

Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter	6
Vorwort	9
Aufbau und Arbeit mit diesem Buch	11
1 Die Wohlbefindenstherapie	13
1.1 Positive Psychologie	13
1.2 Psychische Grundbedürfnisse	15
1.3 Psychotherapeutische Strömungen in der Positiven Psychologie	19
2 Positive Diagnostik	24
3 Wohlfühlglück	59
4 Werteglück	83
Literatur	200
Bildnachweis	203