

Eva Lermer

# Positive Psychologie

Mit 7 Abbildungen und 6 Tabellen

Ernst Reinhardt Verlag München

Prof. Dr. habil. *Eva Lermer* ist Psychologin und Soziologin. Sie forscht und lehrt an der FOM Hochschule in München sowie am LMU Center for Leadership and People Management.

#### Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

UTB-Band-Nr.: 5262

ISBN 978-3-8252-5262-5

© 2019 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Printed in EU

Einbandgestaltung: Atelier Reichert, Stuttgart

Einbandmotiv: © iStock.com / zocha\_K (Hintergrund) / Aram Franke (Smiley)

Satz: JÖRG KALIES – Satz, Layout, Grafik & Druck, Unterumbach

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: [www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de) E-Mail: [info@reinhardt-verlag.de](mailto:info@reinhardt-verlag.de)

# Inhalt

Einleitung .....	7
Hauptteil .....	8
1 Positive Psychologie: Geschichte, Kritik und Ziele. ....	8
<i>Geschichte der Positiven Psychologie</i> .....	8
<i>Kritik an der Positiven Psychologie</i> .....	19
<i>Ziele und Begriffe</i> .....	21
2 Ausgewählte Forschungsbefunde .....	27
<i>Die "happy-productive-worker"-Hypothese</i> .....	28
<i>Positive Effekte positiver Emotionen</i> .....	33
3 Was macht glücklich und wer ist glücklich? .....	38
<i>Gene, Umstände und Aktivitäten</i> .....	38
<i>Adaptations-Level-Phänomen</i> .....	45
<i>PERMA-Schema</i> .....	48
4 Ausgewählte Konzepte .....	54
<i>Dankbarkeit (gratitude)</i> .....	54
<i>Achtsamkeit (mindfulness)</i> .....	58
<i>Flow (flow)</i> .....	67
<i>Resilienz (resilience)</i> .....	70
<i>Psychologisches Kapital (PsyCap)</i> .....	76

5	Angewandte Positive Psychologie .....	81
	<i>Positive Psychologie für Führungskräfte</i> .....	81
	<i>Positive Psychologie in Psychotherapie und Coaching</i> .....	85
	<b>Anhang</b> .....	<b>89</b>
	<i>Literatur</i> .....	89
	<i>Sachregister</i> .....	106