

Inhalt

Geleitwort	9
Vorwort	11
1 Was ist Positives Denken?	13
1.1 Die Geschichte Positiven Denkens	15
1.1.1 Der amerikanische Optimismus	15
1.1.2 Positives Denken in Deutschland	20
1.2 Empfehlungen und Versprechungen: Wie Positives Denken Ihnen helfen soll	21
1.3 Wissenschaftliche Konzepte Positiven Denkens	26
1.3.1 Internale Kontrollüberzeugungen	28
1.3.2 Selbstwirksamkeitserwartung	29
1.3.3 Dispositionaler Optimismus	29
1.3.4 Dispositionale und situationsbedingte Hoffnung ..	31
1.3.5 Günstige Erklärungsstile	31
1.3.6 Weitere Varianten Positiven Denkens	35
2 Positives Denken und Gesundheit	37
2.1 Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist	38
2.2 Befunde zum Zusammenhang von Optimismus und Gesundheit	39
2.2.1 Alles nicht der Rede wert – oder doch?	42
2.2.2 Optimismus als Gesundheitsrisiko?	43
2.3 Optimismus und gesundheitsförderndes bzw. präventives Verhalten	44
2.3.1 Positives Denken und die Veränderung gesundheitschädlicher Gewohnheiten	48
2.3.2 Emotionale Ausgeglichenheit und Abwehrkräfte ..	49
2.4 Soziale Unterstützung als protektiver Faktor	51
2.5 Ursache und Wirkung?	51

Inhalt

2.6	Ist Positives Denken nur förderlich?	55
2.7	Fazit.	58
3	Positives Denken und psychisches Wohlbefinden	59
3.1	Positives Denken und der Umgang mit Belastungen	60
3.2	Positives Denken als Schutz vor Depressionen	61
3.2.1	Stress und alltägliche Beanspruchungen	64
3.2.2	Tod einer nahestehenden Person	67
3.2.3	Umgang mit körperlicher Beeinträchtigung	72
3.3	Positives Denken und aktive Problembewältigung	74
3.3.1	Umgang mit Problemen	75
3.3.2	Bewältigung negativer Emotionen	75
3.4	Kritische Einwände	77
3.5	Fazit.	81
4	Positives Denken, Selbstregulation und Erfolg	82
4.1	Positives Denken im Berufsleben	82
4.2	Positives Denken in Schule und Weiterbildung.	86
4.3	Positives Denken und sportliche Leistungen.	89
4.4	Persönliche Veränderung und das Erreichen selbstgesetzter Ziele	92
4.5	Positives Denken und Selbstregulation.	93
4.5.1	Zielorientierung.	93
4.5.2	Motivation und Leistung	94
4.5.3	Umgang mit Rückschlägen.	95
4.6	Ist alles Gold, was glänzt?	97
4.6.1	Wenn negatives Denken hilft	98
4.6.2	Festhalten an Zielen.	98
4.6.3	Erwartung und Erfahrung	99
4.6.4	Aktives Handeln	100
4.6.5	Eingehen von Risiken.	101
4.7	Fazit.	101
5	Positives Denken in Liebe und Partnerschaft	103
5.1	Positives Denken und das Entstehen von Zuneigung	104
5.1.1	Wie beliebt sind Optimisten?	104
5.1.2	Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus.	105
5.1.3	Jede Medaille hat zwei Seiten.	108

5.1.4	Schüchternheit und das Gelingen von Beziehungen	109
5.2	Positive Illusionen und Ähnlichkeit	110
5.3	Idealisierung des Partners.	111
5.4	Erklärungen für Verhaltensweisen in Partnerschaften . . .	114
5.5	Selbstwirksamkeit und Kontrollüberzeugungen in Partnerschaften	119
5.6	Fazit.	122
6	Nebenwirkungen und Gegenanzeigen – wann Optimismus schädlich und Pessimismus hilfreich ist	123
6.1	Durch Zweifeln zum Erfolg	123
6.2	Kulturelle Unterschiede	133
6.3	Eine Tyrannei der positiven Einstellung?	136
6.4	Jenseits von positivem und negativem Denken	138
6.5	Fazit.	139
7	Wie entsteht Positives Denken? Kann man Positives Denken lernen?	141
7.1	Der Ursprung Positiven Denkens	142
7.2	Verfahren zur Veränderung pessimistischer Denkmuster	146
7.3	Interventionen zur Förderung Positiven Denkens – das Penn Optimism Program (POP)	152
7.4	Fazit.	154
8	Fazit: Positives Denken – empfehlenswert?	155
8.1	Hilft Positives Denken immer?	156
8.1.1	Das Ausmaß der Verzerrung	157
8.1.2	Situationsmerkmale	157
8.1.3	Handlungsphasen	158
8.1.4	Kriteriumsfrage	159
8.1.5	Unterschiedliche Facetten.	160
8.1.6	Persönlichkeitsunterschiede	161
8.2	Fazit.	163
	Literatur	164
	Personenverzeichnis	198
	Stichwortverzeichnis.	214