran-  
szendenz 142  
Bereich Weisheit und  
Wissen 138  
Definition 133  
im Alltag 293  
in Beziehun-  
gen 206, 207  
menschenfreundliches  
Verhalten 154  
nicht übertreiben 136  
sechs Bereiche 137  
täglich nutzen 145  
verstehen 135
- Perspektive 139  
das Beste an-  
nehmen 102  
konstruktiv  
denken 170  
optimistische versus  
pessimistische 99
- Pessimismus  
defensiver 105
- Peterson, Christopher  
(Psychologe) 31, 35,  
280, 283–284
- Pflichtgefühl  
versus Freude 125
- Player, Gary  
(Golfer) 103, 168
- Positiv denken 106
- Positive Aktivitäten  
303  
bewusst men-  
schenfreundlich  
handeln 313  
Dankbarkeit ent-  
wickeln 303  
das eigene Glück ent-  
decken 304  
den eigenen Beweggr-  
und entdecken 311  
eigene Facetten  
erkennen 311  
Optimismus buchsta-  
bieren lernen 312  
Sätze ergänzen 308  
seine besten Seiten  
zeigen 307  
sich auf gute Art Sor-  
gen machen 306  
sich einen schönen  
Tag machen 305
- Positive  
Arbeitspraktiken  
Abwechslung 266  
Checkliste 268  
Flow-Erlebnisse 267  
intrinsische Moti-  
vation 266  
Konzentration auf  
Stärken 267  
Selbstvertrauen  
stärken 267  
Teambildung 267  
Weiterbildung 267
- Positive Beziehungen  
36, 177, 253
- Positive Eltern  
ausgewogene Pers-  
pektive 227  
das Beste geben 240  
konstruktive Linie  
vorgeben 242  
realistische Perspe-  
ktiven vermitteln  
229  
regelmäßig eigenes  
Verhalten hinter-  
fragen 241  
Rückblick auf die ei-  
gene Kindheit 241
- Sinn vermitteln  
228  
Stiefeltern 244  
Umgang mit falschem  
Verhalten 243  
Umgang mit  
Fehlern 242
- Positive Erziehun-  
gstechiken 223
- Positive Familie  
gesundes Verhält-  
nis zum Materi-  
alismus 249
- Positive Füh-  
rungsstrategien 267
- Positive Gedanken  
in die Tat um-  
setzen 103
- Positive Gefühle  
155, 173, 195  
als Untersuchungsge-  
genstand der Psy-  
chologie 32  
Auswirkungen 32  
Beispiele 295  
Dankbarkeit 73  
Erweiterung des  
Denkhorizonts 166  
Handlungsoptionen 107  
heilende Wirkung 44  
Problemlösungs-  
verhalten 32  
weiträumiges  
Denken 297  
Widerstandskraft 298
- Positive Gesellschaft 51
- Positive Gesundheit  
183
- Positive Ge-  
wohnheiten 247
- Positive Grundhaltung  
181, 190, 258  
aktiv anstreben 103  
entwickeln 303  
Gesundheit 43, 57
- Positive Inspira-  
tionen 319  
Das Glücksprinzip  
(Film) 320  
Der Prophet  
(Buch) 322  
Die Mäusestrategie für  
Manager (Buch) 322  
Glücksregeln für den  
Alltag (Buch) 322

- Ist das Leben nicht schön? (Film) 320  
 Lean on me (Song) 321  
 Mein Glück kommt selten allein . . . Glücksbox (Buch und mehr) 323  
 My Way (Song) 321  
 Schmetterling und Taucherglocke (Film) 320  
 Thank you for being a Friend (Song) 321
- Positive Institutionen 36  
 Positive Kommunikation 208  
 Positive Perspektive 122  
 pragmatische Lösung 171  
 Positive psychische Gewohnheiten 50  
 Positive Psychologie empirische Datengrundlage 28  
 Entwicklung 28  
 Gesundheit 51  
 Verbesserungen im Alltag 40  
 versus negative Psychologie 29  
 Positiv erinnern 60  
 Positives Denken am Arbeitsplatz 38  
 in Institutionen 36  
 in Schulen 37  
 Positives Feedback am Arbeitsplatz 266  
 Positives Leben 177  
 Gesundheit 45  
 Positive Überzeugungen Widerstandskraft 299  
 Positiv interpretieren 58  
 Positivitätsquotient Teamarbeit 295, 298  
 Positiv sehen 57  
 Prioritäten 110  
 je nach Zielen setzen 112  
 Unwichtiges über Bord werfen 113  
 Problemlösungskompetenz 164  
 kognitive Widerstandskraft steigern 162
- Problemlösungskompetenzen Arbeit 273  
 Widerstandskraft 299  
 Problemprävention 31  
 Psychische Widerstandskraft soziales Netzwerk 220  
 Psychologie des Glücks – Ein Handbuch (Anton Bucher) 317
- R**
- Rauchen gesundes Leben 183  
 Reivich, Dr. Karen (Psychologin) 47, 173  
 Respekt Beziehungen 214  
 Ressourcen aufbauen 199  
 Ricard, Matthieu (Glück) 316  
 Rituale 127  
 Kinder 247  
 Zubettgehen 248  
 Rix, Brian (Dramatiker) 168  
 Robert the Bruce (König von Schottland) 103  
 Rund-um-die-Uhr-Lebensstil 217  
 Ryan Hyde, Catherine (Autorin) 320
- S**
- Sättigungsgesetz 121  
 Schlüsselstärken 291  
 Schuld 156, 171, 196, 198, 204, 296  
 Erziehung 243  
 Schuldgefühle alte 70  
 Schuldzuweisungen infrage stellen 72  
 Schule positive Erfahrungen ermöglichen 53  
 Schulen positives Denken 37  
 Schulfach Glück – Wie ein neues Fach die Schule verändert (Ernst Fritzsche Schubert) 315  
 Schulzeugnis elterliche Reaktion 226  
 Schlüssel des Lebens 111  
 Schwächen auffangen 146  
 berücksichtigen 136  
 in Angriff nehmen 137  
 zwei Arten 136  
 Schweizer, Albert (Philosoph) 279  
 Schwiegereltern das Beste sehen 256  
 Kompromiss finden 257  
 mit einbeziehen 257  
 Respekt, Liebe und Teilhabe 257  
 Rolle in der erweiterten Familie 254  
 Schwiegermutter 254  
 Schwiegersohn 254  
 Schwiegertochter 254  
 Selbstbehauptung Arbeit 273  
 Selbstbehauptungskurs 69  
 Selbstbild realistisches 169  
 Selbstkenntnis Selbstvertrauen 169  
 Stärken, Denk- und Verhaltensweisen 133  
 Selbstkontrolle 143, 208–209, 284  
 Selbstmedikation verhaltensbezogene Widerstandskraft stärken 163  
 Selbstmord 45  
 Selbstvertrauen 49, 156, 163, 169, 188, 192, 232, 245, 267, 297, 305  
 Bindung 238  
 Kontrolle über das eigene Leben 190



- verhaltensbezogene  
 Widerstandskraft  
 stärken 163  
 Verlust durch negative Streicheleinheiten 234  
 Widerstandskraft 48  
 Selbstwertgefühl  
 Widerstandskraft 165, 299  
 Selbstzerstörendes Denken  
 Alles-oder-nichts-Denken 197  
 Aufblasen oder Herunterspielen 198  
 emotionale Argumentation 198  
 Etikettierung 198  
 Gedankenlesen 198  
 geistige Filterung 197  
 Katastrophisieren 198  
 Personalisierung 198  
 Positives abwerten 198  
 Übergeneralisierung 197  
 vorschnelle Schlussfolgerungen 198  
 Wahrsagen 198  
 Seligman, Martin E. P. (Der Glücksfaktor) 315  
 Seligman, Martin (Psychologe) 31, 35, 76, 105, 154, 280  
 Entwicklung der Positiven Psychologie 28  
 Sicherheit  
 Umarmen und Streicheln 232  
 Sinatra, Frank (Sänger) 321  
 Sinn 32, 224  
 etwas bewegen (Beispiele) 157  
 menschenfreundliches Verhalten 155  
 Widerstandskraft 299  
 Sinnforschung 150  
 Sinn und Zufriedenheit  
 Alltagsaktivitäten  
 Positives abgewinnen 150  
 Missgeschicke positiv sehen 150  
 Optimismus 150  
 Pausen vom Alltag 150  
 realistische Ziele 150  
 respektiert werden 150  
 sich verbunden fühlen 150  
 Wissen erwerben 150  
 Zugehörigkeit zu einem Glauben 150  
 Situationen  
 fünf Aspekte 90  
 zukünftige 99  
 Skype Laughter Chain 167  
 Snowdon, David (Forscher) 46  
 Sorgen  
 wegen möglicher zukünftiger Ereignisse 97  
 Spaß haben 166  
 Spiritualität 144, 281  
 Spuren hinterlassen 115  
 Stabilität 224  
 Stärken 28–29, 31, 35, 38–40, 53, 55, 84, 115, 118–119, 124, 160, 162–164, 169, 175, 179, 207–209, 223–224, 226–227, 230, 232, 253, 265, 267–268, 277, 280–281, 283–288, 290–291, 293, 295  
 am Arbeitsplatz einbringen 279  
 anerkennen 273  
 angeborene Fähigkeit 135  
 Arbeit 265, 268, 287  
 Arbeitsplatz 134, 283  
 arbeitsrelevante 279, 285  
 ausspielen 137  
 bei anderen erkennen 146, 294  
 bei anderen würdigen 282  
 bei Kindern fördern 53  
 Bereiche 280  
 Beziehungen 206  
 Bildungssystem 134  
 bündeln 295  
 Dankbarkeit 175  
 das Gute noch besser machen 294  
 Defizite aufarbeiten 134  
 Energiegrade 135  
 erkennen 232  
 Familienstärken 229  
 fünf Schlüsselstärken 291  
 fünf wichtigste 175  
 Gefühl entwickeln für 37  
 Glück 228  
 identifizieren 137  
 in anderen Umfeldern nutzen 285  
 in der Familie würdigen 232  
 in die Arbeit einbringen 267  
 Kinder 227, 278  
 Klassifizierung 35  
 kognitive Widerstandskraft steigern 162  
 Konflikte 230  
 Kongruenz 135  
 Lebensfreude 175  
 Liebe 175  
 Mehrwertstärken 284  
 Neugier 175  
 nutzen 176  
 optimale Leistung abrufen 135  
 Optimismus 175  
 persönliche 133  
 problematische Aspekte 291  
 respektieren 280  
 Schlüsselstärken 292  
 sinnvoll einsetzen 285  
 täglich nutzen 149, 287  
 Teamarbeit 293  
 Verteilung 280

- vier Eigen-schaften 135
  - wertmindernde 284
  - Widerstandskraft 164
  - zum eigenen Vorteil einsetzen 291
  - Zuordnung zu Berufen 283
  - Zuordnung zu Tugenden 280
  - Stewart, James (Schauspieler) 114
  - Stiefeltern 244
  - Stiefkinder
  - gemeinsame Wellenlänge finden 244
  - Stolz auf sich sein 176
  - Streicheleinheiten 232
    - bedingte 233
    - bedingungslose 233
    - Feedback 234
    - geben 235
    - negative 234
    - positive 232
    - Reaktionen 235
    - symbolische 232
    - über die Sinne 233
  - Stress 43, 45, 48, 70, 85, 89, 154, 188, 190, 193–196, 271, 291
    - bewältigen 190, 193
    - biologische Reaktion 190
    - chronischer 190
    - Dankbarkeit 74, 77
    - Definition 190
    - Familie 238
    - Kinder 238
    - körperliche, emotionale und verhaltensbezogene Anzeichen 190
    - negativer 273
    - Veränderungen 184
    - Zeitmanagement 269
  - Stressbelastung
    - Widerstandskraft aufbauen 47
  - Stressbewältigung in Bewegung bleiben 194
    - mit anderen Menschen sprechen 194
  - Realität akzeptieren 193
    - regelmäßig Pausen machen 194
    - Selbstbehauptung 194
    - sich gut pflegen 193
    - um Hilfe bitten 193
  - Unterstützungssysteme 194
  - Urlaub 194
  - Verantwortung selbst übernehmen 195
  - Stresshormone 45
  - Strukturen 266
  - Studie
    - Lebenserwartung und Positivität 46
  - Symbole 23
- T**
- Tagebuch
    - Dankbarkeit 175
  - Tagesstruktur
    - Arbeit 273
  - Talente 31, 121, 134–135, 164, 227, 268, 275
    - Arbeit 268
    - in schwierigen Situationen einsetzen 134
    - nutzen 81
    - Widerstandskraft 164
  - Tapferkeit 139, 143, 146, 163, 284, 288, 291, 295
  - Teamarbeit
    - Auswirkungen negativer und positiver Gefühle 295
    - hohe Leistung 296
    - Kampf-oder-Flucht-Modus 297
    - Kennzeichen erfolgreicher 297
    - Leistung erkennen 296
    - mittlere Leistung 296
    - optimieren 293
    - Positivitätsquotient 295
    - schwache Leistung 296
  - Stärken optimal einsetzen 294
  - Transaktionsanalyse (Eric Berne) 232
  - Transzendenz 35, 138, 142, 146, 153, 281
  - Traurigkeit 66
  - Tugenden 31, 133, 137, 146–147, 280, 281
    - ausüben 31
    - bei anderen Menschen erkennen 146–147
    - identifizieren 137
    - Klassifizierung 35
    - sechs (nach Seligman und Peterson) 35
- U**
- Überflussgesellschaft 123
  - Übersprungs-handlungen 113
  - Überzeugungen
    - kognitive Widerstandskraft steigern 161
    - negative 172
    - stabile aufbauen 172
    - tief verwurzelte 100
  - Überzeugungssystem
    - Entstehung 66
  - Übungen 23
    - ABCDE-Übung 312
    - Achtsamkeit erlernen 86
    - ältere Menschen würdigen 261
    - Beweggrund und Sinn des eigenen Lebens entdecken 312
    - Dankbarkeitsliste 304
    - Dankesbesuch 303
    - Denkweisen hinterfragen 104
    - Dreimal Glück 76
    - Dreimal Glück (Kinderversion) 248
    - Drei-Schritte-Modell 278
    - eigene Werte benennen 178
    - eine halbe Stunde am Tag 306
    - ein schöner Tag 305
    - Erinnerung an schwierige Situation 160

- Erinnerung an vergangene Freuden 122  
 Familienstärken ermitteln 230  
 Flow-Erlebnis analysieren 290  
 Gefühle beschreiben 210  
 gemeinsame Projektarbeit 275  
 Großes I, kleines i 311  
 große Visionen verkünden 151  
 Ich-muss-sonst-bin-ich-Liste 196  
 Johari-Fenster 84  
 Karriereverlauf analysieren 283  
 Karte meines Lebens 66  
 Kartoffeln in der Tüte 69  
 Körper-Scan 87  
 lachen 167  
 Lebensaudit 188  
 Mein Bestes 274  
 menschenfreundlich handeln 313  
 Menschenfreundlichkeit versus Spaß 154  
 optimistische Lebensperspektive 304  
 Perfekte-Welt-Szenario 108  
 persönlicher Zeitplan 269  
 persönliche Stärken aufschreiben 138  
 persönliche Stärken bewerten 142  
 Positive Familie 236  
 Reaktion auf zukünftige Ereignisse 99  
 Sätze ergänzen 308  
 Schlüssel des Lebens 111  
 seine besten Seiten 307  
 sich von negativem Denken lösen 173  
 Situation in fünf Aspekte aufschlüsseln 90  
 Sorgentagebuch 306  
 Stärken im Team bündeln 295
- Stärken, Schlüsselstärken und Flow-Erlebnisse protokollieren 293  
 Tugenden von Freunden und Familie bestimmen 147  
 ungewollte Gefühle loswerden 71  
 unterschiedliche Wahrnehmung von Situationen 55  
 Verhältnis positiver zu negativer Aussagen in Teamsitzungen 297  
 Zeitfokus 272  
 Zuversicht 169
- Ungerechtigkeiten ertragen 72  
 Ungesunde Aktivitäten 190  
 Unterstützung  
 Widerstandskraft 165  
 Unterstützungsnetzwerk 199, 263  
 verhaltensbezogene Widerstandskraft stärken 163  
 Unterstützungssysteme 275  
 Urteilsvermögen 138
- V**
- Veränderungen  
 Vier-Stufen-Veränderungsmodell 185  
 Verantwortungsgefühl 141  
 Verbindungen zu anderen Menschen 153  
 Verbitterung 70  
 Vergangenheit  
 Bewältigung 115  
 Fundament für heutiges Verhalten 65  
 kartieren 66  
 loslassen 79  
 Vergebung 65  
 in zehn Schritten 71  
 sich selbst vergeben 70  
 Vergebungsbereitschaft 143, 208, 280–281, 288
- Verhalten  
 konstruktives 108  
 Verhaltensänderungen 127  
 Verletzungen alte 70, 85  
 Vertrauen  
 bisherige Erfahrungen 66  
 Widerstandskraft 165  
 Vier Stufen des Lernens (nach Robinson) 185  
 Vier-Stufen-Veränderungsmodell  
 bewusst inkompetent 187  
 bewusst kompetent 187  
 unbewusst inkompetent 186  
 unbewusst kompetent 187  
 Vorbereitung positive und konstruktive 102  
 Vorsicht 143, 281, 284  
 VWAB-Methode produktiver Umgang mit falschem Verhalten 243
- W**
- Weisheit 35  
 erwerben 261  
 Werte eigene 177  
 Wertschätzung 144, 156, 207–208, 281  
 White Water Strategies Studie zu Dank am Arbeitsplatz 54  
 Studie zu Dank in Arbeitsverhältnissen 38  
 Widerstandskraft 179  
 Arbeit 298  
 aufbauen 181  
 Denken 299  
 drei Quellen (Liste) 163  
 emotionale 36, 160, 162  
 emotionale (Quellen) 164  
 Erlernbarkeit 47  
 Fühlen 299

Handeln 300  
 in Zeiten der Finanzkrise 300  
 kognitive 160–161  
 kognitive (Quellen) 164  
 natürliche 159  
 psychische 181, 195  
 Quellen 160, 165  
 stärken 299  
 verhaltensbezogene 160, 163, 165  
 Widerstandskraft-Modell  
 persönliches 165  
 Windsor, Barbara (Schauspielerin) 168  
 Win-Win-Lösungen 274  
 Vorgehensweise 276  
 Win-Win-Mentalität  
 Arbeitsplatz 275  
 Win-Win-Szenario  
 Urlaube 220  
 Wissen 35  
 Withers, Bill (Sänger) 321  
 Wohlbefinden 82,  
 103–104, 111, 113, 120,  
 125–126, 128, 132, 134,  
 136, 145, 149, 154–155,  
 159, 166, 168, 173,  
 182–183, 190, 194,  
 199, 232, 238, 251,  
 261, 291–292  
 ältere Menschen  
 in der erweiterten  
 Familie 259  
 Altruismus 154

Arbeitsplatz 279, 288  
 Blick zurück 262  
 durch guten Materialismus 127  
 emotionales 181  
 Flow 290  
 fördernde Verhaltensweisen 176  
 Gesundheit 181  
 Hypothek 97  
 langfristiges 133  
 Neues akzeptieren 262  
 Schwächen 136  
 selbst in die Hand nehmen 181  
 Sinn 150  
 Studie 183  
 subjektives 203  
 Umgang mit der Vergangenheit 65  
 Unterstützungsnetzwerk 251  
 Weisheit vernünftig einsetzen 261  
 Zukunftsperspektive 98  
 Wohlbefinden; Beziehungsnetzwerk 263  
 Wunschzettel mit dem Lächeln 128

## Z

Zeit  
 Haltungen 271  
 Verhältnis Freizeit zu Arbeitszeit 269

Zeitfokus  
 Gegenwartsfokussierung 271  
 Vergangenheitsfokussierung 271  
 Zukunfts-fokussierung 271  
 Zeitplan  
 persönlicher 269  
 Übung 270  
 Zeitrahmen  
 richtige Fokussierung 272  
 Zeitmanagement  
 Arbeit 273  
 Ziele  
 darauf hinarbeiten 79  
 erkennen 78  
 klare 152  
 konstruktiv angehen 109  
 Strategien entwickeln 78  
 Zufriedenheit  
 Gesundheit 50  
 materielle Güter 121  
 Stimmung 82  
 Win-Win-Mentalität 275  
 Zuhören 211  
 Zukunft  
 positiv oder negativ 97  
 Zuversicht 169  
 Zynismus 24