

Klaus W. Vopel

Praxis der positiven Psychologie

Übungen Experimente Rituale

iskopress

Inhalt

Vorwort	8
Einleitung: Was ist «Positive Psychologie?»	11
Der Abschied vom Krankheitsmodell	13
Die Geburt der «Positiven Psychologie»	14
Die drei Schwerpunkte der «Positiven Psychologie»	15
Aufgaben und Ziele der «Positiven Psychologie»	16
Literatur	18
Kapitel I: Vergangenes neu sehen	19
1. Mein Schöpfungsmythos	24
2. Ehre deine Vergangenheit	26
3. Lebensuhr	29
4. Höhen und Tiefen	31
5. Jahreszeiten der Seele	33
6. Autobiografisches Schreiben	35
7. Die drei wichtigsten Menschen in meinem Leben	38
8. Ein mündlicher Brief	40
9. Zehn Fragen	42
10. Sich stark fühlen	44
11. Blutsbande	46
12. Engel in Zivil	48
13. Souvenirs	50
14. Mein Testament	51
15. Mut	53
16. Zufrieden mit der Vergangenheit	55
17. Bilanz	59
Kapitel II: Vergeben können	63
1. Krieg und Frieden	67
2. Mein Weltbild	69
3. Ärger und Angst	71
4. Vorbereitung	73

5. Wie ärgerlich bist du?	77
6. Rache ist bitter	79
7. Ärger kostet Kraft	81
8. Philosophie der Vergebung	83
9. Eine neue Richtung einschlagen	87
10. Ein positives Weltbild	91
11. Wir entscheiden uns für Vergebung	93
12. Biografie meines Schuldigers	96
13. Die Geschichte unserer Beziehung	98
14. Ein unerwarteter Brief	100
15. Mini-Meditation	102
16. Einfache Herz-Meditation	103
17. Mitgefühl	105
18. Leid hinnehmen	107
19. Das Geschenk	110
20. Der Sinn von Kummer und Leid	113
21. Die Bürde der eigenen Schuld	117
22. Ich vergebe dir	119
Kapitel III: Positive Beziehungen	123
1. Dank abstatten	127
2. Abend der Dankbarkeit	129
3. Präsent sein	131
4. Schriftliche Umarmung	133
5. Was ich von dir weiß	134
6. Bewunderung wiederbeleben	136
7. Meine innere Welt	139
8. Ehre deinen Nächsten	144
9. Mehr geben bedeutet mehr bekommen	148
10. Verluste anerkennen	151
11. Dankbarkeit	153
12. Liebesliste	155
13. Den Eltern danken	157
14. Zwei Briefe	159
15. Einen Altar bauen	161

Kapitel IV: Perspektiven der Liebe	165
1. Was bedeutet Liebe für dich?	170
2. Erinnerungen an die wahre Liebe	172
3. Die Antwort der Liebe ist Ja!	174
4. Was wir alles lieben können	177
5. Meine Gründe für Liebe und Ablehnung	180
6. Die Macht der Interpretation	182
7. Wir haben die Wahl	185
8. Liebevolle Aufmerksamkeit	187
9. Ja oder Nein in deinem Körper	190
10. Erwartungen	192
11. Lernen	195
12. Ein Mantra finden	197
13. Sich selbst lieben	199
14. Woran möchtest du glauben?	202
15. Wir brauchen das Unbekannte	204
16. Eine positive Vision der Zukunft	206