

Inhalt

	Vorwort	9
	Einleitung	13
KAPITEL 1	Positive Psychologie als Wissenschaft der Zuversicht	23
KAPITEL 2	Möglichkeiten sehen	53
KAPITEL 3	Schönes, Hilfreiches und Gutes wahrnehmen	77
KAPITEL 4	Positive Gefühle pflegen	95
KAPITEL 5	Den Fokus auf die eigenen Stärken legen	115
KAPITEL 6	Herausfordernde Ziele setzen	135
KAPITEL 7	Einen Lebenssinn finden	161
KAPITEL 8	Beziehungen wertschätzen	185
KAPITEL 9	Leben, wie man es sich erträumt hat	209
	Danksagung	221
	Anmerkungen	225