

# Inhalt & Leseprobe: Die Stärke der Positivität

---

Inhalt.....	3
Einleitung.....	4
Bedeutung der positiven Psychologie .....	4
Zielsetzung des Buches .....	7
Wie man das meiste aus diesem Buch herausholt.....	8
Grundlagen der positiven Psychologie .....	10
Definition und Geschichte .....	10
Abgrenzung zu anderen psychologischen Ansätzen.....	14
Kernprinzipien und Theorien .....	18
Selbstwahrnehmung, positives Denken und Selbstreflexion .....	20
Bedeutung der Selbstwahrnehmung und Entwicklung eines positiven Mindsets .....	20
Techniken und Fragen zur Selbstreflexion, um die eigenen Gedanken und Emotionen besser zu verstehen ...	22
Praktische Übungen und Strategien zur Förderung eines gesunden Selbstbewusstseins .....	27
Ängste besiegen.....	31
Verstehen der Ursachen von Angst .....	31
Strategien zur Überwindung von Ängsten.....	35
Ständiges Grübeln einfach sein lassen .....	40
Erkennen und Verstehen des Grübelns .....	40
Methoden, um das Grübeln zu unterbrechen und zu kontrollieren .....	43
Techniken zur Förderung eines klareren Denkens .....	48
Sei gelassen.....	53
Die Kunst der Gelassenheit.....	53
Techniken und Gewohnheiten zur Förderung der Gelassenheit im Alltag.....	57
Selbstbewusstsein stärken .....	61
Bedeutung und Vorteile eines starken Selbstbewusstseins .....	61
Schritte zum Aufbau von Selbstvertrauen.....	65
Die Rolle von Beziehungen und sozialer Unterstützung.....	75
Einfluss sozialer Beziehungen auf das persönliche Wohlbefinden.....	75
Aufbau und Pflege unterstützender Beziehungen .....	78
Gewohnheiten, die das Wohlbefinden fördern.....	81
Identifizierung und Entwicklung von gesundheitsfördernden Gewohnheiten .....	81
Der Einfluss von Routine auf die psychische Gesundheit.....	83
Schritt-für-Schritt-Anleitungen zur Gewohnheitsbildung.....	85
Positive Psychologie am Arbeitsplatz .....	88

Anwendung positiver psychologischer Prinzipien in der Arbeitswelt .....	88
Langfristiges Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit.....	94
Bewertung des persönlichen Fortschritts.....	94
Zukunftsplanung und nachhaltiges Glück.....	98
Schlusswort.....	101

# Einleitung

---

## Bedeutung der positiven Psychologie

In unserem oft von Stress geprägten Alltag bietet die Positive Psychologie einen Lichtblick des Optimismus und der Hoffnung. Diese psychologische Disziplin konzentriert sich auf das, was das Leben lebenswert macht, und zwar nicht nur, indem sie Krankheiten heilt, sondern indem sie den Menschen hilft, ein erfüllteres und glücklicheres Leben zu führen. In diesem Kapitel werden wir die wichtigsten Aspekte der Positiven Psychologie untersuchen und herausfinden, wie diese Erkenntnisse Ihr Leben bereichern können.

Die positive Psychologie wurde Ende der 1990er Jahre von Martin Seligman als Präsident der American Psychological Association offiziell als Disziplin eingeführt. Sein Ziel war es, den Fokus der Psychologie von ausschließlich psychischen Störungen auf Themen wie Glück und Resilienz zu verlagern. Diese Neuorientierung hat nicht nur die Forschung beeinflusst, sondern auch die Art und Weise, wie wir im Alltag über psychische Gesundheit und Wohlbefinden denken.

### **Warum ist positive Psychologie wichtig?**

Warum ist positive Psychologie wichtig? Die positive Psychologie ist deshalb so bedeutend, weil sie uns nicht nur theoretisches Wissen vermittelt, sondern praktische Methoden und Techniken bietet, die darauf abzielen, unser allgemeines Wohlbefinden zu fördern. Sie lehrt uns, wie wir durch bewusste Anstrengungen und Übungen unsere Lebenszufriedenheit steigern können. Empirische Studien belegen, dass positive Emotionen wie Freude, Dankbarkeit und Zufriedenheit weit mehr sind als nur angenehme Zustände. Sie tragen dazu bei, unsere Lebensqualität signifikant zu verbessern und haben sogar messbare positive Auswirkungen auf unsere körperliche Gesundheit. Zum Beispiel kann das regelmäßige Praktizieren von Dankbarkeit, etwa durch das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs oder das Aussprechen von Dank gegenüber anderen, nachweislich den Blutdruck senken und das Immunsystem stärken, was zu einer geringeren Anfälligkeit für Krankheiten führt.

Ein weiterer zentraler Aspekt der Positiven Psychologie ist die Resilienz, also die Fähigkeit, sich von Rückschlägen zu erholen und an ihnen zu wachsen. In einer Zeit, in der Veränderungen und Unsicherheiten oft unseren Alltag bestimmen und Stress ein allgegenwärtiger Teil des Lebens geworden ist, ist die Fähigkeit, resilient zu bleiben, wertvoller denn je. Resilienz ist wie ein psychologisches Immunsystem, das uns hilft, mit Lebenskrisen umzugehen. Die Positive Psychologie bietet Strategien zum Aufbau von Resilienz, wie zum Beispiel Achtsamkeitsübungen, kognitive Umstrukturierung und das Pflegen sozialer Kontakte, die dabei helfen, Herausforderungen zu meistern und gestärkt aus schwierigen Situationen hervorzugehen. Diese Techniken ermöglichen es uns, Rückschläge nicht nur zu überstehen, sondern sie als Gelegenheit zur persönlichen Entwicklung zu nutzen.

## Wie kann positive Psychologie im Alltag angewendet werden?

Die Integration der positiven Psychologie in den Alltag ist ein proaktiver Ansatz, der darauf abzielt, Wohlbefinden und Lebensfreude zu steigern. Dies kann durch bewährte Übungen erreicht werden, die speziell darauf ausgelegt sind, positive Gedanken und Emotionen zu kultivieren und zu verstärken. Hier sind einige erweiterte Techniken, die Sie sofort in Ihr tägliches Leben integrieren können:

1. **Dankbarkeitstagebuch:** Widmen Sie jeden Abend einige Minuten der Reflexion, um drei Dinge niederzuschreiben, für die Sie an diesem Tag besonders dankbar sind. Diese Praxis fördert eine positive Geisteshaltung, indem sie systematisch die Aufmerksamkeit von den alltäglichen Sorgen und negativen Gedanken auf die positiven Aspekte des Lebens lenkt. Es ist eine einfache, aber kraftvolle Methode, die nachweislich die Lebenszufriedenheit erhöht und zu einer optimistischeren Lebensanschauung beiträgt.
2. **Stärken nutzen:** Beginnen Sie mit einer Selbstreflexion, um Ihre einzigartigen persönlichen Stärken zu identifizieren – jene Qualitäten, die Sie auszeichnen und bei denen Sie sich am meisten wie 'Sie selbst' fühlen. Überlegen Sie dann bewusst, wie Sie diese Stärken in verschiedenen Situationen des Alltags einbringen können, sei es bei der Arbeit, in sozialen Interaktionen oder bei persönlichen Projekten. Menschen, die ihre Stärken regelmäßig einsetzen, erleben ein gesteigertes Wohlbefinden und eine tiefere Zufriedenheit mit ihrem Leben.
3. **Positive Beziehungen pflegen:** Investieren Sie bewusst Zeit und Energie in den Aufbau und die Pflege Ihrer Beziehungen zu Familie, Freunden und Kollegen. Starke soziale Bindungen bieten nicht nur emotionale Unterstützung, sondern sind auch ein wesentlicher Faktor für ein erfülltes und glückliches Leben. Sie schaffen ein Netzwerk gegenseitiger Wertschätzung und Unterstützung, das als Puffer gegen die Herausforderungen des Lebens dient.
4. **Achtsamkeitsmeditation:** Die Praxis der Achtsamkeit, insbesondere durch Meditation, ist eine effektive Technik, um das Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment zu schärfen und Stress abzubauen. Selbst kurze tägliche Sitzungen von nur fünf bis zehn Minuten können dazu beitragen, die mentale Klarheit zu verbessern und ein Gefühl der Ruhe und Gelassenheit zu fördern. Achtsamkeitsmeditation kann auch die emotionale Reaktionsfähigkeit verbessern und zu einer tieferen Selbstwahrnehmung führen.

## Mehr als nur Glück – ein umfassender Ansatz

Die positive Psychologie umfasst weit mehr als nur das individuelle Glück. Sie hat auch erhebliche Auswirkungen auf unsere Arbeitswelt und Bildungseinrichtungen. Durch die Integration positiv psychologischer Prinzipien in die Unternehmenskultur können Organisationen eine Atmosphäre schaffen, die nicht nur die Zufriedenheit und Produktivität der Mitarbeiter steigert, sondern auch deren Kreativität und Engagement fördert.

Unternehmen, die Techniken der positiven Psychologie anwenden, berichten von einer niedrigeren Fluktuation und höheren Arbeitsleistung.

In Bildungseinrichtungen kann die positive Psychologie dazu beitragen, die Lernumgebungen zu transformieren. Lehrkräfte, die Methoden wie positives Verstärken und Stärkenorientierung einsetzen, unterstützen nicht nur die akademische Leistung, sondern auch die sozialen und emotionalen Fähigkeiten der Schüler. Diese Ansätze fördern eine inklusive Bildungsatmosphäre, in der alle Schüler die Möglichkeit haben, ihr volles Potenzial zu entfalten.

Ein weiterer Bereich, in dem die positive Psychologie eine bedeutende Rolle spielt, ist die öffentliche Gesundheit. Durch Förderprogramme, die auf den Prinzipien der positiven Psychologie basieren, können Gemeinden die allgemeine Gesundheit verbessern und gleichzeitig die Kosten für gesundheitliche Notfälle und chronische Krankheiten reduzieren. Solche Programme setzen auf Prävention durch Förderung von Lebensfreude und psychischer Resilienz.

Die positive Psychologie bietet wichtige Erkenntnisse für die Kunst des Alterns. Die Forschung zeigt, dass eine positive Einstellung im Alter mit besserer Gesundheit und längerer Lebensdauer korreliert. Ältere Menschen, die Techniken der positiven Psychologie anwenden, wie das Setzen von Zielen und die Pflege sozialer Kontakte, erleben oft ein reicheres und zufriedeneres Leben.

Die Anwendung der Prinzipien der Positiven Psychologie auf das eigene Leben eröffnet nicht nur Wege zu persönlichem Glück und Wohlbefinden, sondern trägt auch aktiv zu einem positiveren Umfeld bei, sei es zu Hause, am Arbeitsplatz oder in der Gemeinschaft. Dieses Kapitel gibt nur einen kleinen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten, wie die Positive Psychologie zur Förderung des individuellen und kollektiven Wohlbefindens eingesetzt werden kann.

## Zielsetzung des Buches

Das vorliegende Buch richtet sich an all jene, die bestrebt sind, ihr tägliches Leben bereichernder und erfüllender zu gestalten. Dieses Kapitel erläutert die Kernziele dieses Werkes und skizziert, wie die Erkenntnisse der positiven Psychologie Sie darin unterstützen können, eine tiefgreifende Veränderung in Ihrem Denken und Handeln zu bewirken.

Das Buch hat das ambitionierte Ziel, Ihnen ein tiefes und nuanciertes Verständnis der Grundlagen und Prinzipien der positiven Psychologie zu vermitteln. Es möchte Ihnen die Augen dafür öffnen, dass ein erfülltes Leben weit mehr beinhaltet als die Abwesenheit von Krankheit. Ein solches Leben zeichnet sich durch das Vorhandensein von positiven Zuständen und Eigenschaften aus, die ein Spektrum von dauerhaftem Glück und Zufriedenheit über Resilienz und Stärke bis hin zu Kreativität und Verbundenheit umfassen. Diese Elemente sind essentiell, um ein reiches und sinnvolles Leben zu führen.

Zweitens strebt das Buch danach, Ihnen praktische Anleitungen und Übungen an die Hand zu geben, die es Ihnen ermöglichen, die Theorien der positiven Psychologie in konkrete,

alltägliche Handlungen umzusetzen. Durch sorgfältig ausgewählte Aktivitäten und reflektierte Betrachtungen werden Sie befähigt, Ihre eigenen Stärken zu erkennen und zu nutzen. Dies hilft Ihnen, Herausforderungen nicht nur zu bewältigen, sondern auch als Gelegenheiten zur persönlichen Entwicklung zu sehen.

Drittens soll es Sie dazu inspirieren, Ihre eigenen Erfahrungen zu reflektieren und aktiv an der Gestaltung Ihres Lebensweges zu arbeiten. Das Buch ermutigt Sie, Verantwortung für Ihr Wohlbefinden zu übernehmen und zeigt Wege auf, wie Sie Ihre Lebensumstände durch eine positive Einstellung verbessern können.

Die Inhalte des Buches sind so konzipiert, dass sie eine fundierte Struktur bieten und schrittweise aufeinander aufbauen. Der Leser beginnt mit einer umfassenden Einführung in die positive Psychologie, die nicht nur die Geschichte und die Schlüsselkonzepte umfasst, sondern auch die wissenschaftliche Forschung, die ihre Wirksamkeit untermauert. Von dort aus führt das Buch in die Exploration von Techniken zur Selbstwahrnehmung ein, die es dem Leser ermöglichen, ein tieferes Verständnis für seine eigenen Gedanken und Gefühle zu entwickeln. Dies bildet die Grundlage für die anschließenden Kapitel, die fortgeschrittene Methoden zur Förderung von Resilienz und persönlichem Wachstum vorstellen. Jedes Kapitel ist reich an wertvollen Einblicken und bietet praktische Ratschläge, die auf realen Szenarien und wissenschaftlichen Studien basieren, um die Anwendbarkeit der Konzepte zu demonstrieren.

Ein wesentlicher Aspekt des Buches ist die Betonung der Selbstreflexion. Es fordert den Leser heraus, über seine eigenen Denkmuster und Verhaltensweisen nachzudenken. Das Buch bietet eine Vielzahl von Werkzeugen und Übungen, die darauf abzielen, alte Gewohnheiten zu hinterfragen und neue, positive Ansätze in das tägliche Leben zu integrieren. Diese Werkzeuge reichen von Tagebuchtechniken über Achtsamkeitsübungen bis hin zu kognitiven Umstrukturierungsstrategien. Sie sind so gestaltet, dass sie leicht in den Alltag integriert werden können und den Leser dazu ermutigen, aktive Schritte zur Verbesserung seines Wohlbefindens und zur Erreichung seiner persönlichen Ziele zu unternehmen.

Über die persönliche Entwicklung hinaus, berührt dieses Buch auch, wie Sie die Prinzipien der positiven Psychologie in verschiedenen Lebensbereichen anwenden können, wie zum Beispiel in Beziehungen, im Beruf und in der Freizeit. Es zeigt auf, wie eine positive Einstellung die Art und Weise verbessern kann, wie wir mit anderen interagieren, Konflikte lösen und letztendlich, wie wir führen und inspirieren.

Darüber hinaus wird die Anwendung dieser Techniken in der Erziehung beleuchtet. Lehrer und Erzieher können lernen, wie sie die Konzepte der positiven Psychologie nutzen können, um eine unterstützende und stimulierende Lernumgebung zu schaffen, die die Schüler nicht nur akademisch, sondern auch persönlich fördert.

Zudem wird der Blick darauf gerichtet, wie Organisationen durch die Implementierung positiver psychologischer Praktiken zu einer Steigerung der Mitarbeiterzufriedenheit und Produktivität gelangen können. Von einfachen täglichen Anerkennungen bis hin zu umfassenden Unternehmensstrategien werden verschiedene Ansätze vorgestellt, die zu einem gesünderen und engagierteren Arbeitsumfeld führen können.

Mit „Die Stärke der Positivität“ erhalten Sie nicht nur ein Buch, das Ihr individuelles Wohlbefinden fördert, sondern auch eines, das Ihnen die Werkzeuge an die Hand gibt, um auf jeder Ebene Ihres Lebens positive Veränderungen herbeizuführen. Durch die Lektüre dieses Werkes werden Sie angeregt, sowohl Ihre eigenen Potenziale voll auszuschöpfen als auch Ihr Umfeld aktiv positiv zu gestalten.

## Wie man das meiste aus diesem Buch herausholt

Um von den Techniken und Erkenntnissen der Positiven Psychologie, die in diesem Handbuch vorgestellt werden, wirklich zu profitieren, ist es wichtig, dass Sie die Inhalte nicht nur lesen, sondern auch bewusst in Ihr tägliches Leben integrieren. In diesem Kapitel finden Sie praktische Ratschläge, wie Sie den größtmöglichen Nutzen aus den folgenden Seiten ziehen und die vorgestellten Konzepte effektiv anwenden können.

Seien Sie aktiv und bauen Sie eine dynamische Beziehung zum Text auf. Lesen Sie nicht nur passiv, sondern interagieren Sie mit dem Text, als würden Sie ein Gespräch mit dem Autor führen. Machen Sie sich Notizen am Rand, unterstreichen Sie wichtige Passagen oder setzen Sie Lesezeichen für Inhalte, die Sie später vertiefen möchten. Dies sind bewährte Methoden, um die Aufnahme von Informationen zu verbessern und eine tiefere, kritische Auseinandersetzung mit den Inhalten zu fördern. Durch solche Interaktionen mit dem Text schaffen Sie einen persönlichen Bezug zum Material, was das Erinnern und Verstehen der Inhalte erleichtert.

Bevor Sie in die Lektüre eintauchen, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um klare, messbare Ziele zu definieren, die Sie durch dieses Buch erreichen möchten. Überlegen Sie, welche spezifischen Problembereiche in Ihrem Leben Verbesserungspotenzial aufweisen oder welche Fähigkeiten Sie entwickeln möchten. Diese Ziele sollten konkret, realistisch und zeitlich begrenzt sein, um Ihnen eine klare Richtung zu geben. Sie dienen als Wegweiser, der Ihnen hilft, fokussiert und motiviert zu bleiben, während Sie durch die Kapitel fortschreiten. Indem Sie Ihre Fortschritte anhand dieser Ziele messen, können Sie Ihre Entwicklung verfolgen und bei Bedarf Anpassungen vornehmen, um sicherzustellen, dass Sie das meiste aus Ihrer Lektüre herausholen.

Machen Sie es sich zur Gewohnheit, die erlernten Konzepte und Techniken unmittelbar in die Tat umzusetzen. Dies könnte bedeuten, Ihre persönlichen Stärken bewusst in Ihrem Berufsleben einzusetzen, resiliente Verhaltensweisen zu kultivieren, um besser mit Stress umzugehen, oder gezielt an der Verbesserung Ihrer Beziehungen zu arbeiten. Die direkte Umsetzung ist entscheidend, denn sie ermöglicht es Ihnen, die Theorie in lebensnahe Praxis zu überführen. Experimentieren Sie mit verschiedenen Ansätzen und Methoden, um herauszufinden, welche am besten zu Ihren individuellen Bedürfnissen und Ihrem Lebensstil passen. Es ist ein Prozess des Ausprobierens und Lernens, der es Ihnen ermöglicht, maßgeschneiderte Lösungen für Ihre persönliche Entwicklung zu finden.

Entwickeln Sie die Praxis, regelmäßig über das Gelesene und Ihre Fortschritte zu reflektieren. Führen Sie ein Tagebuch, in dem Sie nicht nur Ihre Gedanken und Gefühle festhalten, sondern auch Ihre Erfahrungen und Erkenntnisse, die während der Lektüre und

Anwendung der Techniken entstehen. Diese Art der Reflexion fördert ein tieferes Verständnis der Inhalte und ermöglicht es Ihnen, Verbindungen zwischen den Konzepten und Ihrem eigenen Leben zu ziehen. Darüber hinaus dient es als wertvolles Instrument, um Ihre persönliche Entwicklung zu dokumentieren und zu verfolgen. Indem Sie Ihre Fortschritte und Herausforderungen aufzeichnen, können Sie Muster in Ihrem Verhalten erkennen und gezielte Änderungen vornehmen, um Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Nutzen Sie jede Gelegenheit, um das, was Sie aus dem Buch lernen, mit Freunden, Familie oder Kollegen zu besprechen, die ein ähnliches Interesse an persönlichem Wachstum zeigen. Solche Diskussionen sind nicht nur eine Quelle neuer Ideen und Perspektiven, sondern können auch eine zusätzliche Motivation sein, um das Gelernte umzusetzen. Der Austausch mit anderen bietet die Möglichkeit, unterschiedliche Ansichten zu hören und zu verstehen, was wiederum Ihre Fähigkeit stärkt, das Erlernte zu verinnerlichen. Indem Sie das Gelernte in Gesprächen anwenden, wird es ein fester Bestandteil Ihres Wissens und Ihrer täglichen Praxis.

Es ist entscheidend, dass Sie die positiven Praktiken, die Sie lernen, in Ihren täglichen Ablauf integrieren. Schaffen Sie Routinen, die positive psychologische Übungen beinhalten, wie zum Beispiel morgendliche Dankbarkeitsmeditationen, die den Tag mit einer positiven Einstellung beginnen lassen, oder abendliche Reflexionsmomente, die Ihnen helfen, den Tag Revue passieren zu lassen und zu schätzen. Diese Routinen helfen dabei, die neuen Gewohnheiten zu festigen und die positiven Effekte zu verstärken, sodass sie zu einem nachhaltigen Teil Ihres Lebens werden. Indem Sie diese Praktiken regelmäßig ausführen, werden sie zu einem natürlichen und unverzichtbaren Bestandteil Ihres Alltags.

Schauen Sie über die unmittelbaren Techniken hinaus und erkunden Sie, wie die Prinzipien der positiven Psychologie in verschiedenen Lebensbereichen angewendet werden können. Dies könnte die Art und Weise beeinflussen, wie Sie Herausforderungen bei der Arbeit angehen, Beziehungen führen oder persönliche Krisen bewältigen.

Durch das Befolgen dieser Ratschläge können Sie sicherstellen, dass Sie nicht nur Einsichten gewinnen, sondern auch praktische Fähigkeiten entwickeln, die Ihr Leben auf eine tiefgreifende und dauerhafte Weise verbessern. Nutzen Sie jede Seite dieses Ratgebers, um Ihre Reise zu einem reicheren und erfüllteren Leben zu beginnen.

## Grundlagen der positiven Psychologie

---

### Definition und Geschichte

Die positive Psychologie ist ein relativ junger Zweig der Psychologie, der sich darauf konzentriert, was das Leben der Menschen verbessert und nicht nur darauf, was sie krank macht. Dieses Kapitel führt Sie in die Definition und die historischen Wurzeln dieser



faszinierenden Disziplin ein und zeigt auf, wie sie sich von traditionellen Ansätzen in der Psychologie unterscheidet.

Positive Psychologie ist ein relativ junger Zweig der Psychologie, der sich mit der wissenschaftlichen Untersuchung dessen befasst, was das Leben am lebenswertesten macht. Im Gegensatz zur traditionellen Psychologie, die sich häufig auf die Diagnose und Behandlung psychischer Krankheiten konzentriert, fokussiert die positive Psychologie auf die Aspekte, die zu einem erfüllten und glücklichen Leben beitragen. Sie erforscht systematisch, wie Individuen ihre persönlichen Stärken und Fähigkeiten nutzen können, um ein Leben voller optimaler Erfahrungen zu führen – Momente, in denen sie sich am lebendigsten und engagiertesten fühlen. Die Disziplin richtet sich an alle Menschen, unabhängig von ihrem Hintergrund oder ihren Lebensumständen, und bietet wertvolle Einsichten und Werkzeuge für diejenigen, die danach streben, ihr volles Potenzial auszuschöpfen. Durch die Konzentration auf persönliches Wachstum, Wohlbefinden und Zufriedenheit, ermutigt die positive Psychologie Individuen, über das bloße Funktionieren hinaus zu streben und ein tiefes Gefühl von Sinn und Erfüllung in ihrem Leben zu finden.

### **Geschichtlicher Hintergrund**

Die positive Psychologie, wie wir sie heute kennen, entstand als eine formelle Disziplin Ende der 1990er Jahre, maßgeblich geprägt durch die Arbeiten von Martin Seligman, der zu dieser Zeit als Präsident der American Psychological Association fungierte, und Mihaly Csikszentmihalyi, der durch seine bahnbrechenden Forschungen über das Flow-Erlebnis bekannt wurde. Diese beiden Pioniere der Psychologie strebten danach, ein Gegengewicht zu dem damals vorherrschenden Paradigma der Psychologie zu schaffen, das sich hauptsächlich auf die Pathologie und Behandlung psychischer Krankheiten konzentrierte. Ihr Ziel war es, wissenschaftliche Methoden zu nutzen, um die Faktoren zu erforschen, die das Leben bereichern und positiv beeinflussen. Sie wollten verstehen, was Menschen wirklich glücklich macht, und wie Stärken und Tugenden dazu beitragen ...

Ende der Leseprobe.