

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Das Modell des Positiven Selbstmanagements</b>	
	<i>Ottmar L. Braun</i>	9
1.1	Hintergründe und Nutzen des Modells des Positiven Selbstmanagements	9
1.2	Das Menschenbild im Modell des Positiven Selbstmanagements	9
1.3	Kompetenzmodelle	10
1.4	Selbstmanagement	11
1.5	Zunahme der psychischen Erkrankungen	15
1.6	Positive Psychologie	16
1.7	Das Modell des Positiven Selbstmanagements	20
1.8	Ausblick auf die folgenden Kapitel	27
1.9	Literatur	29
<b>2</b>	<b>Eine Korrelationsstudie zum Modell des Positiven Selbstmanagements</b>	
	<i>Jana Kozelka und Ottmar L. Braun</i>	33
2.1	Zielsetzung und Fragestellungen	33
2.2	Theorie	34
2.3	Hypothesen	37
2.4	Methoden und Vorgehen	38
2.5	Ergebnisse	41
2.6	Diskussion	46
2.7	Literatur	50
<b>3</b>	<b>Positive Psychologie und das Glücks- und Achtsamkeitstagebuch</b>	
	<i>Nathalie Sellier, Simone Kalkbrenner und Ottmar L. Braun</i>	53
3.1	Zielsetzung	53
3.2	Theorie	56
3.3	Ablauf der Tagebuchintervention	65
3.4	Evaluation	70
3.5	Ergebnisse	74
3.6	Diskussion	79
3.7	Literatur	86

<b>4</b>	<b>Positive Psychologie und Achtsamkeit</b>	
	<i>Antonia Strebels, Lara Masloch und Ottmar L. Braun</i>	93
4.1	Zielsetzung	94
4.2	Theorie	97
4.3	Ablauf des Trainings	102
4.4	Evaluation	105
4.5	Ergebnisse	111
4.6	Diskussion	116
4.7	Literatur	122
<b>5</b>	<b>Lerntechniken zum Umgang mit Digitalisierung</b>	
	<i>Lisa-Marie Grüner, Sarah Moser und Ottmar L. Braun</i>	129
5.1	Zielsetzung	129
5.2	Theoretische Hintergründe	131
5.3	Ablauf des Trainings	135
5.4	Evaluation	139
5.5	Ergebnisse	143
5.6	Diskussion	148
5.7	Literatur	156
<b>6</b>	<b>Positive Psychologie und Humor</b>	
	<i>Malena Krauth, Antonia Matz, Isabell Kocher, Laura Miodek, Natalie Gouasé, Saskia Pilger und Ottmar L. Braun</i>	161
6.1	Zielsetzung	161
6.2	Theorie	163
6.3	Ablauf des Trainings	167
6.4	Studie 1	168
6.5	Ergebnisse der Studie 1	172
6.6	Studie 2	176
6.7	Ergebnisse der Studie 2	177
6.8	Diskussion	182
6.9	Literatur	187
<b>7</b>	<b>Positive Psychologie und Kreativität</b>	
	<i>Vivienne Weiß und Ottmar L. Braun</i>	191
7.1	Zielsetzung	192
7.2	Theorie	193
7.3	Ablauf des Trainings	200

7.4	Evaluation	205
7.5	Ergebnisse	210
7.6	Diskussion	216
7.7	Literatur	223
<b>8</b>	<b>Positive Psychologie und Wertschätzende Kommunikation</b>	
	<i>Judith Bergner, Sarah Rückle und Ottmar L. Braun</i>	227
8.1	Zielsetzung	227
8.2	Theorie	230
8.3	Ablauf des Trainings	242
8.4	Evaluation	245
8.5	Ergebnisse	249
8.6	Diskussion	253
8.7	Literatur	264
<b>9</b>	<b>Positive Psychologie und Stärken im Positive Leadership</b>	
	<i>Kim Hansert, Marisha Leidl und Ottmar L. Braun</i>	271
9.1	Zielsetzung	272
9.2	Theorie	274
9.3	Ablauf des Trainings	282
9.4	Evaluation	290
9.5	Ergebnisse	294
9.6	Diskussion	301
9.7	Literatur	311