

 Psychologie und Psychotherapie

Positive Psychologie – Einführung

Die Positive Psychologie ist ein junger Psychologiezweig, der sich damit beschäftigt, wie das Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit gesteigert werden können und dies auf nachhaltige Weise.

Während sich die Psychotherapie häufig mit den Ursachen der negativen Gefühle beschäftigt, konzentriert sich die Positive Psychologie auf Stärken, Lebensfreude, Sinn und Glücksempfinden.

*Positive Gefühle erweitern unsere Aufmerksamkeit und unseren Blickwinkel

*Positive Gefühle bauen kognitive, emotionale und soziale Ressourcen auf

*Positive Gefühle unterstützen das Immunsystem

(Martin E.P. Seligman „Der Glücksfaktor- Warum Optimisten länger leben“)

Leichte Depressionen können durch das Training der Positiven Psychologie überwunden werden. Die einfachen, sehr effektiven Übungen helfen, die Stimmung zu heben, Resilienz aufzubauen und die eigenen Kräfte zu stärken.

Inhalte sind:

- Ressourcenorientierte Psychotherapie
- Positive Gefühle
- Dankbarkeit
- Leben der Stärken, Werte, Flow
- Soziale Beziehungen
- Sinnhaftigkeit
- Zielerreichung
- Selbsterfahrung

Dieses Seminar richtet sich an alle therapeutischen Berufsgruppen!

Termine

Do, 26.11.2026

19:00–21:00 Uhr

Fr, 27.11.2026

19:00–21:00 Uhr

[und 1 mehr](#)

Preis

130,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSD111261126

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 24.06.2026

Dozentin

Panajota Tserkesi

Frau Tserkesi ist Dipl.-Kffr. und hat langjährige Berufserfahrungen in sozial-therapeutischen Bereichen, sowohl klinisch wie ambulant. Ihre Schwerpunkte liegen im Coaching, in der Beratung, der Therapie und im Training. Sie schöpft aus Methoden des NLP, der Positiven Psychologie, des systemischen und hypnosystemischen Ansatzes, der Klopftechnik PEP, der Hypnose und Kunsttherapie. Sie ist Heilpraktikerin (Psychotherapie), NLP-Lehrtrainerin und Mastercoach, Hypnosetherapeutin und Basistrainerin der Positiven Psychologie sowie leidenschaftliche Kunsttherapeutin. Ihre Angebote finden sich in kreativen und kommunikativen Bereichen wieder. Sie richten sich an Menschen, die interessiert sind, besonders ein ausgewogenes Wohlempfinden und mentale Gesundheit zu erlangen. Sie ist in einer Gemeinschaftspraxis in Berlin Mariendorf tätig.