

Inhalt

Vorwort	7
Danksagung	9

Teil I Impulse

1. Grundlagen	13
2. Positive Emotionen leben	17
Positive Gefühle: Die Psyche	17
Pessimistische Pädagogik: Off	29
Optimistische Pädagogik: On	34
Emotionale Ansteckung: Hochinfektiös	38
Emotionsarbeit: Einfach gut drauf	40
3. Engagement und Flow provozieren	43
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
4. Positive Beziehungen stärken	58
Losada-Rate: Die große Freude	58
Wahrnehmung: Die große Sehnsucht	59
Beziehungen stärken: Menschen beleben	64
5. Sinn stiften	67
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

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

Teil II Praxis

Das Praxispaket für den Unterricht (Übungen)	103
---	------------

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

Übersichtstabelle Übungen (Praxispaket)

190