

Barbara L. Fredrickson

## **Die Macht der guten Gefühle**

Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert

Aus dem Englischen von Nicole Hölsken; Vorwort von Ursula Nuber

2011, geb., ca. 280 Seiten; D 22,99 € / A 23,70 / CH 32,90 Fr.\*

ISBN 978-3-593-39081-9

**Erscheinungstermin/Sperrfrist: 12. September 2011**

**Eine positive Lebenshaltung macht uns glücklicher, zufriedener und in Krisenzeiten stärker. Die Psychologin Barbara L. Fredrickson zeigt, wie man gute Gefühle entwickelt und nutzen lernt. Das Buch bietet die aktuellen Forschungserkenntnisse der Positiven Psychologie, praxisnah aufbereitet für den Alltag.**

Probleme im Job, Streit mit dem Partner, Kritik von der besten Freundin – es gibt Umstände, unter denen es schwerfällt, nicht in Selbstzweifel und finstere Grübeleien zu verfallen. Doch warum gelingt es manchen Menschen, trotz widriger Bedingungen an Leib und Seele gesund zu bleiben? Was lässt sie Krisen meistern? Warum sind manche glücklicher als andere? Warum werfen Misserfolge oder Kränkungen einige Menschen seelisch aus der Bahn, während andere offensichtlich unbeschadet ihren Lebensweg weitergehen? Die Positive Psychologie gibt darauf Antworten.

Die herkömmliche Psychologie hat sich jahrelang ausschließlich mit Traumata, Ängsten und Zwängen beschäftigt. Die Positive Psychologie wendet sich den guten Gefühlen zu. Ihre Erkenntnisse zeigen, welche bedeutende Rolle positive Gefühle wie Optimismus, Freude, Liebe, Wertschätzung, Hoffnung, Dankbarkeit für unsere seelische Gesundheit spielen. Und das hat nichts mit einer vordergründigen „Don't worry, be happy“ Einstellung zu tun. Stattdessen geht es um eine authentische positive Grundhaltung, um echte positive Emotionen, die im Inneren verankert sind und sich gezielt abrufen lassen.

Barbara L. Fredrickson, Professorin für Psychologie, ist eine der führenden Vertreterinnen der Positiven Psychologie und hat nachgewiesen, dass uns gute Gefühle stärker, gesünder und kreativer machen – wenn sie im richtigen Verhältnis zu negativen Emotionen stehen. Dreimal mehr positive Emotionen als negative: Das ist die wissenschaftlich erwiesene Formel, mit der man dauerhaft glücklich werden kann und sogar Krisen und Rückschläge unbeschadet übersteht. In ihrem Buch bereitet die Autorin ihre Forschungsergebnisse alltagsnah und praktisch anwendbar auf. Anhand vieler Beispiele erklärt sie, wie der Rückgriff auf glückliche Erlebnisse und Glücksgefühle funktioniert und wie man Schritt für Schritt zu einer positiven Lebenshaltung kommt.

### **Die Autorin**

Barbara L. Fredrickson, Jahrgang 1964, ist Professorin für Psychologie an der Universität von Chapel Hill in North Carolina und hat die Entwicklung der Positiven Psychologie durch ihre bahnbrechenden Erkenntnisse maßgeblich beeinflusst. Seit Jahren forscht sie über Einfluss und Wirksamkeit positiver Gefühle auf das menschliche Verhalten, die Psyche und die Gesundheit. Für die von ihr entwickelte Broaden-and-Build-Theorie wurde sie mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet, u. a. mit dem Templeton Prize in Positive Psychology. Im Mai 2010 lud sie den Dalai Lama zu sich ein, um sich von ihr persönlich über die Ergebnisse ihrer Studien berichten zu lassen.

**Kontakt:** Heike Kronenberg, 069-976516-25, [kronenberg@campus.de](mailto:kronenberg@campus.de)

Campus Verlag GmbH  
Presseabteilung  
Kurfürstenstraße 49  
60486 Frankfurt/Main  
Tel. 069 976516-20  
Fax 069 976516-78  
[presse@campus.de](mailto:presse@campus.de)  
[www.campus.de](http://www.campus.de)