

# Inhaltsverzeichnis

|                                                                                |     |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Abkürzungsverzeichnis .....                                                    | III |
| Abbildungsverzeichnis .....                                                    | III |
| Tabellenverzeichnis .....                                                      | III |
| Einleitung .....                                                               | 1   |
| 1.1    Problemstellung bzw. Ausgangssituation .....                            | 1   |
| 1.2    Ziel der Arbeit .....                                                   | 2   |
| 1.3    Forschungsfragen .....                                                  | 3   |
| 1.4    Aufbau der Arbeit .....                                                 | 3   |
| Stand der Forschung .....                                                      | 5   |
| 1.5    Historische Entwicklung der Forschung .....                             | 5   |
| 1.6    Aktuelle Forschungstendenzen .....                                      | 6   |
| Theoretische Grundlagen .....                                                  | 9   |
| 1.7    Definition systemisches Coaching .....                                  | 9   |
| 1.8    Definition positive Psychologie .....                                   | 11  |
| 1.8.1    Entstehung und Nutzen positiver Psychologie .....                     | 12  |
| 1.9    Grundhaltung und Menschenbild .....                                     | 14  |
| 1.9.1    Philosophische und psychologische Wurzeln .....                       | 14  |
| 1.9.2    Positive Emotionen und ihre Rolle im Wohlbefinden .....               | 16  |
| 1.10    Coaching und positive Psychologie .....                                | 18  |
| 1.10.1    Positive Coaching .....                                              | 18  |
| 1.10.2    Ablauf und Methoden im Positive Coaching .....                       | 24  |
| Erkenntnisse und Befunde zum systemischen Coaching positiver Psychologie ..... | 31  |
| 1.11    Vergleich mit anderen Coaching-Ansätzen .....                          | 31  |
| 1.11.1    Narratives Coaching .....                                            | 32  |
| 1.11.2    Existentielles Coaching .....                                        | 32  |

|                                      |                                         |    |
|--------------------------------------|-----------------------------------------|----|
| 1.11.3                               | Lösungsorientiertes Coaching .....      | 33 |
| 1.11.4                               | Ergebnisse .....                        | 34 |
| 1.12                                 | Langzeiteffekte und Nachhaltigkeit..... | 36 |
| Diskussion .....                     |                                         | 39 |
| 1.13                                 | Zusammenfassung der Erkenntnisse .....  | 39 |
| 1.14                                 | Beantwortung der Forschungsfragen ..... | 40 |
| 1.15                                 | Empfehlungen für die Praxis .....       | 42 |
| Schlussbetrachtung und Ausblick..... |                                         | 45 |
| Literaturverzeichnis .....           |                                         | 46 |