Psychologie und Psychotherapie

ositive Psychologie – der Methodenkoffer

Die Positive Psychologie ist ein wissenschaftlicher Forschungszweig, der sich nicht mit der Behandlung psychischer Beschwerden befasst, sondern untersucht, was das Leben lebenswert macht und das menschliche Wohlbefinden stärkt. Anstatt Defizite zu fokussieren, erforscht sie gezielt die Bedingungen und Interventionen, die es Menschen und Organisationen ermöglichen, sich optimal zu entfalten und aufzublühen (Flourishing).

Dieses Seminar vermittelt wissenschaftlich fundierte Werkzeuge, um die Lebensqualität und Resilienz in Beruf und Alltag gezielt zu stärken. Im Fokus stehen direkte Anwendbarkeit, Selbsterfahrung und die Gestaltung eines erfüllten, ressourcenorientierten Alltags.

Sie lernen hier, wie Sie diese Methoden in Ihre bestehende Beratungspraxis oder das Coaching integrieren können. Alle Übungen sind so konzipiert, dass sie leicht in den täglichen Ablauf integrierbar sind.

Inhalt:

• Positive Psychologie: Überblick zu den Grundlagen und zur praktischen Anwendung
• Das PERMA-Modell (Martin Seligman): Positive Emotionen, Engagement & Flow, Relationships (Beziehungen), Meaning (Sinn), Accomplishment (Zielerreichung)
• Der praxisorientierte Methodenkoffer: Dankbarkeits- und Genussübungen, stärkenbasierte Interventionen, Job-Crafting
• Transfer in den Alltag und Nachhaltigkeit
• Praktische Übungen

Das Seminar richtet sich an Therapeuten/innen, Berater/innen, Coaches sowie an alle interessierten Berufsgruppen, die ihre Methodenkompetenz erweitern möchten. Es baut inhaltlich auf den Seminaren „Positive Psychologie – Einführung“ und „Positive Psychologie – Methodenlehre und Beratung“ oder Ähnlichem auf.

Termine

Mi, 12.05.2027
17:00-20:00 Uhr

Do, 13.05.2027
17:00-20:00 Uhr

Preis

140,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSH111120527

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 24.11.2026

Dozent

Viktor Lindt

Viktor Lindt, Jg. 1977, ist staatlich examinierter Gesundheits- und Krankenpfleger, MEDICPROOF-Pflegegutachter und MEDICPROOF-Pflegetrainer sowie geprüfter Psychologischer Berater, Trauerbegleiter, Trauerredner, Aromapraktiker, MPU- und Suchtberater. Seine berufliche Erfahrung verbindet Pflege, Beratung, Begleitung, Gesundheitswesen und Verwaltung. Im Gesundheitsamt ist er mit der Überprüfung und Zulassung ambulanter Pflegedienste sowie nichtärztlicher Heilberufe betraut. Als Dozent steht er für fachliche Tiefe, Praxisnähe, Empathie und eine ganzheitliche Sicht auf den Menschen. Schwerpunkte: Pflegeberatung, Trauerbegleitung, Trauerreden, Sucht- und MPU-Beratung, Stressbewältigung, Resilienz, Burnout, Mobbing, Demenz, Sexualberatung, Aromapraxis, AT und PMR.