

POSITIVE PSYCHOLOGIE

Die Positive Psychologie befasst sich mit der Frage, was das Leben lebenswert macht.

Ziel ist es, Menschen dabei zu unterstützen, ihre persönlichen Stärken und Ressourcen zu erkennen und zu nutzen.

SICHTWEISE

Eine positive Lebenseinstellung trägt zu einem achtsamen und wertschätzenden Umgang mit sich und dem persönlichen Umfeld bei.

Sie lernen in diesem Kurs praxisnahe Ansätze der Positiven Psychologie kennen. Die Übungen sind so kurz und einfach, dass Sie sie leicht für sich selbst und mit anderen im Alltag anwenden können, z.B. in Partnerschaft und Familie oder im beruflichen Alltag.

Sie entwickeln Schritt für Schritt neue Gewohnheiten, so dass positive Denk- und Verhaltensweisen zum selbstverständlichen Teil Ihres eigenen Tagesablaufs werden.

AUFBLÜHEN

Die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu lenken und schöne Momente bewusst zu genießen lässt uns aufblühen.

Die Kunst des Genießens in den Alltag zu integrieren hilft Stress abzubauen und depressive Gedanken abzupuffern.

Somit tragen Interventionen der Positiven Psychologie aktiv zu psychischem Wohlbefinden, aber auch zu Widerstandskraft und Vitalität bei.

WERTE und ZIELE

Das eigene Handeln wird im Einklang mit persönlich wichtigen Werten wert- und sinnvoll erlebt.

Das stärkt das Selbstwertgefühl und hilft Ziele müheloser zu erreichen.

Die Wirksamkeit dieses Kurses wurde im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie nachgewiesen (Blickhan 2017). Im Vergleich mit einer Kontrollgruppe erlebten die Teilnehmer/innen eine signifikant positivere Stimmung, mehr Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit, sowie ein geringeres Risiko für Depression und Burnout.

