



Psychologie und Psychotherapie

Positive Psychologie – Methodenlehre und Beratung

Die positive Psychologie ist die Wissenschaft vom gelingenden Leben. Sie nimmt an, dass die Abwesenheit von körperlichen oder seelischen Krankheiten nicht automatisch zu Gesundheit führt.

Im Fokus stehen Charakterstärken, Lebensfreude, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Sinn und Glücksempfinden. Sie beantwortet Fragen wie z.B.

- was macht unser Leben lebenswert?
- durch welche Eigenschaften oder Bedingtheiten steuern wir unser Wohlbefinden?

Mit all diesen Themen hat sich die positive Psychologie zu einer Wissenschaft mit wirksamen Methoden und Interventionen entwickelt.

Neben mehr Lebenszufriedenheit und positiven Emotionen macht uns die positive Psychologie auch leistungsfähiger und widerstandsfähiger gegen Belastungen, wie Burnout und Depressionen.

Durch das Anwenden der Interventionen werden neue Denk- und Verhaltensmuster entwickelt, die langfristig zu mehr Zufriedenheit und Wohlbefinden führen – inklusive der zahlreichen Nebeneffekte, wie Langlebigkeit, Kreativität, Potenzialentfaltung, Resilienz, Erfolg, Attraktivität, stabilere Beziehungen und Gesundheit.

Inhalte des Seminars :

- Charakterstärken
- Glück
- positive Emotionen
- Dankbarkeit
- PERMA-Modell
- Zielerreichung
- Flow
- Achtsamkeit

Dieses Seminar richtet sich an alle interessierten Therapeuten/innen, Berater/innen und Anwärter/innen, die die positive Psychologie kennen lernen möchten und/oder, um sie im beraterischen/therapeutischen Kontext mit Patienten/innen und Klienten/innen zu nutzen.

Termine

Mo, 05.10.2026

17:00–21:00 Uhr

Di, 06.10.2026

17:00–21:00 Uhr

[und 2 mehr](#)

Preis

360,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSH111051026

Anmeldemöglichkeiten

- ☑ Bei jeder Akademie
- ☑ Per Fax: 0261-952 52 33
- ☑ Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 13.12.2025

Dozentin

Alina Seiler

Jg. 1996. Frau Seiler ist verheiratet und lebt in der Nähe von Tübingen. Nach ihrem Studium der Rechtswissenschaften und anschließender Berufserfahrung absolvierte sie die Ausbildung und Prüfung zur Psychologischen Beraterin (VfP) und hat ihr Portfolio seither durch verschiedene Fortbildungen, Fachausbildungen und Studiengänge erweitert. Als Dozentin gibt sie ihr Fachwissen in verschiedenen Seminaren und Ausbildungen weiter. Frau Seiler ist in eigener Praxis tätig und begleitet angehende Berater und Coaches im Aufbau ihrer Selbstständigkeit und Beratungspraxis.