

# Stichwortverzeichnis

## A

- ABCDE-Analysetool
    - 108
    - Beispiel 105
  - ABCDE-Modell
    - Gedanken
      - kontrollieren 314
  - ABCDE-Übung
    - typisches Ergebnis 315
  - Achtsamkeit
    - Arbeitsplatz 84
    - Atem 84
    - Bewegung 84
    - den Augenblick erleben 82
    - erlernen 83
    - Essen und Trinken 84
    - Gefühle beobachten 87
    - Musik 85
    - Rituale 84
    - Tag Revue passieren lassen 85
    - zuhören 84
  - Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion 86
  - AIM-Prinzip 55
  - AIM-Prinzip (Ed Diener) 87–88
    - negative Gefühle loswerden 87
  - Aktionsplan
    - sich zum Besten entwickeln 178
  - Aktivitäten
    - Flow 31
    - lebensverbessernde 111
  - Alkoholismus 45
  - Alkoholkonsum
    - exzessiver 184
    - Selbsttest 184
  - Ältere Menschen
    - Neues akzeptieren 262
    - Veränderungen anerkennen 262
  - Altruismus 152
    - Eltern 242
  - Alzheimer-Krankheit 46
  - Anerkennung
    - Streicheleinheiten 233
  - Anforderungen
    - an andere 196
    - an die Welt 197
    - an sich selbst 196
    - infrage stellen 197
    - persönliche 196
  - Angst 98
    - vor einem bevorstehenden Ereignis 99
  - Arbeit
    - Anforderungsprofil 270
    - auf der Basis persönlicher Stärken neue Ansätze suchen 290
    - aus vergangenen Erfahrungen lernen 284
    - Befriedigung 267
    - Dankbarkeit 175
    - das Beste geben 274
  - emotionales Wohlbefinden 290
  - klug arbeiten 275
  - mehr Zufriedenheit erlangen 288
  - mit anderen zusammenarbeiten 275
  - passend zu den eigenen Stärken 270
  - positive
    - Beziehungen 276
  - Problemlösungskompetenzen 275
  - Schlüsselanforderungen 270
  - Selbstbehauptung 275
  - Spaß 288
  - Stärken einplanen 289
  - Tagsstruktur 275
  - wenn Stärken nicht mehr genutzt werden 287
  - Win-Win-Mentalität 277
  - Zeitfokus 273
  - Zeitmanagement 275
  - Zeit produktiv nutzen 271
  - Zufriedenheit 268, 270
- Arbeitsleben
    - positives 32
  - Arbeitslosigkeit
    - Orientierungslosigkeit 268
  - Arbeitsumfeld
    - positives 39

- Arbeitsplatz  
 positives Denken  
 38
- Ärger 45, 50, 64, 66, 68,  
 70, 71, 159, 167, 192,  
 196, 234, 290, 298  
 alter 68, 83  
 eingeschränkte  
 Perspektive 173  
 loslassen 93  
 Vergangenheit 65
- Ärger;alter 87
- Augenblick  
 auskosten 79
- Auskosten  
 intensivieren 129  
 vier Arten 128
- Auszeit nehmen  
 Spaß 166
- Authentizität  
 Beziehungen 214
- B**
- Bartoli, Cecilia  
 (Opernsängerin) 134
- Bassey, Dame Shirley  
 (Sängerin) 168
- Befriedigung 31
- Begeisterung 138, 208,  
 228, 246, 294, 298  
 Arbeitsplatz 294  
 Lebenserwartung 258  
 nach guter Tat 152  
 Schlüsselstärken 294
- Behörden  
 positive Erfahrungen  
 ermöglichen 52
- Beispiele  
 Ärger aus  
 vergangenem  
 Tagen 65  
 emotionales  
 Verständnis bei  
 Eltern 240  
 Erfahrungen aus der  
 Vergangenheit 67
- erweiterte Familie  
 253
- Freude 120
- Glück und  
 Wohlbefinden im  
 Alter 259
- Kindern Freude  
 machen 127
- konstruktiv planen  
 108
- Stärken laufen nach  
 Aufstieg ins Leere  
 288
- stolz auf sich  
 sein 176
- Umgang mit falschem  
 Verhalten  
 (VWAB-Methode)  
 244
- Zeitplan-Übung 272
- Belohnung  
 aufschieben können  
 34
- Belohnungen  
 Widerstandskraft 164
- Bentham, Jeremy (Phi-  
 losoph) 36
- Berne, Eric (Psychologe)  
 232
- Besitz  
 materieller 34, 147
- Beziehungen 163–166,  
 173, 188, 193, 202–204,  
 210, 214, 230, 242,  
 251–252, 274, 278, 302
- Akzeptanz 204
- Arbeitsplatz 285
- aufrechterhalten 206
- Baby 238
- das Du 216
- das Ich 217
- das Wir 217
- dauerhafte 277
- emotionale  
 Intelligenz 209
- Fallen umgehen 205
- Freundschaften  
 aufbauen 220
- fünf Aspekte 204
- Gewöhnungseffekte  
 217
- innerfamiliäre  
 Beziehungen 231
- intime 232
- Kinder 218, 250
- Klimaregelung 214
- Kommunikation 208
- Kontakt halten 220
- Kontinuität 205
- lebendig halten 217
- positive 36
- produktive 296
- Rendezvous mit dem  
 Partner 217
- Respekt 204
- Schwieger-Fraktion  
 254
- sich kennenlernen 203
- sich Zeit schenken 219
- Stärken anerkennen  
 206
- Tugenden beim  
 anderen erkennen  
 146
- Urlaube 219
- Wechselseitigkeit  
 205
- Widerstandskraft 301
- 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 238
- Kalkulierbarkeit 238

- körperliche Beziehung 238  
 sichere Zuflucht 238  
 Signale wahrnehmen 238
- Biswas-Diener, Robert (Psychologe) 54, 87, 182–183
- Bucher, Anton (Psychologie des Glücks & Ein Handbuch) 319
- Burn-out 134
- C**
- Centre for Economic Performance 36
- Checkliste positiver Arbeitsplatz 270
- Cholesterinspiegel 46
- Classification of Strengths (Seligman und Peterson) 31
- Cohen, Sheldon (Forscher) 44
- Comedy Spaß 168
- Cortisol 46
- Csikszentmihalyi, Mihaly (Flow. Das Geheimnis des Glücks) 319
- Csikszentmihalyi, Mikhail (Psychologe) 291  
 Spuren hinterlassen 151
- D**
- Dalai Lama 324
- Dankbarkeit 72, 74, 77, 129, 142, 154, 173–175, 179, 207–208, 262, 282–283, 294, 298  
 aktive 71
- Arbeitsplatz 294  
 ausdrücken 72  
 Beispiel 74  
 Blick zurück 262  
 kindliche Perspektive 76  
 lernen 71  
 praktizieren 175  
 Schlüsselstärken 293  
 ungerechte Behandlung 173
- Dankbarkeits-Tagebuch 75
- Danke sagen 72
- Dankesbrief 72
- Das Glück der Pellkartoffeln (Sabine Asgodom und Siegfried Brockert) 320
- Demut 141, 286
- Denken infrage stellen 69  
 konstruktives 170, 172  
 selbstzerstörerisches 197
- Denkfehler Alternativen entwickeln 57  
 infrage stellen 57  
 verbreitete 57
- Denkweisen hinterfragen 102  
 kognitive Widerstandskraft steigern 162
- Depressionen 45  
 Dankbarkeit 72  
 fehlende Strukturen 268
- Der Glücks-Faktor (Martin E.P.Seligman) 317
- Descartes, René (Philosoph) 44
- Destruktive Gefühle Beispiel Erwin 50
- Die Glücksformel (Stefan Klein) 318
- Diener, Ed (Psychologe) 54–55, 87, 182–183
- Drei-Schritte-Modell Beispiel 278  
 Erweiterungsmöglichkeiten 279
- Drogenmissbrauch 45
- DSM (Diagnostisches und Statistisches Handbuch Psychischer Störungen) 31
- Durchhaltevermögen 138, 143, 194, 286  
 positive Grundhaltung 101
- E**
- Easterbrook, Gregg 33, 123
- Egoismus überwinden 151
- Ellis, Albert (Begründer der KVT) 57, 72
- Elterliche Reaktion positive 227  
 unproduktive 226
- Eltern positive 227
- Elternrolle Freude 241  
 positiv ausfüllen 223
- Emmons, Robert (Psychologe) 182
- Emotionale Bildung emotionale Widerstandskraft stärken 162
- Emotionale Intelligenz 209  
 fünf Bereiche 209  
 Widerstandskraft 302

Emotionales Bewusstsein 49  
 Widerstandskraft 48  
 Empathie  
 Beziehungen 214  
 Endorphine 152  
 Energie  
 selbst erzeugen 79  
 Engagement 224  
 leben 175  
 Widerstandskraft 164  
 Entschuldigungen  
 annehmen 70  
 Erfüllung 34  
 Erinnerungen  
 Auswirkungen auf  
 Denken und  
 Verhalten 89  
 Hadern 262  
 Erweiterte Familie  
 ältere Menschen  
 würdigen 258  
 außerfamiliäre  
 Mitglieder 254  
 außerfamiliäre  
 Mitglieder  
 einbeziehen 264  
 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 133  
 Fairness 140, 208, 283,  
 286  
 Familie  
 erweiterte 251  
 gesellschaftliche  
 Situation 251  
 glückliche 238  
 Rollen gestalten 252  
 Rollenvielfalt 251  
 Streicheleinheiten ge-  
 ben und empfangen  
 235  
 Familienleben  
 positives 32  
 Familiennetzwerke 251  
 Familienstammbaum  
 Familienstärken  
 ermitteln 230  
 Familienstärken 229  
 Feindseligkeit 68  
 Flow 35, 62, 91, 134,  
 226, 269–270,  
 291–292, 295  
 alltägliche Aktivitäten  
 91  
 Anzeichen 92  
 Gefühl entwickeln 93  
 Konzentrationsvermö-  
 gen 92  
 steigern 292  
 Tipps 92  
 Zeitempfinden 92  
 Ziele und Feedback  
 92  
 Zufriedenheit 92  
 Flow. Das Geheimnis  
 des Glücks (Mihaly  
 Csikszentmihalyi) 319  
 Flow-Erlebnis  
 91–92, 271  
 Beschaffenheit der  
 Aufgabe 292  
 Kinder 226, 228

messen und steigern  
 290  
 Zufriedenheit am  
 Arbeitsplatz 291  
 Flow im Beruf (Mihaly  
 Csikszentmihalyi) 319  
 Frederickson, Prof. Bar-  
 bara (Psychologin) 32  
 Theorie der  
 Erweiterung und  
 des Aufbaus 32  
 Freude 50, 53, 80, 105,  
 116–118, 120–126,  
 130, 137, 150, 164,  
 166–167, 224–226,  
 238, 250, 257, 298, 304  
 als kurzlebiges Gefühl  
 101  
 Arbeit 289  
 auskosten 128  
 Beispiel 120  
 Besitz 147  
 bewusst machen 127  
 dauerhafte 118–119  
 Definition 33, 117  
 echte 124, 126  
 einfache Dinge  
 genießen 125  
 Elternrolle 241  
 Erinnerung 130  
 Erinnerungen 164  
 in den Alltag einbauen  
 34  
 in die Zukunft blicken  
 96  
 innehalten und  
 genießen 128  
 kleine Freuden  
 schätzen lernen 74  
 kombiniert mit  
 Engagement und  
 Sinn 117  
 Lebenserwartung 258  
 materialistische Welt  
 119  
 Normales bewusst  
 zelebrieren 124

- Quellen im  
   persönlichen  
   Umfeld 167  
 sich einen schönen  
   Tag machen 126  
 sich selbst Freude  
   machen 224  
 suchen 166  
 Überblick 117  
 unmittelbare 118  
 versus kurzlebige  
   Vergnügungen 224  
 versus Pflichtgefühl  
   123  
 Vorfreude 128  
 Zeit freischaufeln 125  
 Freude-und-Genuss-  
   Tagebuch 124  
 Freunde  
   um Hilfe bitten 199  
 Freundschaften  
   Widerstandskraft 165,  
   302  
 Fritz-Schubert,  
   Ernst (Schulfach  
   Glück - Wie ein neues  
   Fach die Schule  
   verändert 318  
 Führung 140, 143–144
- G**
- Gefühle  
   ausdrücken 70  
   Dankbarkeit 72  
   erkennen 210  
   kontrollieren (Kinder)  
   241  
   mehr positive als  
   negative 31  
   schädliche 63  
   sich auf andere  
   Menschen  
   einstimmen 210  
   sich ausgeliefert  
   empfinden 162  
   ungewollte loswerden  
   (Möglichkeiten) 69
- Wechselwirkungen  
   mit körperlichen  
   Faktoren 44  
 Widerstandskraft 164  
 Gegenwart  
   den Augenblick  
   erleben 80  
 Gemeinde  
   aktive Rolle spielen 52  
 Gemeinschaft  
   aktive Rolle  
   übernehmen 37  
   Beiträge leisten 32  
 Gemeinwohl  
   Beitrag leisten 151  
 Genuss 33, 72, 120, 122,  
   223  
   Dauer 152  
 Gerson, Randy  
   (Therapeut) 230  
 Geschenke  
   erinnerungswürdige  
   250  
 Geselligkeit 139  
 Gesellschaft  
   älteren Menschen  
   positiv begegnen  
   260  
 Gesunde Gewohnheiten  
   Widerstandskraft 302  
 Gesundes Leben 199  
   Anpassung an Verän-  
   derungen 184  
   beeinflussende  
   Faktoren 183  
   Chancen verbessern  
   183  
   Checkliste 182  
   Gewichtskontrolle  
   184  
   maßvoll trinken 184  
   Rauchen 183  
   Sport 185  
 Gesundheit 111, 200  
   Älter werden 181  
   Altruismus 152  
   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) 324  
 Gladwell, Malcolm (The  
   Tipping Point) 53  
 Glück 153  
   anstreben 54  
   Arbeitsplatz 281  
   Ausgeglichenheit 224  
   drei Wege 117, 224  
   Erfolg 224  
   Gesundheit 43, 223  
   gute Schulleistungen  
   224  
   im Alter 258  
   Kreativität 224  
   langes Leben 224  
   langfristiges 166  
   Lebenswege 28  
   Popularität 224  
   puritanische  
   Perspektive 30  
   Rechtschaffenheit  
   224  
   selbst schmieden 171  
   Sinn 148  
   soziale Kompetenz  
   223  
   Spaß 166  
   Stimmung 80  
   Umgang mit der  
   Vergangenheit 63  
   Wege zum Glück  
   (Übersicht) 223  
 Glückliche Familie  
   Bindungen 238

- emotionales  
 Verständnis 239  
 Schlüsselemente  
 238  
 sich geliebt fühlen 239  
 Stress vermeiden 239  
 Glückliche Kinder  
 Erfolge feiern 245  
 Lob 246  
 loben, aber richtig  
 248  
 Rituale entwickeln  
 248  
 übertrieben  
 Materialismus  
 vermeiden 249  
 Wohlbefinden 245  
 Glück (Matthieu Ricard)  
 318  
 Glücksbringer live  
 (Eckart von  
 Hirschhausen) 320  
 Glücksprogramm  
 persönliches 187  
 Glucocorticoide 46  
 Gold, Andrew (Sänger)  
 323  
 Gore, W. L. Outdoor-  
 Hersteller 38  
 Grenzen  
 anerkennen 275  
 erkennen 135  
 Groll  
 alter 68  
 Grundhaltungen  
 positive 181  
 Güte 139, 143,  
 207–208, 286  
 Guter Materialismus  
 Beispiele 125
- H**  
 Haidt, Jonathan  
 (Psychologe)  
 261
- Haltungen  
 je nach Perspektive  
 97  
 Hectors Reise oder die  
 Suche nach dem  
 Glück (François  
 Lelord) 318  
 Hedonistische  
 Tretmühle 34,  
 122–123  
 Helfer-Hochgefühl  
 152, 155  
 Herausforderungen  
 effektiv bewältigen  
 199  
 Herzinfarkt 46  
 Herz-Kreislauf-  
 Erkrankungen  
 Einfluss der  
 Gefühle 45  
 Hilfe  
 in Anspruch nehmen  
 70  
 Hirschhausen, Eckart  
 von (Glücksbringer  
 live) 320  
 Hobbes, Thomas  
 (Leviathan) 30, 102  
 Humor 143, 163, 167,  
 230, 247, 286, 289  
 Schwiegereltern  
 257  
 Spaß 167
- I**  
 ICD (International  
 Classification of  
 Diseases) 31  
 Ich-Bewusstsein  
 emotionale Wider-  
 standskraft stärken  
 162  
 Johari-Fenster 80  
 Ich-muss-sonst-bin-ich-  
 Liste 196
- Immunsystem  
 Beobachtung freundli-  
 chen Verhaltens  
 152  
 Impulskontrolle 49  
 Widerstandskraft 48  
 Integrität 138, 208  
 Intimität 139, 208  
 Ist das Leben nicht  
 schön (Film) 113
- J**  
 Jackson, Freda  
 (Schauspielerin) 263  
 Johari-Fenster  
 Ich-Bewusstsein  
 entwickeln 80  
 Übung 82  
 Johnson, Spencer  
 (Autor) 324
- K**  
 Kabat-Zinn, Jon  
 (Achtsamkeitslehrer)  
 83  
 Kampf-oder-Flucht-  
 Reaktion 32, 50, 190,  
 299  
 Karrierechancen  
 positive Schritte 285  
 Karriereentwicklung  
 288  
 Kausalanalyse 49  
 Widerstandskraft 48  
 Kinder  
 Aktivitäten planen  
 228  
 an die Hand nehmen  
 228  
 Aufmerksamkeit 243  
 Geschenke 249  
 glückliche 245  
 Hoffnungen der Eltern  
 223  
 Wohlfühlzeiten 248

Kindheitsaktivitäten  
glücklich machende 225

Klein, Stefan (Die Glücksformel) 318

Kognitive  
Verhaltenstherapie (KVT) 57, 195

Kommunale Behörden  
positives Denken 36

Kommunikation 203, 214  
Arbeitsplatz 269  
geschlossene Fragen 215  
Körpersprache 212  
nonverbale Signale wahrnehmen 212  
offene Fragen 215  
positive 203

Kompromiss  
Drei-Schritte-Modell 278

Kontrolle 154, 307

Körpersprache 213  
Gesichtsausdruck 213  
Gesten 213  
Haltung 213  
Kommunikation 212

Körpersprache;  
Blickkontakt 213

Kreativität 137, 143, 167, 224, 286, 290  
Widerstandskraft 165

**L**

Lachen  
Spaß 167

Layard, Lord 36, 52

Leben  
Bedeutung verleihen 176  
das beste wählen 76  
engagiertes 144  
gesundes 182

gesundes (Faktoren) 31  
gutes 27  
lebenswertes 41  
mehr Sinn und Zufriedenheit 148  
selbst steuern 76  
sinnvolles Ziel finden 112  
Spuren hinterlassen 151  
voll auskosten 159  
von Bedeutung und Sinn erfüllt 147

Lebensmut 80

Lebensperspektive  
ausgewogene 305  
positive 43  
Spuren hinterlassen 112

Lebensstandard  
materialistische Falle 121

Leberschäden 45

Leistungsgedanken  
positiv interpretieren 132

Lelord, Francois (Hectors Reise oder die Suche nach dem Glück) 318

Lerneifer 137, 286, 289

Leviathan (Hobbes) 30, 102

Liebe 35

Lieben und geliebt werden  
Arbeitsplatz 295  
Schlüsselstärken 294

Lob  
Möglichkeiten, Kinder zu loben 246

London School of Economics (LSE) 36

**M**

Märtyrertum 123

Mäßigung 35, 136, 140, 145, 209, 283, 293

Material Girl (Madonna) 121

Materialismus  
positiv einsetzen 125

McGoldrick, Monica (Therapeutin) 229

Menschenfreundliches Handeln  
Kontaktmöglichkeiten 153

Menschenfreundliches Verhalten  
Beispiele 153  
Studie 153

Mitgefühl 49  
Widerstandskraft 48, 165

Motivation 268–270, 276

Mut 35  
Veränderungen 177

**N**

Nachbarschaft  
Kontakt suchen 52

Nachbarschaftsgeist 154

Nansook, Park (Psychologe) 285

Negative Ereignisse  
bewältigen 90  
in fünf Aspekte aufschlüsseln 88

Negative Gedanken  
alternative Erklärungen suchen 90

Beweise für das Gegenteil suchen 90

Gedankenlesen 90  
Situation nüchtern betrachten 90

Negative Gefühle 32, 83  
 Beispiele 297  
 erkennen 72  
 gesunde 72  
 Handlungsoptionen  
 105  
 loswerden 69, 87–88  
 ungesunde 72  
 Verengung der  
 Perspektive 299  
 Negative Perspektive  
 Zukunft 96  
 Negatives Denken  
 Angst 99  
 aufweichen 106  
 Negative Überzeugun-  
 gen 99  
 in Bezug auf sich  
 selbst 195  
 Spätfolgen 172  
 Negative  
 Zukunftsperspektive  
 Befürchtungen 98  
 Nervensystem  
 vegetatives 44  
 Nervosität 98  
 Neugier 137, 282–283  
 Arbeitsplatz 294  
 Schlüsselstärken  
 294

**O**

Optimismus 43, 48–49,  
 52, 55, 102, 142, 162,  
 164, 294  
 Arbeitsplatz 294  
 entwickeln 101  
 Gesundheit 40, 43  
 Immunsystem 182  
 kognitive Widerstand-  
 skraft steigern 162  
 Schlüsseldimensionen  
 (nach Seligman) 104  
 Schlüsselstärken 293  
 strategischer 103–104  
 Veränderungen 177

Widerstandskraft 164,  
 301

**P**

Panik 98  
 Partizipation  
 in Wohnvierteln 37  
 Partnerschaft  
 ideale 207  
 positive 203  
 Perfekte-Welt-Szenario  
 107–108  
 Persönliches Glückspro-  
 gramm 187  
 Aktionsplan 189  
 Bilanz 188  
 Persönliche Stärken  
 169, 208, 255, 310  
 analysieren 292  
 Bereich Gerechtigkeit  
 139  
 Bereich Liebe und  
 Menschlichkeit 139  
 Bereich Mäßigung  
 140  
 Bereich Mut 138  
 Bereich Transzendenz  
 142  
 Bereich Weisheit und  
 Wissen 136  
 Definition 131  
 im Alltag 295  
 in Beziehungen 206  
 in Beziehungen  
 messen 207  
 menschenfreundliches  
 Verhalten 152  
 nicht übertreiben 134  
 sechs Bereiche 136  
 täglich nutzen 144  
 verstehen 133  
 Perspektive 137  
 das Beste annehmen  
 101  
 konstruktiv denken  
 170  
 optimistische versus  
 pessimistische 97  
 Pessimismus  
 defensiver 103  
 Peterson, Christopher  
 (Psychologe) 31, 35,  
 281, 285–286  
 Pflichtgefühl  
 versus Freude 123  
 Player, Gary (Golfer)  
 101, 168  
 Positiv denken 105  
 Positive Aktivitäten 305  
 bewusst menschen-  
 freundlich handeln  
 315  
 Dankbarkeit  
 entwickeln 305  
 das eigene Glück  
 entdecken 306  
 den eigenen Beweggr-  
 und entdecken 313  
 eigene Facetten  
 erkennen 313  
 Optimismus  
 buchstabieren  
 lernen 314  
 Sätze ergänzen 310  
 seine besten Seiten  
 zeigen 310  
 sich auf gute Art  
 Sorgen machen 308  
 sich einen schönen  
 Tag machen 307  
 Positive Arbeitspraktik-  
 en  
 Abwechslung 268  
 Checkliste 270  
 Flow-Erlebnisse 269  
 intrinsische Motiva-  
 tion 268  
 Konzentration auf  
 Stärken 269  
 Selbstvertrauen  
 stärken 269  
 Teambildung 269



- Weiterbildung 269
- Positive Beziehungen 36, 177, 253
- Positive Eltern
  - ausgewogene Perspektive 227
  - das Beste geben 241
  - konstruktive Linie vorgeben 243
  - realistische Perspektiven vermitteln 229
  - regelmäßig eigenes Verhalten hinterfragen 242
  - Rückblick auf die eigene Kindheit 241
  - Sinn vermitteln 228
  - Stiefelern 244
  - Umgang mit falschem Verhalten 243
  - Umgang mit Fehlern 243
- Positive Erziehungstechniken 223
- Positive Familie
  - gesundes Verhältnis zum Materialismus 250
- Positive Führungsstrategien 269
- Positive Gedanken in die Tat umsetzen 101
- Positive Gefühle 154, 173, 195
  - als Untersuchungsgegenstand der Psychologie 32
  - Auswirkungen 33
  - Beispiele 297
  - Dankbarkeit 72
  - Erweiterung des Denkhorizonts 166
- Handlungsoptionen 105
- heilende Wirkung 44
- Problemlösungsverhalten 33
- weiträumiges Denken 299
- Widerstandskraft 300
- Positive Gesellschaft 52
- Positive Gesundheit 183
- Positive Gewohnheiten 248
- Positive Grundhaltung 181, 190, 258
  - aktiv anstreben 101
  - entwickeln 305
  - Gesundheit 43, 55
- Positive Inspirationen 321
- Das Glücksprinzip (Film) 322
- Der Prophet (Buch) 324
- Die Mäusestrategie für Manager (Buch) 324
- Glücksregeln für den Alltag (Buch) 324
- Ist das Leben nicht schön? (Film) 322
- Lean on me (Song) 323
- Mein Glück kommt selten allein . . . Glücksbox (Buch) und mehr 325
- My Way (Song) 323
- Schmetterling und Taucherglocke (Film) 322
- Thank you for being a Friend (Song) 323
- Positive Institutionen 36
- Positive Kommunikation 208
- Positive Lebensperspektive 122
- Positive Perspektive
  - 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 58
- Positives Denken
  - am Arbeitsplatz 38
  - in Institutionen 36
  - in Schulen 37
- Positives Feedback am Arbeitsplatz 268
- Positives Leben 177
  - Gesundheit 45
- Positive Überzeugungen
  - Widerstandskraft 301
- Positiv interpretieren 56
- Positivitätsquotient
  - Teamarbeit 297, 300
- Positiv sehen 56
- Prioritäten 108
  - je nach Zielen setzen 110
  - Unwichtiges über Bord werfen 111
- Problemlösungskompetenz 164
  - kognitive Widerstandskraft steigern 162
- Problemlösungskompetenzen
  - Arbeit 275
  - Widerstandskraft 301
- Problemprevention 31

- Psychische  
Widerstandskraft  
soziales Netzwerk  
220
- Psychologie des  
Glücks - Ein  
Handbuch (Anton  
Bucher) 319
- R**
- Rauchen  
gesundes Leben 183
- Reivich, Dr. Karen  
(Psychologin) 48, 173
- Respekt  
Beziehungen 214
- Ressourcen  
aufbauen 199
- Ricard, Matthieu  
(Glück) 318
- Rituale 125  
Kinder 248  
Zubettgehen 249
- Rix, Brian (Dramatiker)  
168
- Robert the Bruce  
(König von  
Schottland) 101
- Rund-um-die-Uhr-  
Lebensstil 217
- Ryan Hyde, Catherine  
(Autorin) 322
- S**
- Sättigungsgesetz 119
- Schlüsselstärken 293
- Schuld 154, 171, 196,  
199, 204, 298  
Erziehung 243
- Schuldgefühle  
alte 68
- Schulduweisungen  
infrage stellen 71
- Schulen  
positives Denken 37
- Schulfach Glück - Wie  
ein neues Fach die  
Schule verändert  
(Ernst Fritz-Schubert)  
318
- Schulzeugnis  
elterliche Reaktion  
226
- Schlüssel des Lebens  
110
- Schwächen  
auffangen 144  
berücksichtigen 134  
in Angriff nehmen  
135  
zwei Arten 135
- 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 275
- Selbstbehauptungskurs  
67
- Selbstbild  
realistisches 169
- Selbstkenntnis  
Selbstvertrauen 169  
Stärken, Denk- und  
Verhaltensweisen  
131
- Selbstkontrolle 141,  
208–209, 286
- Selbstmedikation  
verhaltensbezogene  
Widerstandskraft  
stärken 163
- Selbstmord 45
- Selbstvertrauen 49, 154,  
163, 169, 188, 192,  
232, 246, 269, 299, 307  
Bindung 238  
Kontrolle über das  
eigene Leben 190  
verhaltensbezogene  
Widerstandskraft  
stärken 163  
Verlust durch negative  
Streicheleinheiten  
234  
Widerstandskraft  
48
- Selbstwertgefühl  
Widerstandskraft  
165, 301
- Selbstzerstörerisches  
Denken  
Alles-oder-nichts-  
Denken 197  
Aufblasen oder  
Herunterspielen  
198  
emotionale Argumen-  
tation 198  
Etikettierung 198  
Gedankenlesen 198  
geistige Filterung 198  
Katastrophisieren 198  
Personalisierung 199  
Positives abwerten  
198  
Übergeneralisierung  
197  
vorschnelle  
Schlussfolgerungen  
198  
Wahrsagen 198
- Seligman, Martin E. P.  
(Der Glücks-Faktor)  
317
- Seligman, Martin  
(Psychologe) 31, 35,  
74, 104, 152, 281

- Entwicklung der  
Positiven  
Psychologie 28
- Sicherheit  
Umarmen und  
Streicheln 232
- Sinatra, Frank (Sänger)  
323
- Sinn 32, 224  
etwas bewegen  
(Beispiele) 155  
menschfreundliches  
Verhalten 154  
Widerstandskraft 301
- Sinnforschung 148
- Sinn und Zufriedenheit  
Alltagsaktivitäten Pos-  
itives abgewinnen  
148  
Missgeschicke positiv  
sehen 148  
Optimismus 148  
Pausen vom Alltag  
148  
realistische Ziele 148  
respektiert werden  
149  
sich verbunden fühlen  
148  
Wissen erwerben 149  
Zugehörigkeit zu  
einem Glauben 148
- Situation  
fünf Aspekte 88
- Situationen  
zukünftige 97
- Skype Laughter  
Chain 167
- Snowdon, David  
(Forscher) 46
- Sorgen  
wegen möglicher  
zukünftiger  
Ereignisse 95
- Spaß haben 166
- Spiritualität 143, 283
- Spuren hinterlassen  
114
- Stabilität 224
- Stärken 28–29, 31, 35,  
38–40, 82, 114,  
116–117, 122, 160,  
162–164, 169, 175,  
179, 207–209,  
223–224, 226, 228,  
230–232, 253, 267,  
269–270, 279, 281,  
283, 285–290,  
292–293, 295, 297  
am Arbeitsplatz  
einbringen 281  
anerkennen 275  
angeborene Fähigkeit  
133  
Arbeit 289  
Arbeit 267, 270  
Arbeitsplatz 132, 285  
arbeitsplatzrelevante  
287  
arbeitsrelevante 281  
ausspielen 135  
bei anderen erkennen  
296  
bei anderen Menschen  
finden 145  
bei anderen würdigen  
284  
Bereiche 282  
Beziehungen 206  
Bildungssystem 132  
Dankbarkeit 175  
das Gute noch besser  
machen 296  
Defizite aufarbeiten  
133  
Energiegrade 134  
erkennen 232  
Familienstärken 229  
fünf Schlüsselstärken  
293
- fünf wichtigste 175
- Gefühl entwickeln für  
37
- Glück 228
- identifizieren 136
- in anderen  
Umfeldern  
nutzen 287
- in der Familie  
würdigen 232
- in die Arbeit  
einbringen 269
- Kinder 227, 228
- Klassifizierung 35
- kognitive Widerstand-  
skraft steigern 162
- Konflikte 231
- Kongruenz 134
- Lebensfreude 175
- Liebe 175
- Mehrwert-Stärken  
286
- Neugier 175  
nutzen 175  
optimale Leistung  
abrufen 133
- Optimismus 175  
persönliche 131  
problematische  
Aspekte 293  
respektieren 282  
Schlüsselstärken 294  
sinnvoll einsetzen 287  
täglich nutzen 147,  
289
- Teamarbeit 295
- Verteilung 282
- vier Eigenschaften  
133  
wertmindernde 286
- Widerstandskraft 164  
zum eigenen Vorteil  
einsetzen 293
- Zuordnung zu  
Berufen 285

Zuordnung zu Tugenden 282  
 Stewart, James (Schauspieler) 113  
 Stiefeltern 244  
 Stiefkinder  
 gemeinsame Wellenlänge finden 245  
 Stolz auf sich sein 176  
 Streicheleinheiten 232  
 bedingte 233  
 bedingungslose 233  
 Feedback 234  
 geben 235  
 negative 234  
 positive 233  
 Reaktionen 236  
 symbolische 233  
 über die Sinne 234  
 Stress 43, 45, 48, 68, 83, 87, 152, 188, 190, 193–196, 273, 293  
 bewältigen 190, 193  
 biologische Reaktion 190  
 chronischer 190  
 Dankbarkeit 72, 75  
 Definition 190  
 Familie 239  
 Kinder 239  
 körperliche,  
 emotionale und verhaltensbezogene Anzeichen 191  
 negativer 275  
 Veränderungen 184  
 Zeitmanagement 271  
 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 195  
 Verantwortung selbst übernehmen 195  
 Stresshormone 45  
 Strukturen 268  
 Studie  
 Lebenserwartung und Positivität 46  
 Symbole 23

**T**

Tagebuch  
 Dankbarkeit 175  
 Tagesstruktur  
 Arbeit 275  
 Talente 31, 119, 132–133, 164, 227, 270, 277  
 Arbeit 270  
 in schwierigen Situationen einsetzen 132  
 nutzen 79  
 Widerstandskraft 164  
 Tapferkeit 138, 143–144, 163, 286, 290, 293, 297  
 Teamarbeit  
 Auswirkungen negativer und positiver Gefühle 297  
 hohe Leistung 298  
 Kampf-oder-Flucht-Modus 299  
 Kennzeichen erfolgreicher 299

Leistung erkennen 298  
 mittlere Leistung 298  
 optimieren 295  
 Positivitätsquotient 297  
 schwache Leistung 298  
 Stärken optimal einsetzen 296  
 Transaktionsanalyse (Eric Berne) 232  
 Transzendenz 35, 136, 142, 145, 151, 283  
 Traurigkeit 64  
 Tugenden 31, 131, 136, 145–146, 281, 283  
 ausüben 31  
 bei anderen Menschen erkennen 145  
 identifizieren 136  
 Klassifizierung 35  
 sechs (nach Seligman und Peterson) 35

**U**

Überflusgesellschaft 121  
 Übersprungshandlungen 111  
 Überzeugungen  
 kognitive Widerstandskraft steigern 161  
 negative 172  
 stabile aufbauen 172  
 tief verwurzelte 98  
 Überzeugungssystem  
 Entstehung 64  
 Übungen 23  
 ABCDE-Übung 314  
 Achtsamkeit erlernen 84  
 ältere Menschen würdigen 261

- Beweggrund und Sinn  
 des eigenen Lebens  
 entdecken 314  
 Dankbarkeitsliste 306  
 Dankesbesuch 305  
 Denkweisen  
 hinterfragen 102  
 Dreimal Glück 74  
 Dreimal Glück  
 (Kinderversion) 249  
 Drei-Schritte-Modell  
 280  
 eigene Werte  
 benennen 178  
 eine halbe Stunde am  
 Tag 308  
 ein schöner Tag 307  
 Erinnerung an schwi-  
 erige Situation 160  
 Erinnerung an  
 vergangene Freuden  
 120  
 Familienstärken  
 ermitteln 230  
 Flow-Erlebnis  
 analysieren 292  
 Gefühle beschreiben  
 210  
 gemeinsame  
 Projektarbeit 277  
 Großes I, kleines i  
 313  
 große Visionen  
 verkünden 149  
 Ich-muss-sonst-  
 bin-ich-Liste 196  
 Johari-Fenster 82  
 Karriereverlauf  
 analysieren 285  
 Karte meines  
 Lebens 64  
 Kartoffeln in der Tüte  
 67  
 Körper-Scan 85  
 lachen 167  
 Lebensaudit 188  
 Mein Bestes 276  
 menschenfreundlich  
 handeln 316  
 Menschenfreundlich-  
 keit versus Spaß 152  
 optimistische  
 Lebensperspektive  
 306  
 Perfekte-Welt-  
 Szenario 107  
 persönlicher Zeitplan  
 271  
 persönliche Stärken  
 aufschreiben 136  
 persönliche Stärken  
 bewerten 142  
 Positive Familie 237  
 Reaktion auf zukünft-  
 ige Ereignisse 97  
 Sätze ergänzen 310  
 Schlüssel des Lebens  
 110  
 seine besten Seiten 310  
 sich von negativem  
 Denken lösen 173  
 Situation in fünf  
 Aspekte aufschlüs-  
 seln 89  
 Sorgentagebuch 308  
 Stärken im Team  
 bündeln 297  
 Stärken,  
 Schlüsselstärken  
 und Flow-Erlebnisse  
 protokollieren 295  
 Tugenden von  
 Freunden und  
 Familie bestimmen  
 146  
 ungewollte Gefühle  
 loswerden 69  
 unterschiedliche  
 Wahrnehmung von  
 Situationen 53  
 Verhältnis positiver zu  
 negativer Aussagen  
 in Teamsitzungen  
 299  
 Zeitfokus 274  
 Zuversicht 169  
 Ungerechtigkeiten  
 ertragen 70  
 Ungesunde Aktivitäten  
 191  
 Unterstützung  
 Widerstandskraft  
 165  
 Unterstützungsnetzwerk  
 199  
 Unterstützungsnetzw-  
 erke 264  
 verhaltensbezogene  
 Widerstandskraft  
 stärken 163  
 Unterstützungssysteme  
 277  
 Urteilsvermögen 137
- V**  
 Veränderungen  
 Vier-Stufen-  
 Veränderungsmod-  
 ell 185  
 Verantwortungsgefühl  
 140  
 Verbindungen  
 zu anderen Menschen  
 151  
 Verbitterung 68  
 Vergangenheit  
 Bewältigung 114  
 Fundament für heutig-  
 es Verhalten 63  
 kartieren 64  
 loslassen 77  
 Vergebung 63  
 in zehn Schritten 69  
 sich selbst vergeben  
 68

- Vergebungsbereitschaft  
141, 208, 282–283,  
290
- Verhalten  
konstruktives 107
- Verhaltensänderungen  
125
- Verletzungen  
alte 68, 83
- Vertrauen  
bisherige Erfahrungen  
64  
Widerstandskraft 165
- Vier Stufen des Lernens  
(nach Robinson) 185
- Vier-Stufen-  
Veränderungsmodell  
bewusst inkompetent  
187  
bewusst kompetent  
187  
unbewusst inkompe-  
tent 186  
unbewusst kompetent  
187
- Vorbereitung  
positive und  
konstruktive 100
- Vorsicht 141, 283, 286
- VWAB-Methode  
produktiver Umgang  
mit falschem Ver-  
halten 244
- W**
- Weisheit 35  
erwerben 261
- Werte  
eigene 177
- Wertschätzung 142,  
154, 207–208, 283
- White Water Strategies  
Studie zu Dank in  
Arbeitsverhältnis-  
sen 38
- Widerstandskraft 179  
Arbeit 300
- aufbauen 181
- Denken 301
- drei Quellen (Liste)  
163
- emotionale 37, 160,  
162
- emotionale (Quellen)  
164
- Erlernbarkeit 47
- Fühlen 301
- Handeln 302
- kognitive 160–161
- kognitive (Quellen)  
164
- natürliche 159
- psychische 181, 195
- Quellen 160, 165
- stärken 301
- verhaltensbezogene  
160, 163, 165
- Widerstandskraft-  
Modell  
persönliches 165
- Willson, Rob und  
Branch, Rhena  
(Kognitive  
Verhaltenstherapie  
für Dummies) 58, 195
- Windsor, Barbara  
(Schauspielerin) 168
- Win-Win-Lösungen 276  
Vorgehensweise 278
- Win-Win-Mentalität  
Arbeitsplatz 277
- Win-Win-Szenario  
Urlaube 220
- Wissen 35
- Withers, Bill (Sänger)  
323
- Wohlbefinden 80,  
102, 110–111, 118,  
123–124, 126, 130,  
132, 135, 143, 147,  
152–153, 159, 166,  
168, 173, 182–183,  
190, 194, 200, 232, 239,  
251, 261, 293–294
- ältere Menschen in  
der erweiterten  
Familie 259
- Altruismus 152
- Arbeitsplatz 281, 290
- Blick zurück 262
- durch guten Material-  
ismus 125
- emotionales 181
- Flow 292
- fördernde Verhaltens-  
weisen 176
- Gesundheit 181
- Hypothek 95
- langfristiges 132
- Neues akzeptieren  
262
- Schwächen 135  
selbst in die Hand  
nehmen 181
- Sinn 148
- Studie 183
- subjektives 203
- Umgang mit der  
Vergangenheit 63
- Unterstützungsnetz-  
werk 251
- Weisheit vernünftig  
einsetzen 261
- Zukunftsperspektive  
96
- Wohlbefinden; Beziehu-  
ngsnetzwerk 263
- Wunschzettel mit dem  
Lächeln 126
- Z**
- Zeit  
Haltungen 273  
Verhältnis Freizeit  
zu Arbeitszeit  
271
- Zeitfokus  
Gegenwartsfokussier-  
ung 273  
Vergangenheits-  
fokussierung 273

Zukunftsfokussierung	Ziele	materielle Güter
273	darauf hinarbeiten	119
Zeitplan	77	Stimmung 80
persönlicher 271	erkennen 77	Win-Win-Mentalität
Übung 272	klare 151	277
Zeitrahmen	konstruktiv angehen	Zuhören 211
richtige	107	Zukunft
Fokussierung	Strategien entwickeln	positiv oder
274	77	negativ 95
Zeitmanagement	Zufriedenheit	Zuversicht 169
Arbeit 275	Gesundheit 51	Zynismus 24



















