

---

## 13.6 Sach- und Personenregister

### A

- A-B-C-D-Übung 230, 231, 242
- Abenteuer 115, 118, 125, 139, 153
- Abenteuerhormon 114
- Abgesichertsein, subjektives 25
- ACC 86
- Achievement 121
- Achtsamkeit 121, 139, 140, 192, 194, 195, 234, 236, 241
  - Definition 155
  - Praxisalltag 163, 195, 196
  - Resonanz, intrapersonale 91
- Achtsamkeitsfähigkeit 91
- Achtsamkeitsmeditation 140, 226, 235
- Achtsamkeitspraxis 90, 141, 163, 200
- Achtsamkeitsritual 235
- Achtsamkeitsübung 195
- Adipositas 245
- Adolphs, Ralph 162
- Adrenalin 113, 115, 118, 135, 136
- Affiliation 57, 146, 151, 207
  - Aktivierung 139
- Affiliationssystem 139, 141, 150, 151, 200
- Affirmation 226, 237
- Aktionspotenzial 67, 69
- Aktivität 126, 131
- Alderfer, Clayton 97, 165
- Alkohol 248
- Alkoholabusus 248
- Allostase 110
- Alltag 143
  - Arztpraxis 195, 196, 216
  - Entspannungsübung 229, 235
  - Stress 151, 212
- Alltagsaktivität 235
- Altenmüller, Eckart 74, 75, 78
- Altersweisheit 131
- Altruismus 139, 206, 208, 210
  - konditionierter 172
  - Praxisalltag 196, 197
- Altruistic Sanctioning 172
- Amygdala 76, 82, 88
  - basolaterale 98
  - kortikomediale 98
- Angst 150, 152, 172, 174, 175
- Angsterkrankung 245
- Antonovsky, Aaron 187, 189, 193
- Anwesend sein 233
- Appetit 103, 118, 172
- Arbeit 28
- Aristoteles 148, 186
- Arthritis 246
- Arzt
  - Drogen 201
  - Glück 202, 205
  - Herausforderungen 32
  - Lebenserwartung 184
  - Suizidalität 32
- Arzt-Patienten-Beziehung 41, 56, 57
- Assertion 132
- Asthma bronchiale 247
- Atmosphäre 174
- Aufmerksamkeit 192, 200, 205, 245
  - anhaltende 204
  - geteilte 159
  - nicht wertende 155
- Aufmerksamkeitssystem 106
  - nicht räumliches (vorderes) 86, 106
  - räumliches (hinteres) 86, 89, 106, 108, 144
- Ausgeglichenheit, emotionale 92
- Aussöhnung 222
- Authentizität 195
- Autoregulation 69, 103, 113, 143, 157, 207
  - Definition 161
  - Mind-Body-Medizin 214
- Aversion 118
- Axon 67, 69
- Ayurveda 41, 188
- Azetylcholin 67, 68, 79, 103, 109, 115, 119, 139

---

## B

Bach, Johann Sebastian 116  
Basalganglien 88  
Batson, Daniel 209  
Bauchgefühl 89, 200  
Bauer, Georg 189  
BDNF (Brain-derived neurotrophic Factor) 76, 77  
Beck, Matthias 148  
Begeisterungsneuron 116  
Behring, Emil von 48  
Belohnung 102  
– äußere 130, 236  
– endogene 53, 118, 119, 133, 207, 217, 235, 249  
– Topografie 144, 145  
Belohnungskreislauf 118  
Benson, Herbert 52, 54, 112, 184, 259  
Benson-Methode 235  
Bergner, Thomas 265  
BERN-Konzept 245, 247, 251  
Berührung  
– innere 163  
– therapeutische 141  
Besinnung 167, 192, 227, 238  
Best-possible-Selves-Übung 227  
Betriebsklima 104, 182  
Bewegung 238, 242, 245  
Bewusstsein 86, 87, 107, 155  
Beziehung  
– Arzt-Patient 31, 41, 56, 57  
– gute 230  
– konnektive 181  
– soziale 109  
Bindungshormon 76, 78, 116  
Binswanger, Mathias 34, 36  
Biswas-Diener, Robert 265  
Black-out 135, 156  
Blickkontakt 57  
Body-Scan 235  
Bogen, limbischer 119, 135  
Bonanno, George 164  
Bore-out 91, 156  
Botenstoff (Neurotransmitter) 67

Brain-derived neurotrophic Factor (BDNF) 76, 77  
Broca, Paul 94  
Broca-Areal 86, 88  
Brockmann, Hilke 165  
Bronchitis, chronische 247  
Buddha (Siddharta Gautama) 137  
Buettner, Dan 158  
Burn-out 156, 193, 241, 243  
– Arzt 24, 58, 194  
– Psychologie, positive 245

## C

Cairns, John 165  
Cameron, David 25  
Cannon, Walter 48  
Caregiver-Stress 159  
Carson, Shelley 146, 147  
Carstens, Veronica 29  
Cholezystokinin 96  
Christentum 42  
Cingulum (Gyrus cinguli) 85, 87, 94, 142  
Clinton, Bill 222  
Commuting 34  
Compassion 169  
Complementary and alternative Medicine (CAM) 52  
Comprehensibility 188  
Corpus callosum 82, 84, 87  
Cranach, Lukas 41  
Crick, Francis 48  
Csikszentmihalyi, Mihaly 152, 155, 217, 236, 260

## D

Da-Sein 37, 207, 241  
Dalai Lama 23, 183  
Dallwitz-Wegner, Dominik 264, 265  
Dankbarkeit 219  
Dankbarkeitsübung 220

---

Danner, Deborah D. 168  
Darwin, Charles 47, 79  
Davidson, Richard 100, 183, 261  
Deaton, Angus 25  
Delhey, Jan 165  
Demokratie 28  
Denken, positives 79, 227  
Depression 167, 173, 174, 241, 242,  
244, 245  
Diabetes mellitus 245  
Diener, Ed 158, 260  
Dienzephalon (Zwischenhirn) 84  
Dobos, Gustav 238, 263  
Dodson, John 115, 152  
Dopamin 51, 67, 68, 74, 75, 77, 85, 153  
– Funktion 127  
– Placeboeffekt 51, 96  
3-beiniger Stuhl 54  
Drogen 201, 249  
Dystonie, fokale 79

## E

Effort-Reward-Imbalance 138, 211  
Egoismus 105, 199  
Egozentrik, positive 199  
Ehrlich, Paul 48  
Eigenkompetenz 54, 56  
Einheitserleben 149  
Einkehr, innere 112, 144, 227, 237, 251  
Einkommensgrenze 25  
Einstein, Albert 48  
Einstimmung 89, 91, 121, 141, 199, 200  
Ekman, Paul 109, 204  
Emanzipation 224  
Emotion  
– positive 163  
– wahrhafte 30  
Empathie 89, 90, 163, 194, 200, 203  
– Praxisalltag 196, 198  
– Training 203, 204, 206  
– vs. Mitgefühl 201, 202  
Empathie-Altruismus-Hypothese 209,  
210  
Empathiefähigkeit, Training 203, 206

Empowerment 54  
Endocannabinoide 161  
Endorphin 78, 85, 88, 153  
Engagement- und Sicherheitssystem,  
soziales 108, 109  
Enkephalin 78, 85  
Entrepreneurship (Unternehmertum)  
181  
Entschleunigung 178, 195, 238  
Entspannung 98, 112, 127, 144  
Entspannungsantwort 112, 190  
Entspannungspraxis 229, 235, 238  
Entspannungsübung 235  
Entzündungsreaktion 174, 244  
Epikur 186  
ERG-Modell 97, 165  
Erkrankung  
– entzündliche 246  
– stressassoziierte 247  
Erlebnisgedächtnis, autobiografisch-  
episodisches 95  
Erleichterung 125, 145, 160  
Erwartung, positive 118, 135  
Exterozeptionskortex 86, 98

## F

Familienleben, aktives 28  
Fasten 42, 179  
Feedback 236  
– positives 88  
– soziobiologisches 162  
Fehr, Ernst 158, 173, 179, 208, 262  
Feindseligkeit 28, 158, 188, 194, 224  
Fernseher 130  
Fibromyalgie 246  
Fleischer, Werner 212  
Fleming, Alexander 48  
Flourishing 170, 173, 175, 177, 179, 216  
Flow 147, 152, 154, 156, 158, 160, 170,  
171, 234, 235  
– Definition 152  
Flow-Erleben 72, 79, 148, 151, 155, 234,  
236, 239, 241  
– Definition 152  
– Übung 154

---

Flow-Zustand 75, 154, 155  
Flucht 88, 111, 114  
Frankl, Viktor 33, 188, 263  
Fredrickson, Barbara 137, 188, 260  
Freiheit 192, 193, 208  
Freunde 28  
Frey, Bruno S. 27, 262  
Frömmigkeit 42, 43  
Frontalkortex 86, 103  
Führung 179  
Führungskraft 107  
Führungskräfte 179  
Fülle 136, 171  
Funktionsstörung, sexuelle 247  
Fürsorge 140, 146, 162, 207, 208, 219  
Fürsorgesystem 139, 150

## G

GABA (Gamma-Amino-Buttersäure)  
67, 78  
Galenos (auch Galen) 41, 43  
Gedächtnis  
– deklaratives 88, 95  
– emotionales 93  
Gedächtnisbildung 95  
Gedanke, negativer 226, 227, 229  
Gehirn 82  
– achtsames 172  
– Atrophie 71  
– emotionales 93, 172  
– Fakten 66, 67  
– intellektuelles 172  
– kompetitives 172  
– limbisches 172  
– menschliches  
– Längsschnitt 82  
– Unterabteilung 84  
– reifes 172  
– soziales 172  
– Trainingseffekte 77  
Geist 238  
Gemeinschaftserleben 149, 150, 157,  
158

Generativität 131  
Genussfähigkeit, bewusste 121, 245  
George, William 179, 181, 183  
Gerechtigkeit 225  
Geschichte 40  
Gespür 86, 200  
Gestimmtheit, subjektive 176  
Gesundheitsförderung  
– angewandte 251  
– integrative 53, 240  
Gesundheitspsychologie 171  
Gesundheitswesen, 3-beiniger Stuhl 54  
Gewahrsein 121  
Gewissen, soziales 86  
Gewöhnungseffekt 26  
Glaube 28, 42  
Gleichgewicht, inneres 91  
Gliazelle 65  
Global Binding 191  
Glück  
– angeborenes 164  
– basales, körperliches 238  
– Definition 165, 168  
– Dilemma 35  
– moderne Medizin 47, 48  
– Training 167  
– Vergänglichkeit 143  
– zufälliges 102  
– Zuständigkeit 47  
Glücksätiologie 167  
Glücksatlas 40  
Glücksbegriffe 169  
Glücksbetrachtung, medizinisch-  
praktische 184  
Glücksforschung 137  
– moderne 24  
Glückskompetenz 53  
Glücksphänomen 35  
Glücksphysiologie 53  
Glutamat 67, 78  
Grant Study 166  
Gratifikationskrise 211  
Gratifikationsmodell 137  
Grau, periaquäduktales 85, 142  
Grawe, Klaus 167

---

Großhirn 65, 67, 71, 74, 78, 80  
Grossman, Paul 259  
Gyrus cinguli (Cingulum) 85, 87, 94, 142

## H

Hahnemann, Samuel 46  
Hanson, Rick 137, 146, 202, 204  
Happiness 164, 170, 171, 175, 177  
Happy People 171  
Haramati, Aviad 37  
Hardiness 71, 165, 212  
Hauterkrankung 248  
Haynes, John-Dylan 261  
Heilberuf 31  
Heilkunst 31, 39  
Heimat, innere 148  
Helferberuf 32  
Heraklit 228  
Herz-Kreislauf-Erkrankung 247  
Hildegard von Bingen 43  
Hilflosigkeit  
– erlernte 175, 211  
– Vermeidung 227  
Hinterberger, Thilo 191  
Hippokampus 76, 84, 88  
– Degeneration 114  
Hippokrates 40, 42, 44, 56, 217  
Hirnkunde 65  
Hirnstamm (Truncus cerebri) 80, 85  
Hirnstrukturen 85  
Hochmoment s. Peak Moment  
Hoffnung 51, 97, 135, 226, 246  
Hölzel, Britta 262  
Homeoffice 35  
Hoppe, Jörg-Dietrich 264  
Horbach, Wolff 265  
Horn, Andrea 265  
Hufeland, Christoph Wilhelm 46, 48  
Humboldt, Alexander und Wilhelm von  
45, 46  
Huppert, Felicia A. 260  
Hüther, Gerald 62, 71, 105, 166, 193, 261  
Hypophyse 88, 108, 113  
Hypothalamus 82, 88, 113

## I

Ibn Butlan 189  
Ich 128, 129, 218  
Ich-Bildung 129  
Infekt, grippaler 246  
Infektionskrankheit 246  
Informationsübertragung 68  
Inspiration 28, 202, 239  
Insula (Inselrinde) 100, 204, 205  
Integrale Heilkunst 63  
Interozeption 89, 92, 140, 141  
Interozeptionsareale 192, 206  
Interozeptionsfähigkeit 100, 209  
Interozeptionskortex 99, 199  
Interozeptionssystem 107, 190

## J

James, William 49, 93, 106  
Job-Strain 189  
Jork, Klaus 187

## K

Kabat-Zinn, Jon 30, 133, 141, 160, 213,  
226, 243, 259  
Kahneman, Daniel 25, 260  
Kampf- und Fluchtverhalten 106  
Katecholamin-Precursor 126  
Keltner, Dacher 109  
Kennedy, Robert 25  
Kepler, Johannes 42  
Kesper-Grossman, Ulrike 259  
Keysers, Christian 206  
Kinder 28  
King, Martin Luther 150  
Kirche 42  
Klimecki, Olga 191, 192  
Klostermedizin 43  
Kneipp, Sebastian 40  
Kobasa, Suzanne 184, 188  
Koch, Robert 42, 48  
Kognitionswissenschaft 63

---

Kohärenz 60, 67, 134, 168, 190, 192  
– Arzt 60, 186, 188  
– Definition 60, 187  
Kohärenzsinn, Antonovsky 187, 188  
Kohtes, Paul J. 266  
Kok, Bethany 109  
Kommunikation, gesunde 232, 247  
Kommunikationsstil, positiver 205  
Kommunikationstyp 232  
Kompetenz, soziale 199  
Konditionierung, emotionale 95, 98,  
101, 102  
Konsistenz 120, 151, 167  
Kontakt, empathischer 57  
Kontemplation 147, 237  
Kontextkonditionierung, emotionale  
101  
Kontrolle, extrinsische und intrinsische  
122  
Kontrollüberzeugung 187  
– interne (Attribution) 54, 122  
Konzentrationsproblem 247  
Kopernikus, Nikolaus 42  
Kornfield, Jack 143  
Körper 238, 248  
Korte, Martin 62  
Kortex  
– insulärer 82, 88  
– orbitofrontaler 86  
– präfrontaler 86, 89  
Kortisol 76, 113, 115, 135, 140  
Kraftquelle 233  
Kreativität 118, 146, 147  
– genetische 165  
Kunzmann, Ute 132

## L

Layard, Richard 264  
Lebenserfahrung 146  
Lebenserwartung 184  
Lebenshaltung 30  
Lebenskunst 30  
Lebensstil 122

Lebensstilkomposition 120  
Lebenszeit-Stress 114  
Lebenszufriedenheit 166, 193  
Leiden 218  
Leistung 147, 152, 176  
Lennon, John 234  
Leonardo da Vinci 44  
Lernen 99, 106, 174  
– operantes 99, 218  
Levy, Paul 179  
Libet, Benjamin 92, 93  
Liebe 26  
Life Event 245  
Limbisches System 85, 88, 93, 95, 97,  
99, 119  
Locus  
– coeruleus 85  
– of Control 187  
Loeffler, Friedrich 48  
Logotherapie 188  
Loving-Kindness-Meditation 223  
Lungenerkrankung 247  
Lupien, Sonia 114  
Lykken, David T. 165  
Lyubomirsky, Sonja 137, 164, 193, 219,  
260

## M

Mahavira 188  
Malinowski, Peter 173, 260  
Manageability 187  
Mandela, Nelson 222  
Marathonlauf 153  
Mäßigung 225  
Maslow, Abraham 97, 152  
Mastery Moment 121, 228  
MBMSR s. Mind-odyedizinische Stress-  
reduktion  
McCracken, Elizabeth 243  
McEwen, Bruce 110, 114  
Meaningfulness 170, 188  
Meditation 140, 190, 192, 238, 239,  
244, 245, 247, 264

- 
- Meditationsanleitung, praktische 250  
Meditationspraxis 229, 235, 251  
Meditationsübung 194, 219  
Medizin  
– ganzheitliche 52  
– individualisierte 56  
– moderne 40, 63  
– moderne akademische 47  
– ressourcenorientierte 37, 54  
Medizingeschichte 46  
Meister Eckhart 43  
Melatonin 115, 140  
Mendius, Richard 202, 204  
Metzinger, Thomas 62  
Militärmedizin 45  
Mind-Body-Connection 172  
Mind-Body-Medizin 36, 40, 52, 54, 202, 214, 240  
– Verhaltenssäule 214  
Mind-Body-medizinische Stressreduktion (MBMSR) 215, 251  
Mini 229, 235  
Minis 229  
Mitgefühl 26, 100, 140, 169, 183, 194, 200, 223  
– Definition 201  
– eigenes 203  
– Training 192, 205, 223  
Mitgefühlsmeditation 191  
Mobbing 189  
Modell der Integrativen Medizin 53  
Moor, Dieter 152  
Moral 86, 90, 92  
Morphium  
– endogenes 68, 127  
– Funktion 127  
– Nachweis, immunhistochemischer 142  
Morrison, Van 132  
Motivation 118, 121, 123, 127, 133  
– appetitive 108, 119, 130  
– Hintergrund, biologischer 126  
Motivations- und Belohnungssystem 93, 94, 103, 144  
Motivationskreislauf 85, 87, 94, 119  
Motivationsstufe 125, 153  
Motivationsystem, neurobiologisches 57, 118  
– Bedeutung 126, 127  
– Einteilung, funktionelle 134, 135  
Moynihan, Ray 197  
Mozart, Wolfgang Amadeus 102, 116  
Multitasking 195, 238  
Mutter-Kind-Beziehung 77, 128  
Mutterleib 74, 128
- N**
- Nächstenliebe 233  
Nähe 205  
Naturheilkunde 41  
Neff, Kristin 194  
Nerve Growth Factor (NGF) 76  
Nervensystem, zentrales s. Zentralnervensystem  
Nervenzelle (Neuron) 65, 68  
Netz, soziales 158, 232, 245, 249  
Netzwerk 104, 193  
– intra/interpersonelles 104  
– neuronales 63  
Neurodegeneration 70, 72  
Neurogenese 70, 76  
Neuron 74, 76, 77  
Neuroökonomie 172, 173, 181  
Neuroplastizität 56, 64, 67, 72, 74, 75, 79  
Neurotensin 85, 96  
Neurotransmitter 67, 68  
Neurotrophin 75, 78  
Nichtalltägliches 234  
Niebuhr, Reinhold 228  
Nikotin 248  
Nikotinabusus 248  
Nolte, Stephan Heinrich 196, 198  
Non-Wanting-System 134  
Noradrenalin 67, 68, 85, 106, 113, 116, 140  
Nucleus accumbens 76, 85, 87, 93, 135

---

## O

Obama, Barack 150  
OECD 40  
Okzipitalkortex 86  
Opfer-Sein 224  
Opioidpeptid 77, 85, 135  
Optimismus 28, 167, 168  
– Kultivierung 225  
Optimismusübung 226  
Ordnungstherapie Kneipp 40  
Organisation for Economic Co-operation  
and Development 40  
Ornish, Dean 259  
Ott, Ulrich 191, 262  
Oxytozin 57, 76, 116, 135  
– Wirkung 77, 116

## P

Panel, sozioökonomisches 40  
Paracelsus 41  
Parietalkortex 86, 107  
Pasteur, Louis 48  
Patienteneinbeziehung 53  
Peak 228  
Peak Moment 79, 121, 132, 228  
Pendelzeit, tägliche (Commuting) 34  
Pennebaker, James 229  
Periaquäduktales Grau 85  
Perlman, Itzhak 30  
Peseschkian, Nossrat 187  
Peterson, Christopher 186, 224  
Placeboeffekt 49, 51, 52, 54  
– Dopamin 96  
Plastizität, neuronale 70, 75, 79, 115  
– Definition 72, 74, 76  
– Ergebnis 70, 78  
Pleger, Burkhard 164  
Pluralismus, medizinischer 198  
Polyvagalthorie 109  
Pöppel, Ernst 62, 265  
Porges, Stephen W. 109  
Potenzialentwicklung 240

Präfrontalkortex 89  
– dorsolateraler 86, 107, 205  
– mittlerer 90  
Präfrontalregion, mittlere (PFC) 85  
Präsenz 186, 192  
– Arzt 186, 188  
– Kohärenz 186, 188, 192  
Proinflammation 174  
Prolaktin 77, 78, 116  
Psychologie, Positive 35, 211, 212  
– Basis 176  
– Herleitung 216  
– Indikation 240, 245, 246  
– Praxisalltag 212  
– Prinzip/Technik 217  
– Technik, Überblick 239  
– Überblick 217  
Psychoneuroimmunoendokrinologie 63  
Psychotherapie, evidenzbasierte 242  
Psychotherapie, Positive 187

## R

Raffelhüschen, Bernd 40, 166  
Raphe 85  
Rasmussen, Heather 28  
Rauchen 247  
Rausch, Volker 129  
REACH-out 223  
Reframing 231, 245  
Regulation, individuelle 48  
Reifung 101  
– soziale 102  
Reinforcement 126  
Reiz, ungewohnter 74  
Relaxation Response 112  
Resilienz 71, 137, 166, 216  
Resilienztraining 231  
Resonanz, emotionale 89  
Resonanzschaltkreis 89, 90  
Restitution 112  
Restrukturierung, kognitive 230, 231  
Retail Therapy 236  
Rheinberg, Falko 156



- 
- Ricard, Matthieu 190  
 Risikofaktor 53  
 – Feindseligkeit 28, 194  
 Rizzolatti, Giacomo 88  
 Robinson, Marshall 239  
 Rosenberg, Marshall B. 265  
 Rosenberg, Stuart A. 219  
 Roth, Gerhard 61, 72, 92  
 Routinehandlung 78  
 Ruch, Willibald 137  
 Ruckriegel, Karlheinz 264  
 Rudolph, Saskia 265
- S**
- S-A-R-W 229  
 Salutogenese 54, 139, 156, 187, 189, 192  
 Sapolsky, Robert 202  
 Schadenfreude 100  
 Schiller, Friedrich 93  
 Schlafstörung 247  
 Schmerzerkrankung 246  
 Schmerzregulation 140  
 Schmidt, Gunter 263  
 Schmidt, Helmut 159  
 Schöler, Gina 265  
 Schubert, Fritz 265  
 Schumacher, Ralf 228  
 Schumann, Robert 79  
 Schutzquelle 233  
 Seele 238, 239  
 Selbst-Empathie 194  
 Selbst-Mitgefühl 194  
 Selbst-Werdung 129  
 Selbstbewusstsein 32, 53, 121, 122, 201  
 – Steigerung 234  
 Selbstheilung 53, 54  
 Selbsthilfe 52, 54, 207, 208  
 Selbstmanagement 234  
 – medizinisches 55  
 Selbstregulation 86, 108  
 Selbstverletzung 224  
 Selbstvertrauen, positives (Urvertrauen) 122
- Selbstwahrnehmung 54, 92  
 Selbstwirksamkeitserwartung, positive 54  
 Selffulfilling Prophecy 152, 237  
 Seligman, Martin 137, 152, 159, 164, 173, 176, 186, 217, 223, 225, 231, 243, 260  
 Sense of  
 – Coherence 187  
 – Mastery 243  
 Serotonin 57, 67, 78, 85, 96, 135  
 Shared Decision Making 55  
 Siegel, Daniel 74, 89, 90, 92, 109, 163, 194, 199, 202  
 Siegrist, Johannes 137  
 Singer, Tania 62, 100, 191, 261  
 Singer, Wolf 62, 191  
 Singletasking 238  
 Sinn 33, 58, 148, 160, 183, 186, 188, 193  
 Sinn- und Lebenskrise 244  
 Sinnfindung 238, 241  
 SOEP 40  
 Soma 68, 96  
 Soros, George 264  
 Sozialisation 102, 129, 134  
 Sozialkompetenz 86  
 Spaß 72, 106, 145, 216  
 Spiegeln 37  
 Spiegelneuronensystem 89, 148, 204  
 Spiritual Well-Being Scale 190  
 Spiritualität 58, 166, 217, 238, 245, 247  
 Spitzer, Manfred 62, 262  
 Sport 147, 242  
 Stefano, George B. 126, 127, 243  
 Stickstoffmonoxid (NO) 127  
 – Bildung, enzymatische 161  
 Stress  
 – antizipatorischer 111  
 – Motivationsstufe 125, 130  
 – psychosozialer 151, 174  
 – selbstgemachter 242  
 – Übung 251  
 Stressantwort 110  
 – antizipatorische 111, 112  
 – physiologische 74

---

Stressbewältigung 52, 121, 139, 215  
Stressmanagement 251  
– professionelles 145, 215  
Stressmanagement-Training 99, 183  
Stressmanagementprogramm 215  
Stressreaktion, allostatische 110  
Stressreduktion 121  
– autoregulative 52  
– physiologische 161, 162  
Stressregulation 39, 76, 77, 88  
Stresssignalwege 113  
Stresssystem, zentrales 110, 112  
Stresswarnsignal 111  
Striatum, ventrales 87, 135  
Substantia nigra 82, 85  
Suchterkrankung 248  
Suchtpotenzial 244  
Suizidalität 32  
Sympathikusaktivierung 113  
Synapse 67, 69  
Syndrom, Metabolisches 245  
System, limbisches 85, 88, 93, 95, 97,  
99, 119

## T

Tagebuchschreiben 219  
Tapferkeit 225  
Taylor, Shelley 188  
Teamfähigkeit 105, 225  
Temporalkortex 86, 89  
Teresa von Ávila 42  
Teufelskreis 152  
– Stresssituation 213  
Thalamus 82, 84, 87  
Theory of Mind 86, 108, 206  
Therapeut, Herausforderungen 32  
Thomas von Aquin 148  
Threat-Avoidance-System 134  
To-do-Liste 35  
Toleranzentwicklung 104  
Toxizität, motivationale 143  
Traditionelle Chinesische Medizin 41  
Training, mentales 183  
Transzendenz 225

Triade, kognitive, negative 242  
Tryptophan 85, 115  
Tucholsky, Kurt 27  
Tugend  
– Stärkung 217, 224, 225  
– Übersicht 225  
Turnaround-Champion 180  
Typ-A  
– Glück 145  
– Motivation 121, 178  
Typ-B  
– Glück 145  
– Motivation 145  
Typ-C  
– Glück 146  
– Motivation 147

## U

Übergewicht 188, 245  
Umwelt 72, 74, 222, 231  
Unabhängigsein 25  
Unbewusstes 93  
Unglück 165, 175  
Unifikation 158  
Unzufriedenheit 130, 212

## V

Vagus, Vagusnerv 109  
Vaillant, George E. 164, 166  
Vaitl, Dieter 191, 262  
Veenhoven, Ruut 40, 260  
Ventrales Tegmentales Areal (VTA) 85  
Verbundenheit 192  
Vergeben, aktives 221, 223, 224  
Vergebungspraxis 222, 224  
Vergebungsübung 219, 223  
Verhalten, prosoziales 26, 139, 158, 225  
Verhaltenstherapie, kognitive 242  
Vernunft 86, 90  
Vertrauen 158, 179  
Verzicht 36, 43, 179  
Vesalius, Andreas 44

---

Viersäftelehre 41  
Virchow, Rudolf 48  
Voltaire 45  
von Hirschhausen, Eckart 264, 265  
Vorbild 159, 208

## W

Walcott, Derek 160  
Wanting-System 103, 134  
Wash-out-Effekt 28  
Watson, James 48  
Weisheit 225  
Well-Being-Theorie 176  
Wellness Book 52  
WHO-Definition, Gesundheitsförderung  
54  
Wissenschaft  
– Aufteilung 60  
– Brückentheorie 62  
– praktische 59  
– theoretische 46, 60, 61  
Wissensgedächtnis, semantisches 95  
Wohlbefinden 77, 104, 171, 173  
– Dreieck 92  
– emotionales 25  
– soziokulturelles 104  
Wohlfühlfaktor 25  
Wohlfühlhormon 114

Wohlstand 25, 36  
Work-Health-Management 238  
Work-Life-Balance 212  
Workaholic 32  
Worthington, Everett 223

## Y

Yerkes, Robert 115, 152  
Yerkes-Dodson-Gesetz 152

## Z

Zeidan, Fadel 142  
Zeitsouveränität 28, 32, 36  
Zeitwohlstand 36  
Zentralnervensystem 59, 80  
– Neuromodulatoren 67, 73  
Ziele 237  
Zielestrategie 237  
Zirbeldrüse 85  
Zufall 165  
Zufriedenheit 25, 26, 169, 176  
– tiefe 57, 207  
Zuhören 195, 235  
– empathisches 37  
Zuversichtsübung 226, 227  
Zuwendung, motivierte 115