Inhalt

1 Einleitung und Überblick 1

1.1 Menschliche Entwicklung: Spielräume und Grenzen 5
1.2 Entwicklung als Natur- und Kulturprozess 6

2 Positive Entwicklung: Methoden- und Kriterienfragen 13

2.1 Zufriedenheit und Wohlbefinden im subjektiven Urteil 14
2.2 Positive Entwicklung als Verlaufsgestalt 17

3 Bedingungen und Korrelate des Wohlbefindens: Zur Befundlage 23

3.1 Korrelate des Wohlbefindens: Soziodemographische Merkmale 25
3.2 Persönlichkeit und Wohlbefinden 32
3.3 Heirat und Partnerschaft 38
3.4 Wohlbefinden und Alter 41

4 Resilienz, Ressourcen, eudämonische Kompetenzen 47

4.1 Resilienz und Ressourcen 50
4.2 Life Skills und Developmental Assets 53
4.3 Entwicklungsressourcen im Lebenslauf 55
4.4 Eudämonische Kompetenzen 58

5 Intentionale Selbstentwicklung: Grundprozesse und Entwicklungsaspekte 65

5.1 Prozessuale Aspekte intentionaler Selbstentwicklung 69
5.1.1 Selbstbeobachtung 70
5.1.2 Selbstbewertungsprozesse 72
5.1.3 Von Selbstbeobachtungen und Selbstbewertungen zum Handeln 76
5.2 Intentionale Selbstentwicklung: Entwicklungsaspekte 77
5.2.1 Zur Ontogenese intentionalen Handelns 77
5.2.2 Das konzeptuelle Selbst: Anmerkungen zur Genese 80
5.2.3 Selbstregulatorische Funktionen und Kompetenzen 83
5.2.4 Selbstaktualisierung und Selbstkontinuität: Aufbau- und Erhaltungsziele 85

6 Positive Entwicklung zwischen hartnäckiger Zielverfolgung und flexibler Zielanpassung: Ein Zwei-Prozess-Modell 89

6.1 Assimilative und akkommodative Prozesse: Formen und Funktionen . . . 92
6.1.1 Assimilative Aktivitäten 94
6.1.2 Akkommodative Prozesse 96
6.1.3 Kognitive Funktionslagen im assimilativen und im akkommodativen Modus 99
6.1.4 Situative und personspezifische Bedingungen 101
6.2 Forschungsbefunde und theoretische Erweiterungen 106
6.2.1 Akkommodative Flexibilität als Bewältigungsressource im Alter 106
6.2.2 Depressive Störungen 107
6.2.3 Ruminierendes Denken 109
6.2.4 Selbstwirksamkeit und Kontrolle 110
6.2.5 Aufwärts- und Abwärtsvergleiche 111

7 Kompensation als Mittel der Steigerung von Leistung und Lebensqualität 115

7.1 Kompensatorische Aktivitäten und Prozesse 116
7.2 Grenzen der Kompensation 121

8 Lebensplanung und adaptives Lebensmanagement 125

8.1 Zielsetzungen und Funktionen von Lebensplanung 126
8.2 Planungskompetenzen 128
8.3 Lebensplanung in Entwicklungsumwelten der Moderne 133
8.4 Planung und Zeit 136

9 Sinn und Sinnfindung 139

9.1 Zum Sinn von „Sinn“ 140
9.2 Subjektive und überindividuelle Sinnperspektiven 142
9.3 Abgeleitete und intrinsische Sinnperspektiven 143
9.4 Sinnkonstruktion als Bedürfnis 145
9.5 Sisyphus, die Vergeblichkeit und der Sinn – mit Anmerkungen zur Monotonie 147
9.6 Sinnfindung als Ressource und Kompetenz 149
9.7 Quellen von Sinn im Lebenslauf 150

10 Emotionen: Emotionsregulation und Selbstregulation 153

10.1 Adaptive Funktionen von Emotionen 154
10.2 Emotionen, Kognitionen und Handlungsbereitschaften 157
10.3 Selbstregulation und Emotionsregulation 160
10.3.1 Selbstregulation 160
10.3.2 Emotionsregulation 164
10.4 Emotionsregulation, Selbstkultivierung und *second order volitions* . . . 167

11 Bedauern und Reue 171
11.1 Reue zwischen Handeln und Widerfahrnis 173
11.2 Reuegefühle: Funktionen und dysfunktionale Aspekte 175
11.3 Reuegefühle nach Handlungen und Unterlassungen bzw. Versäumnissen 178
11.4 Entwicklungs- und Zeitdynamiken; Reue im Lebensrückblick 179
11.5 Reuebewältigung und akkommodative Flexibilität 182

12 Sehnsucht: Theoretische Annäherungen an ein komplexes Gefühl 185
12.1 Handlungstheoretische Zugänge: Sehnsucht im Kontext der Handlungsregulation 187
12.2 Entwicklungspsychologische Aspekte 191
12.3 Sehnsucht zwischen Zielbindung und Ablösung: Individuelle Unterschiede 194
12.4 Ambivalenzen: Positive Entwicklung zwischen Sehnsucht und Gelassenheit 197

13 Gelassenheit 199
13.1 Gelassenheit als Zustand und Disposition 199
13.2 Gelassenheitsressourcen 201
13.3 Abschließende Überlegungen 205

14 Empathie, Mitleid und Altruismus 209
14.1 Zur Entwicklung von Empathie und Mitgefühl 211
14.2 Empathische Dispositionen und Reaktionen 213
14.3 Empathie und Moral 217

15 Vertrauen und Sicherheit 221
15.1 Spontanes und reflexives Vertrauen 222
15.2 Vertrauen als Disposition und Zustand 224
15.3 Vertrauen in der Entwicklung 225
15.4 Eudämonische Implikationen 230

16 Soziomoralische Aspekte guten Lebens: Tugenden und Charakterstärken . . . 233
16.1 Tugendethische Aspekte 235
16.2 Moralisches Urteilen: Entwicklungs- und Kompetenzaspekte 237
16.2.1 Moralische Entwicklung nach Piaget 237
16.2.2 Moralische Entwicklung nach Kohlberg 239
16.3 Differentielle Aspekte: Persönlichkeitsmerkmale und Charakterstärken 242
16.4 Ansätze zur differentialpsychologischen Klassifikation von „Charakterstärken“ 244

17 Mortalität, Moralität und Weisheit 247
17.1 Lebenszeitreserven, Sinnperspektiven und Ziele 248
17.2 Weisheitsförderliche Mortalitätshinweise 252
17.3 Weisheit und Endlichkeit 254
17.4 Finale Dezentrierung 260

Literatur 265

Stichwortverzeichnis 311

http://www.springer.com/978-3-662-46945-3

Positive Entwicklung
Zur Psychologie gelingender Lebensführung
Brandtstädter, J.
2015, X, 314 S. 1 Abb., Softcover
ISBN: 978-3-662-46945-3