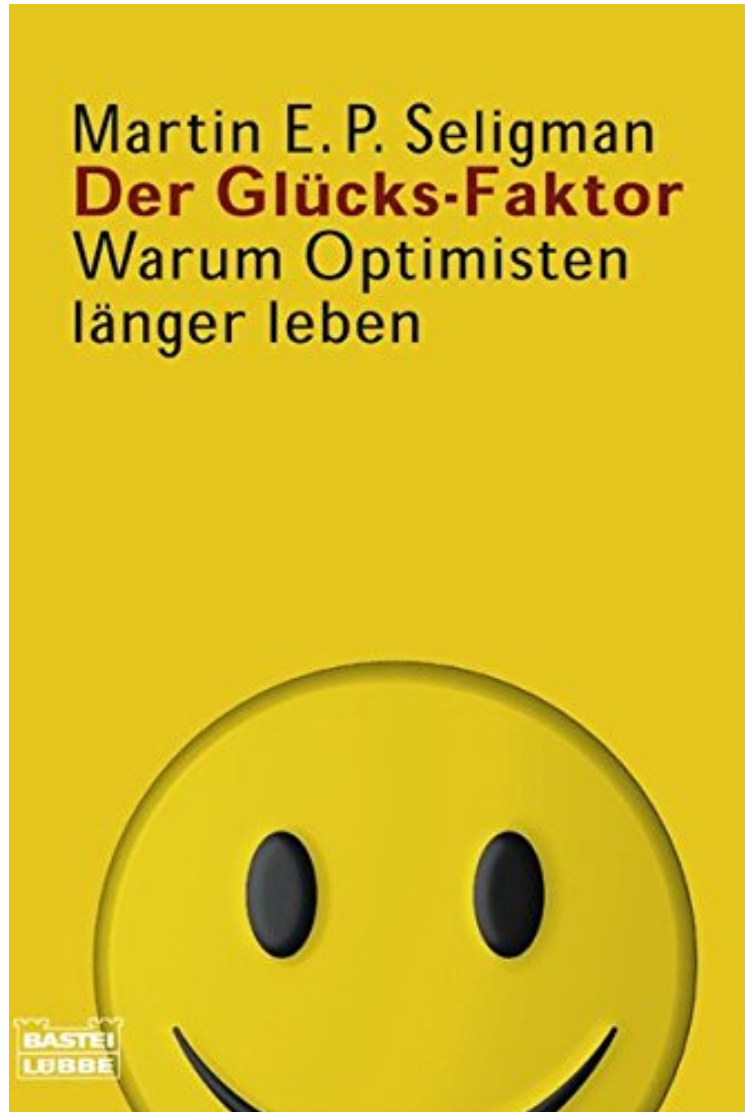


(Pdf free) Der Glcks-Faktor: Warum Optimisten lnger leben

## Der Glcks-Faktor: Warum Optimisten lnger leben

Von Martin E.P. Seligman

\*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #35626 in BcherVerffentlicht am: 2005-01-18Anzahl der Produkte:  
1Abmessungen: 7.28 x 1.26b x 4.92l, Einband: Taschenbuch480 Seiten | File size: 46.Mb

**Von Martin E.P. Seligman : Der Glcks-Faktor: Warum Optimisten lnger leben** before purchasing it in order to  
gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Der Glcks-Faktor: Warum Optimisten lnger leben:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.  
Standardwerk der positiven PsychologieVon kundeAlt aber gut.....ein Klassiker der positiven Psychologie! Viel Stoff  
fr wenig Geld.Seligmann bringt Geschichten ber die Entstehung, Positive Psychologie als den ersten Be-  
Handlungsansatz der Psychologie- fernab der Diagnostik.1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.  
Der GlcksfaktorVon TinaIch habe mir mehr von dem Buch versprochen. Es liest sich nicht so flssig wie ich gehofft

hatte. Habe das Buch immer noch nicht zu Ende gelesen.....64 von 64 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tonikum fuer ein besseres Leben und Heilmittel fuer Depressionen Von Curiosity #3 Martin Seligman ist einer der renommiertesten US-Psychologen. Wie viele andere hat er sich von der Freudschen Tradition voellig geloest, und ist, wie auch Albert Ellis zum Beispiel, ein Vertreter der pragmatischen Intervention, die sich auf das hier und jetzt konzentriert. Trotz des voellig irrefuehrenden, seichten Titels der deutschen Version fasst das Buch die Ergebnisse langjaehriger wissenschaftlicher Taetigkeit zusammen. Es beruht sowohl auf einem beeindruckenden Datenbestand als auch der praktischen Erfahrung des Autors. "Learned Optimism", wie das Buch im Original heisst, beschreibt die Methode der positiven Psychologie, die Depression ohne Medikamente ueberwindet, indem sie an die Wurzeln des Problems geht, anstatt sie mit Anti-Depressiva zu vernebeln. Es geht dabei vor allem darum, die Stimme im eigenen Kopf zu erkennen. Diese Stimme kommentiert staendig im Hintergrund alles was einem so passiert, und kann im pessimistisch gestimmten Menschen eben Depression ausloesen. Seligman zeigt, wie man der Stimme bewusst zuhoert und sie dann systematisch in konstruktivere Bahnen leitet. Die Methode ist nicht nur fuer die klinische Anwendung geeignet, sondern fuer jeden, der seine Lebensqualitaet durch positiveres Denken verbessern moechte. Dabei geht es nicht um die Leugnung unangenehmer Umstaende, sondern vielmehr darum, wie man mit ihnen konstruktiv umgeht. Der Persoenlichkeitstest, der im Buch noch umstaendlich per Methode Bleistift ausgewertet werden muss, ist uebrigens auf der Website von Martin Seligman bei der Universitaet Pennsylvania auch auf Deutsch kostenlos machbar. Man muss allerdings das Buch lesen, um die Testresultate zu verstehen. Was Ton und Schreibstil betrifft: Seligman hat viel geleistet und unzaehligen Menschen geholfen. Dies dokumentiert er sachlich und oft mit Verweis auf die Leistungen anderer. Sein Schreibstil ist klassisch amerikanisch, also schnoerkellos, direkt und leicht verstaendlich. Das Buch ist populaerwissenschaftlich angelegt, eignet sich aber auch als Einstieg fuer Wissenschaftler und Studenten. Desweiteren enthaelt es viele Anregungen zum Weiterlesen bei anderen Autoren und auch bei Seligman selbst, dessen "Authentic Happiness" das obligatorische Kompendium zu diesem Buch ist (meiner bescheidenen Meinung nach). Ich empfehle das Buch jedem, der sich aus seiner miesepetrigen Grundstimmung loesen will, und jedem, der mit Depression zu kaempfen hat. Es ist aber, im Fall von Depression, kein Ersatz fuer den Gang zu einem Therapeuten, der die Methode beherrscht.

Produktbeschreibung Positive Psychologie Das Leben ist zu kurz, um unglcklich zu sein! Das uralte Bedrfnis, glcklich zu leben, bewegt jeden Menschen. Ist Glck Veranlagung, Zufall? Nein! Jeder Mensch trgt den Keim zum Glck in sich. Diesen Schatz muss er nur ans Licht heben. Dieses Buch, wunderbar leicht geschrieben, ist ein beraus praktischer und anschaulicher Ratgeber. Der Autor begleitet den Leser mit zahlreichen Tests zur Selbstprfung, um die eigenen Strken zu erkennen und zu entwickeln. Und er ergnzt seine Erluterungen mit vielen Beispielen aus seiner therapeutischen Praxis. So knnen Eltern mithilfe dieser Techniken bereits ihren Kindern im Babyalter ein positives Lebensgefhl vermitteln. Ein bereicherndes, wertvolles Buch, das echte Lebenshilfe bietet.

Kurzbeschreibung Positive Psychologie: Das Leben ist zu kurz, um unglcklich zu sein! Das uralte Bedrfnis, glcklich zu leben, bewegt jeden Menschen. Ist Glck Veranlagung, Zufall? Nein! Jeder Mensch trgt den Keim zum Glck in sich. Diesen Schatz muss er nur ans Licht heben. Dieses Buch, wunderbar leicht geschrieben, ist ein beraus praktischer und anschaulicher Ratgeber. Der Autor begleitet den Leser mit zahlreichen Tests zur Selbstprfung, um die eigenen Strken zu erkennen und zu entwickeln. Und er ergnzt seine Erluterungen mit vielen Beispielen aus seiner therapeutischen Praxis. So knnen Eltern mithilfe dieser Techniken bereits ihren Kindern im Babyalter ein positives Lebensgefhl vermitteln. Ein bereicherndes, wertvolles Buch, das echte Lebenshilfe bietet. Der Verlag ber das Buch Positiv denken das ist seit Jahren das Zauberwort von Coaching-Programmen, Manager-Trainings und einer wahren Armada von Lebenshilfe-Empfehlungen. Und Paul Watzlawick hat ihnen mit seinem Bestseller Anleitung zum Unglcklichsein auch nur ein sarkastisches Gegenbild an die Seite gestellt. Der Amerikaner Martin E. P. Seligmann, Professor fr Psychologie an der University of Pennsylvania, stellt diesen Strategien zur Behebung leistungshemmender Defekte in seinem neuen nun eine aufregende These entgegen: Der Mensch ist nicht mit der Erbsnde belastet, die ihn von vornherein mit dem Defekt des Unglcks belastet, sondern im Lauf seiner Evolution mindestens ebenso stark mit einer Art Glcksprogrammierung ausgestattet worden. Seligman bezeichnet die negative Ansicht der Natur des Menschen als Kernfule-Dogma, das sich wissenschaftlich gar nicht halten lasse. Er wirft der klassischen Psychologie, insbesondere Sigmund Freud, vor, sich allzu einseitig auf die Behebung von Defekten konzentriert zu haben, ja, gar in deren Kompensation und Sublimierung die menschliche Kulturleistung behauptet zu sehen. So komme etwa auf 100 Untersuchungen zum Thema Trauer eine einzige zum Thema Glck. So erfolgreich die Psychologie auch in ihrem Kampf gegen die zahlreichen Defekte gewesen ist immerhin gelten heute 14 von mehreren Dutzend ernsthaften seelischen Erkrankungen als mindestens bedingt therapierbar -, so wenig hat sie nach Seligmans Meinung zur Erkenntnis und Gestaltung der grundstzlichen Glcksbefhigung des Menschen beigetragen. Wie wichtig das aber wre, macht der Autor zum Beispiel an einer Untersuchung der Lebenslufe von Nonnen klar. Die geistlichen Schwestern wurden deswegen ausgesucht, weil deren Daseinsumstnde bis hin zur gesunden Lebensfhrung weitgehend unabhngig von persnlichen Schicksalen und darum vergleichbar waren. Das berraschende Ergebnis: Aus der beim Eintritt ins

Kloster am positivsten gestimmten Gruppe waren im Alter von 85 Jahren noch 90 Prozent am Leben, aus der unfröhlichsten hingegen lediglich noch 34 Prozent. Dem Glücklichen also schlägt zumindest weitaus später die Stunde. Wenn es also schon aus so unerhellen Gründen wie Gesundheit und Lebenserwartung extrem wichtig ist, das Potential an positiven Emotionen abzurufen, um wie vieles intensiver muss man dann darüber nachdenken, wenn es um die Lebensgestaltung, also um Fragen von Erfolg, Bestätigung, Kreativität geht? Seligman kann auf eine ganze Reihe von Forschungsergebnissen verweisen, die beweisen, dass die Evolution uns sogar genetisch mit positiven Gefühlspotentialen ausgestattet hat. Die Zwillingsforschung bestätigt, dass Menschen von vornherein, also vom Erbe her unterschiedlich mit Anlagen der Bejahung wie der Verneinung ausgestattet sind. Diese Anlagen finden sich bei jedem Menschen, nur in unterschiedlicher Ausprägung. Die Evolution hat hinter dem ersten Verteidigungsring gegen Bedrohungen, der mit Abwehrgefühlen wie Angst oder Zorn besetzt ist, einen zweiten gebaut, der nicht zu Flucht oder Zerstörung führt. Weil Gefühle wie etwa Angst, einseitig ins Gefecht geworfen, Lähmung, Wahrnehmungsverengung oder Intoleranz im Gefolge haben können, also unter Umständen kontraproduktiv werden, bedurfte die Natur im Laufe der Entwicklung der positiven Empfindungen, um Neugier, Kreativität, Toleranz zur Problemlösung ins Feld führen zu können. Im Wesen der Evolution liegt ja auch keineswegs Stillstand, sondern schöpferisches Fortschreiten. Bei der Erforschung und methodischen Entwicklung dieses zweiten, eben auch zukunftsorientierten Lebensringes aber hat die traditionelle Psychologie, so Seligman, weitgehend versagt. So ist der zweite Teil seines flott geschriebenen, sehr persönlichen und lebensnahen Buches diesem Bereich gewidmet. In einem Samenkorn ist bekanntlich die spätere Pflanze als Möglichkeit enthalten. Sie wird sich dann aber je nach ihren Umweltbedingungen so oder so entwickeln. Entsprechend hat Seligman in seiner Positiven Psychologie, die man auch eine Art Glücksforschung nennen könnte, eine Fülle von Möglichkeiten bestimmt, wie der Mensch in die Lage versetzt wird, seine vielleicht zur kurz gekommenen Glückstalente zu fördern und auszugraben. Seligman hat dazu 24 Stärken aufgelistet, die von allen Kulturen anerkannt werden. Sie reichen von der Neugier bis zur Originalität und dienen der Orientierung, welche Lebensbereiche in einem selbst zu entwickeln sind. Und von geeigneten Kinderspielen bis hin zu sportlichen Aktivitäten reicht die Palette der Instrumentarien, mit denen der Mensch seine positive Grundierung stärken und ausbauen kann. Die Erkenntnis der eigenen Signatur, also der Talente, Bedürfnisse, Werte und Wirkungen, ist dabei ebenso wichtig wie die Bereitschaft zum entdeckenden Handeln. Denn nichts wirkt für Seligman zerstörerischer als ein Hedonismus, der nur auf Genuss ohne Leistung gestützt ist. Dieses Buch darf man getrost ein Brevier der Lebenskunst nennen, das sich auf eine wissenschaftliche Erforschung des entscheidenden sekundären Evolutionsschrittes stützt. Aber der Autor, der durchaus eine Hierarchie vom angenehmen über das gute zum sinnvollen Leben anerkennt, geht noch einen Schritt weiter: Positive Psychologie muss nach unten mit positiver Biologie und nach oben mit positiver Philosophie verbunden sein. über den Autor und weitere Mitwirkende

Martin E. P. Seligman, geboren 1942, ist Professor für Psychologie an der University of Pennsylvania. Er verfasste zahlreiche wissenschaftliche Aufsätze und Bestseller. Die Zeitschrift Psychology Today nannte ihn den Freud des 21. Jahrhunderts. Mit seinen systematischen Langzeitbeobachtungen und seiner Erfahrung als Therapeut wurde er einer der einflussreichsten modernen Psychologen.