

Einführung	11
Was das Leben zu lehren hat:	
Die Jahreszeiten des Lebens	11
Anregungen zum Nachdenken	12
Leitfaden für den Leser	14
Vorwort	18
Anregungen zum Standortwechsel	20
Die Entwicklung der Positiven Psychotherapie im Rahmen der Gesundheitsförderung	25
Gesunde Kindheit, gesunde Jugend und gesundes Altern ...	25
Fünf Fallbeispiele	26
Fragen zu psychosozialen Normen	28
Der transkulturelle Ansatz der Positiven Psychotherapie in verschiedenen Lebensstufen	29
Positiver Umgang mit Krisen	29
Die Entwicklung der Positiven Psychotherapie	30
Positiver Umgang mit Menschen aus anderen Kulturen	31
Beispiele für transkulturelles Verhalten im Okzident und Orient	33
Positiver Umgang mit der Weltkrise	37
Krisen als Zeichen von Einseitigkeiten	38
Der Beitrag der Politiker	39
Der Beitrag der religiösen Führer	39
Der Beitrag der Wissenschaftler	40
Der Beitrag des Einzelnen	41

Neue Aufgaben im Zeitalter der Globalisierung und Radikalisierung	42
Fazit und Konsequenzen	43
Das Prinzip der Hoffnung im Alter unter dem Positiven Menschenbild	46
Gesellschaftliche Veränderungen und das Menschenbild	47
Mehrgenerationenhäuser in Deutschland	48
Was haben alle Menschen gemeinsam, und wodurch unterscheiden sie sich?	49
Die positive Umdeutung von Symptomen und Krankheitsbildern	52
Die Entwicklung von Hoffnung und Hoffnungslosigkeit im Alter	53
Das Gesicht der Hoffnungslosigkeit	53
Ändern Sie Ihr Verhalten, um mehr Hoffnung zu entwickeln	55
Warum Optimisten tatsächlich länger leben	55
Neue Lebensfreude finden – Das Prinzip der Balance im Alter	58
Die vier Qualitäten des Lebens	60
Die vier Qualitäten des Lebens im Alltag und die vier Formen der Konfliktbearbeitung im Alter:	62
1. Der Körper als Mittel der Sinne – Körperliche Gesundheit	62
2. Die Leistung als Mittel des Verstandes – Beruf, Leistung und Erfolg	63
3. Der Kontakt als Mittel der Tradition – Partnerschaft und Kontakt	64
4. Die Phantasie als Mittel der Intuition – Zukunft und Sinn	66
Fragebogen zum Alter in verschiedenen Kulturen	69

Das Körper-Seele-Problem im Alter	73
Körper, Umwelt und Zeit	73
Ärger schlägt auf den Magen	73
Psychosomatische Zusammenhänge	74
Mikrotraumen-Theorie: Die Aktualfähigkeiten	75
Die vier Medien der Liebesfähigkeit	76
Praktische Konsequenzen	77
Fragen Sie sich selbst!	80
Der positive Umgang mit Einseitigkeiten	82
 Das fünfstufige Vorgehen der Positiven	
Psychotherapie im Rahmen der Beratung und Selbsthilfe	
in der zweiten Lebenshälfte	85
1. Stufe: Beobachtung/Distanzierung – Hören Sie gut zu! ...	86
2. Stufe: Inventarisierung – Stellen Sie gezielt Fragen!	86
3. Stufe: Situative Ermutigung – Ermutigen Sie den Konfliktpartner!	87
4. Stufe: Verbalisierung – Sprechen Sie offen über Probleme und Motive!	87
5. Stufe: Zielerweiterung – Sprechen Sie über Zukunftspläne!	88
Fallbeispiel: Positiver Umgang mit Schmerzen	88
 Liebe und Gerechtigkeit im Alter	93
Trennung und Scheidung aus der Sicht der Positiven Psychotherapie	93
Fallbeispiel: Problembewältigung aus der Sicht von Frau S.	94
Spezielle Fragen	95
Der Treue-Typ	96
Der Gerechtigkeits-Typ	97
Der Entlastungs-Typ	98
Liebe – die Fähigkeit, zu sich und anderen liebenswürdig zu sein	98
Fragen zur Liebe	98
Fragen zur Gerechtigkeit	99

Zusammenarbeit zwischen Religion als Sinngebung und Wissenschaft als Sinnfindung im Zeitalter der Globalisierung und Radikalisierung	102
Religion und Wissenschaft	102
Glaube, Religion und Kirche	103
Woran kann ich einen Schöpfer erkennen?	105
Aussagen der Wissenschaftler und Nobelpreisträger	107
Positiver Umgang mit Verlust, Trauer und Angst vor dem Tod unter Berücksichtigung des Alters	110
Fallbeispiel: »Mit seinem Tod hat mir mein Mann das Geschäft und damit die Sorgen zurückgelassen!«	111
Therapieverlauf	113
Tod und Trauer in verschiedenen Kulturen	114
Bestimmtes und bedingtes Schicksal	115
Vier Reaktionen auf Trauer	116
Haben Sie bereits ein Testament gemacht?	118
Psychosomatische Krankheitsbilder mit Fallbeispielen und ihr Zusammenhang mit dem Alter	120
Wie man im Alter ein Lebensgenießer wird!	120
Anregungen für Therapeuten, Berater und Mitmenschen	120
Bauen Sie auf den bereits vorhandenen Fähigkeiten auf	121
Vermitteln Sie Freude an der Therapie und Beratung	121
Positiver Umgang mit Angst, Depression und Suizid	122
Angst ist die Fähigkeit, die Zukunft nicht dem Zufall zu überlassen	123
Drei Arten von guten Gründen und Ängsten	124
1. Die Angst vor einer realen, aktuell oder zukünftig drohenden Gefahr	124
2. Die Angst vor Situationen, für deren Bewältigung (noch) keine zuverlässigen Denk- und Verhaltensmöglichkeiten zur Verfügung stehen	124
3. Die Angst, deren Ursachen (lange) zurückliegen (neurotische Angst)	125

Fallbeispiel: »Der stets in Ängsten leben muss, der weiß von keinem Leben«	126
Positiver Umgang mit dem Bewegungsapparat	132
Fallbeispiel: »Ich brauche jemanden, der mir den Weg zeigt«	136
Positiver Umgang mit der Sexualität	143
Was passiert im Alter?	146
Gespräch miteinander	147
Fallbeispiel: »Er will seine Affäre beenden«	147
Positiver Umgang mit Bluthochdruck und Schwindelattacken	153
Fallbeispiel: »Ich leide seit dieser Zeit an Bluthochdruck«	155
Positiver Umgang mit Magen-Darm-Beschwerden	158
Fallbeispiel: »Die Unberechenbarkeit meiner Krankheit bereitet mir große Ängste und Magenbeschwerden«	161
Positiver Umgang mit Asthma	167
Fallbeispiel: »Seinem Ärger Luft machen«	169
Positiver Umgang mit Herz- und Kreislaufbeschwerden, um die Folgen von Herzinfarkt, Schlaganfall und Alzheimer zu mildern	175
Fallbeispiel: »Ich habe meine ganze Kraft verloren«	176
Positiver Umgang mit Schlafstörungen	181
Fallbeispiel: »Nach der Scheidung ging es mir ganz schlecht«	183
Fragebogen zu Schlafstörungen im Alter	189
Entspannung und Bewegung als Heilung	191
Intervalltraining nach Peseschkian	192
Eine Fabel und zwei persische Aphorismen auf den Weg	194
Literaturverzeichnis	197
16 Folienvorlagen	
Positive Psychotherapie/Transkulturelle Psychotherapie:	
Das Balance-Modell	199