

# Inhalt

Vorwort	7
Danksagung	9

## Teil I Impulse

<b>1. Grundlagen</b>	<b>13</b>
<b>2. Positive Emotionen leben</b>	<b>17</b>
Positive Gefühle: Die Psyche	17
Pessimistische Pädagogik: Off	29
Optimistische Pädagogik: On	34
Emotionale Ansteckung: Hochinfektiös	38
Emotionsarbeit: Einfach gut drauf	40
<b>3. Engagement und Flow provozieren</b>	<b>43</b>
Lern- und Leistungsmodell: Yes, we are	44
Erregungsniveau und Unsicherheit: Verbessern	46
Hohe Leistungserwartungen: Ja	48
Flow: Geheimnis des Glücks	48
Neugier auf die Welt: Offen denken, fühlen, handeln	52
<b>4. Positive Beziehungen stärken</b>	<b>58</b>
Losada-Rate: Die große Freude	58
Wahrnehmung: Die große Sehnsucht	59
Beziehungen stärken: Menschen beleben	64
<b>5. Sinn stiften</b>	<b>67</b>
Lernen und Widerstand: Zwei Seelen	67
Abwehr und Reaktanz: Zwei Arten	70
Sinn und Einwilligung: Das große Ja	77
Sinn stiften: Die Befreiung	80

## 6

<b>6. Wirksam sein, erfolgreich sein</b>	<b>90</b>
Selbstkonzept: So bin ich eben	91
Selbstwirksamkeitserwartungen: Das schaffe ich	93
Attribution: Ich hatte großes Glück	95

## Teil II Praxis

<b>Das Praxispaket für den Unterricht (Übungen)</b>	<b>103</b>
---	------------

## Teil III Anhang

### Gastbeitrag

Dankbarkeit – Über die Freude des Gebens und Nehmens, P. Klaus Mertes SJ	176
--	-----

### Exkurs

Empirische Befunde in der sozialbezogenen Selbstkonzeptforschung – Soziales Selbstkonzept, Selbsteinschätzung und Geschlechterverhältnisse	180
---	-----

### Literatur

**184**

<b>Übersichtstabelle Übungen (Praxispaket)</b>	<b>190</b>
--	------------