

Inhalt

1.	Psychotherapie für ein besseres Leben	9
1.1	Wunsch nach Glück und Lebensfreude	9
1.1.1	Ein Fallbeispiel	11
1.1.2	Psychotherapie als Gesundheitsprozess	12
1.2	Ziele für ein erfüllendes Leben	14
1.3	Eine Reise ins Land des Wohlbefindens	16
2.	Was ist Wohlbefinden?	27
2.1	Aktuelles und habituelles Wohlbefinden	27
2.2	Hedonisches und eudaimonisches Wohlbefinden	30
2.3	Subjektives Wohlbefinden (SWB)	32
2.3.1	Emotionale und kognitive Komponenten	32
2.3.2	Körperliches Wohlbefinden	34
2.3.3	Soziales Wohlbefinden	36
2.3.4	Diagnostik des subjektiven Wohlbefindens	37
2.3.5	Zusammenfassung	47
2.4	Lebensqualität	48
2.4.1	Lebensqualität sozialwissenschaftlich betrachtet	48
2.4.2	Gesundheitsbezogene Lebensqualität	49
2.4.3	Individualisierte Lebensqualität	51
2.4.4	Zusammenfassung	53
2.5	Seelische Gesundheit / psychologisches Wohlbefinden.....	54
2.6	Integrative Wohlbefindens-Konzepte	61
2.6.1	Kernbereiche des Wohlbefindens	61
2.6.2	Flourishing – gutes menschliches Gedeihen	64

3.	Wohlbefinden in der Allgemeinbevölkerung	73
3.1	Lebenszufriedenheit	73
3.2	Lebensglück	74
3.3	Zusammenfassung	77
4.	Psychische Gesundheit – zweidimensional betrachtet	81
5.	Prävention von seelischer Gesundheit	85
6.	Theorien zum Wohlbefinden	88
6.1	Wohlbefinden durch Befriedigung von Bedürfnissen	90
6.2	Wohlbefinden durch Lebensbewältigungskompetenzen	93
6.3	Wechselwirkung von Person- und Umweltfaktoren	93
6.4	Integrierende Erklärungsmodelle	95
6.5	Theorien einer guten Lebensführung (flourishing).....	96
6.5.1	Hedonistische Theorie: vergnügliches Leben	97
6.5.2	Wunsch- und Zieltheorie: engagiertes Leben	104
6.5.3	Objektive Listentheorie (Gütertheorie): sinnbestimmtes Leben	108
6.5.4	Theorie des ausbalancierten Lebens	110
7.	Die Positive Psychologie-Bewegung	112
7.1	Das Anliegen der Positiven Psychologie	112
7.2	Positive Therapie: Build-what's strong!	116
8.	Interventionen zur Förderung von Wohlbefinden	119
8.1	Wann sind Interventionen zur Förderung des Wohlbefindens indiziert?	119
8.2	Eine Landkarte als Orientierung	126
8.3	Wachstumsprozesse anregen	134
8.3.1	Hoffnung wecken	134
8.3.2	Eine positive Zukunft beschreiben	138
8.3.3	Das Wunsch-Ich ausmalen	144
8.3.4	Imagery rescripting	149

8.4	Der vergnügliche Lebensweg	150
8.4.1	Psychoedukation zum Wohlbefinden	152
8.4.2	Aktivitätenplanung	153
8.4.3	Aufmerksamkeit für Positives schulen	154
8.4.4	Positive Lebensmomente sammeln	154
8.4.5	Tagesrekonstruktion	156
8.4.6	Die Sinneswahrnehmung verbessern	157
8.4.7	Genießen lernen	160
8.4.8	Achtsamkeit schulen	168
8.5	Der engagierte Lebensweg	173
8.5.1	Lebensziele entwickeln	174
8.5.2	Flow erleben	182
8.5.3	Menschliche Tugenden und Stärken	187
8.6	Der sinnbestimmte Lebensweg	199
8.6.1	Positive Lebensbilanzierung	200
8.6.2	Sinn stiftende Stärken fördern	202
8.7	Lebensrückblick als Therapie	208
8.8	Well-Being-Therapie nach Fava	211
8.8.1	Behandlungsvorgehen	211
8.8.2	Behandlungsschwerpunkte	216
8.8.3	Zusammenfassung	217
9.	Ein Blick in die Zukunft	219
	Inhalt der beiliegenden CD	223
	Literatur	225