

# ***Inhaltsverzeichnis***

Einleitende Worte . . . . .	7
<b>1. Ausgangssituation und Problemstellung . . . . .</b>	<b>9</b>
<b>2. Integration von Erkenntnissen aus der sozial-ökologischen Forschung, Umweltpsychologie, Positiver Psychologie und ressourcenorientierten Beratung . . . . .</b>	<b>17</b>
<i>Sozial-ökologische Forschung</i> . . . . .	18
<i>Umweltpsychologie</i> . . . . .	21
<i>Positive Psychologie</i> . . . . .	24
<i>Ressourcenorientierte Beratung</i> . . . . .	30
<b>3. Die Genuss-Ziel-Sinn-Theorie des subjektiven Wohlbefindens zur Förderung von immateriellen Zufriedenheitsquellen . . . . .</b>	<b>34</b>
<i>Begriffliche und empirische Grundlagen</i> . . . . .	34
<i>Genuss-Ziel-Sinn-Theorie des subjektiven Wohlbefindens</i> . . . . .	45
<b>4. Psychische Ressourcen zur Steigerung des subjektiven Wohlbefindens . . . . .</b>	<b>52</b>
<i>Genussfähigkeit</i> . . . . .	55
<i>Selbstakzeptanz</i> . . . . .	60
<i>Selbstwirksamkeit</i> . . . . .	63
<i>Achtsamkeit</i> . . . . .	66
<i>Sinnkonstruktion</i> . . . . .	70
<i>Solidarität</i> . . . . .	74

<b>5. Strategien zur Förderung der psychischen Ressourcen für nachhaltige Lebensstile</b> . . . . .	79
<b>Individuelle Ebene</b> . . . . .	80
<i>Gesundheitsförderung</i> . . . . .	81
<i>Coaching</i> . . . . .	83
<b>Organisationale Ebene</b> . . . . .	86
<i>Schulen</i> . . . . .	87
<i>Hochschulen</i> . . . . .	91
<i>Unternehmen</i> . . . . .	94
<i>Non-Profit-Organisationen</i> . . . . .	97
<b>Ebene des Gemeinwesens</b> . . . . .	99
<b>6. Möglichkeiten und Grenzen der Förderung psychischer Ressourcen für nachhaltige Lebensstile.</b> . . . . .	103
<i>Psychologische Perspektivverengung</i> . . . . .	104
<i>Mangelnde wissenschaftliche Fundierung</i> . . . . .	106
<i>Das rechte Maß an Glück und Zufriedenheit</i> . . . . .	108
<b>Literaturverzeichnis</b> . . . . .	110
 <i>Anhang</i>	
<b>Ansatzpunkte zur Aktivierung der sechs psychischen Ressourcen zur Förderung nachhaltiger Lebensstile</b> . . . . .	120