

# Danksagung

Ich möchte einigen Menschen meine tiefe Dankbarkeit aussprechen und sie hier – wenigstens kurz – nennen, weil sie einen direkten Einfluss auf dieses Buch hatten.

Allen voran soll der Dank an meine Frau stehen. Ich bin ganz ehrlich: Las ich in anderen Büchern das „Ich möchte meinem Mann danken“, habe ich immer leicht die Augen verdreht. Bei einem umfangreichen und sich über Monate hinwegziehenden Projekt wie einem Buch ist aber kaum zu unterschätzen, welche geistige und zeitliche Hilfe und Unterstützung ein Ehepartner vermitteln kann. Ich habe es oft gedacht, aber selten gesagt: Danke für deinen Support, für kritische und unterstützende Anmerkungen, Zeit, Zuspruch und dein großes Verständnis für solch ein Projekt!

Ann-Christin Heim: Du bist nicht nur weise Beraterin und kritische Expertin meiner Zeilen gewesen, sondern hast auch eine mich zum Durchhalten und Gasgeben animierende Begleiterin dargestellt. Großartig, was du zu diesem Buch beigetragen hast, und ich freue mich auf das, was du sonst im Bereich der Positiven Psychologie der Welt noch geben wirst!

Oliver Haas: Danke für zahlreiche praktische Stunden auf den Brettern der Positiven Psychologie, für viele faszinierende Diskussionen und meine Lerneffekte daraus, für tränenreiches Lachen und deine Möglichkeiten für mich, vor allem im Praktischen das auszuprobieren, was ich aus der Theorie schon kannte!

Tobias Illig: Unser Austausch und Ping Pong über WhatsApp war so oft befruchtend, kreativ und provokant, dass er das eine oder andere Kapitel des Buches grundlegend beeinflusst hat. Lass uns weitermachen – ob mit oder ohne deinen Gott! ;-)

Kai Ludwigs: Ich kenne niemanden, der so viel Wissen über die Positive Psychologie hat und so engagiert für das wissenschaftliche Vorankommen in diesem Feld arbeitet wie du, lieber Kai. Danke für zahlreiche extrem schnell und immer geduldig beantwortete Fachfragen, Literatur- und Personenhinweise und deinen immerwährend so herrlich kooperativen und freundschaftlichen Austausch!

Ruben Loos: Immer wenn wir uns trafen, hast du mir anhand deiner Erfahrungen und Erlebnisse einen mir noch unbekanntem Weg erklärt, wie Positive Psychologie in der Führung noch funktionieren kann, und mir jedes Mal etwas mit auf den Weg gegeben, woran ich nachdenklich zu knabbern hatte. Und ich bin jedes Mal daran gewachsen. Danke, mein lieber Freund!

Ilona Bürgel: Danke für kreative Tipps, für deinen Beistand als erfahrene Autorin und deinen mir so entgegenkommenden Wunsch, die Forscher und Praktiker Deutschlands zusammenzubringen, um an einem Strang anstatt am anderen Tauende zu ziehen. Wir netzwerken weiter, gell? ;-)

Thomas Webers: Danke für den regelmäßigen kollegialen Austausch, dein ungeheuer großes Netzwerk und dein Ohr für meine Themen – wir bleiben dran und machen die Welt immer wieder ein kleines Stückchen besser.

André Kokoska: Danke für dein immer gleich groß gebliebenes Interesse an der Positiven Psychologie und deine Faszination an praktischen Interventionen, die ich schon fast vergessen hatte, bevor du sie wieder aus mir herausgeholt hast! Danke auch für deine herrliche selbstkritische und humorvolle Art, die mich immer wieder zu neuen Ideen für das Buch gebracht hat!

Silke Göddertz: Du bist der energiereichste Wirbelwind und die cleverste Strategin aus dem Bereich der Positiven Psychologie, die ich bisher kennenlernen durfte. Ich komme aus dem Staunen nicht mehr heraus, wenn ich sehe, wie du die Prinzipien der Positiven Psychologie im Konzernleben anwendest und Tausenden von anderen Kollegen nicht nur schmackhaft machst, sondern sie auch verbreitest und zu messbaren Erfolgen machst! Das ist einfach großartig!

die POSTboten: Ann-Christin, Diogo, Fatih, Kristen und Sebastian – ihr seid verrückt und genauso kreativ, wie ich das brauche, wenn wir uns über „unsere Leidenschaft“ austauschen. Danke für eure Impulse!

# Stichwortverzeichnis

## A

ABC-Modell 112  
Achtsamkeit 115, 173  
Alkoholismus 169  
Alleinsein 53  
Angst 97  
Arbeit 136, 171  
Arbeitspsychologie 93  
Aristoteles 3  
Äthiopien 199  
Atmen 114  
Australien 207  
authentisch 140  
Authentizität 173  
autonom 147  
Autonomie 151, 160, 165

## B

Bali 201  
Bedeutsamkeit 138, 165  
Bedürfnis 172  
Bedürfnispyramide, Maslow'sche 28  
Beziehung 185  
Beziehung, soziale 50  
Big Data 222  
Bounce Back 78  
Buddhismus 2  
Burnout 169

## C

Carver, Charles 27  
Céilí-Tänze 203  
Charakterstärke 67, 85

## D

Dalai Lama 2  
Dänemark 215  
Dankbarkeit 73, 74, 75, 77, 166, 167  
    kollektive 167  
Data Mining 222  
Demotivation 145  
Depression 169, 197  
Disziplin 96  
Dosis 26

## E

Easterlin-Paradox 127  
Einfachheit 172  
Einsamkeit 53  
Eltern 57  
Emotion 73, 87, 141, 147, 158, 173  
    negative 73, 173  
    positive 73, 87, 141, 147, 158  
Engagement 144, 148, 150, 154, 158  
    Definition 144  
Enttäuschung 59

Epigenese 20  
Erinnern 147  
Erlebnis 128  
Erreichbarkeit 105  
Eudaimonie 3  
eudaimonisch 3, 21  
Ethik 3

## F

Feedback 149  
Finnland 201  
Fisher, Helen 39  
flexibel 140  
Flow 137, 149  
Flowerlebnis 66  
Fredrickson, Barbara 26  
Broaden-and-build-Theorie 26  
Friedensjournalismus 227

## G

Ganzheit (wholeness) 171, 172, 173  
Definition 173  
Unternehmen 171  
Geben 131  
Geld 125, 126  
Gelotologie 212  
gemeinsame Menschlichkeit 41  
genetisch 18, 19  
Prädisposition 19  
Genexpression 20  
Genuss 87  
Gerechtigkeit 71  
Gesundheit 91, 92, 93  
Definition 92, 93  
Gewöhnungsprozesse 17  
Gleichwertigkeit 183  
Glück 2, 6, 26, 77, 81, 140, 196  
biologische Funktion 26  
Fach 77, 81  
positive Emotionen 6  
Positivität 6

subjektivem Wohlbefinden 6  
Wohlbefinden 6  
Gruber, June 28  
Grundbedürfnis 126

## H

Happiness Research Organisation  
(HRO) 224  
harmonisch 140  
hedonistisch 4, 17, 21  
Anpassung 17  
Tretmühle 17  
Tretmühlentheorie 17  
helfen 110  
Helper's High 131  
hochqualitative Verbindungen, High  
Quality Connections 165  
Hoffnung 78, 162  
Hygge (Gemütlichkeit) 215

## I

Indien 211  
Individuum 177  
Inhaltstheorien 144  
Intelligenz 78  
emotionale 78  
praktische 78  
Intervention 22, 48, 84, 85, 144, 149,  
151  
Charakterstärke 85  
Engagement 144  
Jobressourcen 149, 151  
Motivation 144  
Partnerschaft 48  
Schule 84  
Interventionen 33, 34, 36  
intrinsisch 137, 140, 145, 160  
Motivation 137  
Irland 203  
Israel 200, 208

## J

- Jobanforderungen 149
- Job-Demands-Resources-Model (JD-R) 148
- Jobressourcen 149
- Jobvielfalt 136
- Journalismus 225, 226, 227
  - konstruktiver 227
  - lösungsorientierter 227
  - positiver 225
  - positiver, Definition 226
  - präventiver 227
  - transformativer 227
- Juden 201

## K

- Kaffeezeremonie 199
- Kapital, psychologisches 162. *Siehe* Psychologisches Kapital (PsyCap)
- Konflikt 185
- Konfuzius 2
- konstruktiver Journalismus 227
- Kontrolle 102, 103
- Kontrollüberzeugung 145
- Kreativität 137, 147, 165
- Kritikpunkte 13, 29
- Kultur 195, 198, 217

## L

- Lachforschung 212
- Landtauchen 202
- Lao Tzu 3
- Laternenfestival (Loy Krathong) 205
- Learning by Doing 72
- Lehrauftrag 66
- Leidenschaft 54, 156, 157, 158, 159
  - Definition 157
  - harmonische 159
- Lernen 147, 184
- Liebe 37, 47, 48, 60
  - romantische 47, 48

- Losada-Ratio 23
- lösungsorientierter Journalismus 227

## M

- Making Hope Happen 78
- Mardi Gras (Karneval) 215
- Martin, Leslie 27
- Massenphänomene 223
- Mäßigung 71
- Meditation 115
- Menschlichkeit 70
- Metaperspektive 137
- Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) 115
- Mitbestimmung 172
- Mitgefühl 43, 44, 60
- Modell der positiven Aktivitäten 35
- Motivation 137, 144, 148, 151, 154
  - Definition 144
  - intrinsische 137, 148
- Motive 145
- MPS-Prozess 84
- Musik 85
- Muss 103
- Mut 69

## N

- negative Emotionen 15
- New Orleans 215

## O

- Obsession 157
- OECD (Organisation for Economic Co-operation and Development) 223
- Optimismus 12, 111, 112, 163, 164, 197
  - realistischer 111
- Organisationspsychologie 162
- Oxytocin 47

P

- Partnerschaft 48
- Penn Resiliency Programme 78
- Pentecost Island 202
- Perfektionismus 95
- Pessimismus 197
- Pfingstinsel 202
- Plato 3
- POS 166. *Siehe* Positive Organizational Scholarship
- positiv 15
- positive-activity model 34. *Siehe* Modell der positiven Aktivitäten
- positive Devianz 165
- positive Führung 165, 166
- Positive Organizational Scholarship (POS) 164, 166, 168
  - Definition 164
- Positive Psychologie 1, 6, 14
  - Definition 6
- Positive Psychologie 2.0 220
- Positiver Journalismus 225, 226
  - Definition 226
- Positivitätsgrenze 23
- Positivitätsratio 23
- Praktiken 174, 178
  - Ganzheit 174
  - Sinnhaftigkeit in Unternehmen 178
- präventiver Journalismus 227
- Praxis 33, 34
- Produktivität 150, 165
- Prozesstheorien 144
- Pseudowissenschaft 14
- Psychologisches Kapital (PsyCap) 162, 168
  - Definition 162

R

- Regelung 145
  - externe 145
- Regulierung 146
  - identifizierte 146
  - integrierte 146

- intrinsische 146
- introjizierte 146
- reinvented organizations 171
- ren 2
- Resilienz 78, 113, 163, 164, 173
- Respekt 171
- Reziprozität 52

S

- Sabbat 200
- Salutogenese 93
- Sandmandalas 206
- Sauna 201
- Scham 59
- Schlaf 106, 107
- Schuld 59
- Selbstbestimmung 144, 145, 151, 158, 165, 188
  - Kontinuum 145
  - Theorie 144, 151, 158, 188
- Selbstbewusstsein 43
- Selbstkritik 42
- Selbstmanagement 179, 181
- Selbstmitgefühl 40, 43
- Selbstorganisation (self-management) 171
  - Definition 171
- Selbstvertrauen 162
- Selbstverwaltung 171
- Selbstwertgefühl 110, 147
- Selbstwirksamkeit 163
- Self-Compassion 40
- Self-Compassionate Letter 45
- Seligmann, Martin 25
- set point 17
- Sicherheit 183
- Sinn 176, 178, 185
  - Arbeit 176, 178
- Sinnhaftigkeit 101, 109, 111, 159, 178
  - Kritik 111
  - Sinn-Orientierung 109
- Sinn, Zweck 175
  - evolutionär, Definition 175
  - evolutionär (evolutionary purpose) 175

SMART (spezifisch, messbar, attraktiv,  
realistisch, terminiert) 139  
 Songkran 212  
 Sorge 97  
 soziales Kapital 51, 60  
 soziale Unterstützung 38  
 Sozialpsychologie 37  
 SPARK Resilience Programme 80  
 Spende 132  
 Sport 115  
 Stärke 67, 96, 137, 148, 150, 159, 160,  
162, 166, 171  
 Stress 94, 169

## T

Tamir, Maya 27  
 Teambuilding 137  
 Testosteron 47  
 Thailand 205, 212  
 Tibet 206  
 time affluence 54  
 Tradition 198  
 transformativer Journalismus 227  
 Transparenz 180, 181  
 Transzendenz 72  
 Tu-biSchevat-Festival 208  
 Tugend 67

## U

Übung 42, 45, 68, 69, 70, 71, 72, 77,  
81, 84, 87, 111, 115, 149, 152,  
154, 155, 176  
 Achtsamkeit 87  
 Ausdauer 70  
 Bescheidenheit 71  
 Beschreiben 42  
 Besonnenheit 71  
 Bewertung 81  
 Dankbarkeit 72, 77  
 Ehrlichkeit 70  
 Entscheidungen 81  
 Fähigkeit zu lieben 70

Fairness 71  
 fauler Sport 115  
 Feedback 149  
 Freundlichkeit 70  
 Führungsvermögen 71  
 Helfen 111  
 Hoffnung 72  
 Humor 72  
 Kreativität 68  
 Liebe zum Lernen 69  
 Motivation 152  
 Neugier 69  
 Planung 81  
 Selbstregulation 71  
 Self-Compassionate Letter 45  
 Sinn für das Schöne 72  
 Sinnhaftigkeit, Freude, Stärken 84  
 Sinn in Unternehmen 176  
 soziale Kompetenz 70  
 Spiritualität 72  
 Stärke 68  
 Stärkung 81  
 Tapferkeit 69  
 Tatendrang 70  
 Teamfähigkeit 71  
 Umsetzung 81  
 Urteilsvermögen 69  
 Vergebensbereitschaft 71  
 Visionen 81  
 Weitsicht 69  
 Werte 154, 155  
 Usbekistan 213  
 Utilitarismus 5  
 Jeremy Bentham 5  
 John Stuart Mill 5

## V

Vagustonus 52  
 Vanuatu 202  
 Verantwortung 72, 181  
 Verbindung, soziale 108  
 Verhaltenstherapie, kognitive 83  
 Verhaltensziele 145

Vertrauen 137, 147, 180

VIA-Test 57

Vietnam 210

## W

Walkabout (Rundgang) 207, 208

Weisheit 78, 196

Weisheitslehrplan, Wisdom  
Curriculum 78

Welt, östliche 195

Welt, westliche 195

Werte 152, 153

Definition 153

Wissensmanagement 167

Wohlbefinden 136, 147, 165, 173

Workaholic 157

## Y

Yogalachen 211

## Z

Zeigarnik-Effekt 205

Ziel 139, 140, 142, 153

Zufriedenheit 147

Zukunftsplanung 187

Zweck, Sinn 175

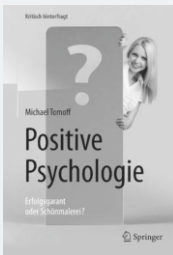
evolutionär, Definition 175

evolutionär (evolutionary  
purpose) 175



# Kritisch hinterfragt

Die ‚Kritisch hinterfragt‘ Reihe greift kontroverse und für die Gesellschaft relevante Themen aus psychologischer Sicht auf und entlarvt gängige Mythen und Vorurteile. Die Bandbreite der Themen kommt aus allen Teilgebieten der Psychologie. Jeder einzelne Band konzentriert sich auf ein spezielles psychologisches Themengebiet. Um den Leser abzuholen und das Interesse aufrecht zu erhalten, sind an entscheidenden Stellen Fragen eingearbeitet. Die Inhalte sind wissenschaftlich fundiert, jedoch nicht nur informativ, sondern unterhaltsam und humorvoll in leicht verständlicher Sprache verfasst.



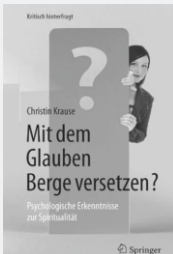
1. Aufl. 2017, Etwa 190 S.  
8 Abb., Softcover  
14,99 € (D) | 15,41 € (A)  
\*CHF 19.00  
ISBN 978-3-662-50386-7

M. Tomoff  
**Positive Psychologie – Erfolgsgarant oder Schönmalerei?**



1. Aufl. 2017, VIII, 145 S.  
7 Abb., Softcover  
14,99 € (D) | 15,41 € (A)  
\*CHF 19.00  
ISBN 978-3-662-50352-2

M. Reindl, B. Gniewosz  
**Prima Klima – Schule ist mehr als Unterricht**



1. Aufl. 2015, XIII, 204 S.  
12 Abb. in Farbe,  
Softcover  
14,99 € (D) | 15,41 € (A)  
\*CHF 19.00  
ISBN 978-3-662-48456-2

C. Krause  
**Mit dem Glauben Berge versetzen?**  
Psychologische Erkenntnisse zur Spiritualität



1. Aufl. 2015, VII, 158 S.  
6 Abb., Softcover  
14,99 € (D) | 15,41 € (A)  
\*CHF 19.00  
ISBN 978-3-642-55306-6

B. Sprenger, P. Joraschky  
**Mehr Schein als Sein?**  
Die vielen Spielarten des Narzissmus

€ (D) sind gebundene Ladenpreise in Deutschland und enthalten 7 % MwSt. € (A) sind gebundene Ladenpreise in Österreich und enthalten 10 % MwSt. Die mit \* gekennzeichneten Preise sind unverbindliche Preisempfehlungen und enthalten die landesübliche MwSt. Preisänderungen und Irrtümer vorbehalten.

Jetzt bestellen: [springer.com/shop](http://springer.com/shop)



# Willkommen zu den Springer Alerts

Jetzt  
anmelden!

- Unser Neuerscheinungs-Service für Sie:  
aktuell \*\*\* kostenlos \*\*\* passgenau \*\*\* flexibel

Springer veröffentlicht mehr als 5.500 wissenschaftliche Bücher jährlich in gedruckter Form. Mehr als 2.200 englischsprachige Zeitschriften und mehr als 120.000 eBooks und Referenzwerke sind auf unserer Online Plattform SpringerLink verfügbar. Seit seiner Gründung 1842 arbeitet Springer weltweit mit den hervorragendsten und anerkanntesten Wissenschaftlern zusammen, eine Partnerschaft, die auf Offenheit und gegenseitigem Vertrauen beruht.

Die SpringerAlerts sind der beste Weg, um über Neuentwicklungen im eigenen Fachgebiet auf dem Laufenden zu sein. Sie sind der/die Erste, der/der über neu erschienene Bücher informiert ist oder das Inhaltsverzeichnis des neuesten Zeitschriftenheftes erhält. Unser Service ist kostenlos, schnell und vor allem flexibel. Passen Sie die SpringerAlerts genau an Ihre Interessen und Ihren Bedarf an, um nur diejenigen Information zu erhalten, die Sie wirklich benötigen.

Mehr Infos unter: [springer.com/alert](http://springer.com/alert)