

# **Inhaltsverzeichnis**

<b>Vorwort</b> von Gerhard Roth .....	<b>9</b>
<b>Teil I Zum Umgang mit Selbsthilfeliteratur</b> .....	<b>15</b>
<b>Einleitung: Lesen Sie los!</b> .....	<b>15</b>
<b>Kap. 1 Der Boom der Ratgeberliteratur</b> .....	<b>17</b>
1. Grundlegende Begriffe .....	17
2. Die Rolle der Belletristik.....	18
3. Die Entwicklung der Ratgeberliteratur seit der Mitte des 20. Jahrhunderts .....	21
4. Ratgeber: ein wahres Umsatzvergnügen .....	24
5. Ein Klassiker der Selbsthilfeliteratur: Dale Carnegie ..	28
6. Schlussfolgerungen.....	32
<b>Kap. 2 Möglichkeiten und Grenzen von Selbsthilfeliteratur</b> .....	<b>35</b>
1. Wissenschaftsorientierte Ratgeberliteratur.....	35
2. Zwei populäre Ratgeberbücher im Vergleich.....	39
3. Was Selbsthilfeliteratur leisten kann und was nicht.....	44
4. Schlussfolgerungen.....	48
<b>Kap. 3 Zur sinnvollen Nutzung von Selbsthilfeliteratur..</b>	<b>51</b>
1. Selbsthilfebücher oder nicht .....	51
2. Die passende Auswahl.....	54
3. Der Selbstverwirklichung näherkommen .....	58
4. Lernfortschritte evaluieren .....	65
5. Äußere Faktoren und soziale Einbindung berücksichtigen .....	67

<b>Kap. 4 Positive Psychologie, Glücksforschung und ein sinnerfülltes Leben.....</b>	<b>69</b>
1. Neuere Forschungsansätze .....	69
2. Die Positive Psychologie und ihre Wirkungen.....	71
3. Glück und Glücksforschung .....	78
4. Vom glücklichen zum sinnerfüllten Leben .....	85
<b>Teil II Persönlichkeitsentfaltung auf wissenschaftlicher Grundlage .....</b>	<b>93</b>
<b>Kap. 5 Umgang mit der Zeit.....</b>	<b>95</b>
1. Zeitmanagement, Selbstmanagement und Lebensgestaltung .....	95
2. Noch einmal: zwei populäre Ratgeberbücher im Vergleich .....	98
3. Der richtige Zeitpunkt und die angemessene Dauer... ..	104
4. Tagesrhythmus, innere Uhr und Leistungsfähigkeit ..	107
5. Der Wert von Phasen der Erholung.....	112
<b>Kap. 6 Denken und Intuition.....</b>	<b>117</b>
1. Zur Verbindung von Denken und Intuition .....	117
2. Drei populäre Ratgeberbücher im Vergleich.....	123
3. Das Denken optimieren .....	133
<b>Kap. 7 Kreativität und Innovation .....</b>	<b>137</b>
1. Aspekte und Phasen der Kreativität .....	137
2. Und wieder: zwei populäre Ratgeberbücher im Vergleich .....	149
3. Altes neu denken und Neues denken.....	155

<b>Kap. 8 Motivation, Selbstdisziplin und Ausdauer.....</b>	<b>165</b>
1. Motivation und Volition .....	165
2. Selbstdisziplin und Ausdauer .....	171
3. Zwei bekannte Ratgeberbücher im Vergleich .....	176
4. Handlungsbereitschaft und Umsetzungskompetenz fördern .....	187
5. Selbstdisziplin und Ausdauer steigern.....	191
 <b>Kap. 9 Empathie, Respekt und Achtsamkeit.....</b>	 <b>197</b>
1. Empathie und emotionale Kompetenz.....	197
2. Ein Ratgeberbuch zu Fragen der Empathie und mehr ...	206
3. Empathie und emotionale Kompetenz messen.....	210
4. Empathie und emotionale Kompetenz steigern.....	218
5. Respekt und Achtsamkeit praktizieren.....	221
 <b>Anmerkungen .....</b>	 <b>227</b>