Psychologie und Psychotherapie

ositive Psychologie – Fachausbildung

Die Positive Psychologie ist die Wissenschaft des gelingenden Lebens. Sie untersucht, was Menschen aufblühen lässt und wodurch ein Leben als lebenswert erfahren wird. Im Zentrum stehen unter anderem Charakterstärken, positive Emotionen, Selbstwirksamkeit, Optimismus, Sinnorientierung und subjektives Wohlbefinden.

Sie wird vor allem in der Beratung und im Coaching eingesetzt, kann aber auch psychotherapeutische Prozesse ergänzen. Der Fokus liegt darauf, wie persönliche Ressourcen und förderliche äußere Bedingungen das Wohlbefinden stärken, wie Menschen ihre Stärken bewusster wahrnehmen und nutzen und wie sie belastende Erfahrungen konstruktiv verarbeiten und daran wachsen können.

In diesem praxisorientierten Seminar erhalten Sie eine fundierte Einführung in zentrale Konzepte der Positiven Psychologie und lernen ausgewählte Methoden kennen, die Sie professionell in Ihre Beratungs- oder Coachingpraxis integrieren können.

Die vermittelten Ansätze können helfen, neue Perspektiven zu eröffnen und hilfreiche Denk- und Verhaltensmuster zu fördern. Langfristig können sie zu mehr Zufriedenheit und Wohlbefinden beitragen sowie Langlebigkeit, Kreativität, Resilienz, Potenzialentfaltung, Gesundheit und stabile Beziehungen unterstützen.

Das Seminar besteht aus drei aufeinander aufbauenden Modulen, die auch separat buchbar sind:

Modul 1 - Einführung

- Grundlagen der Positiven Psychologie
- Einsatzmöglichkeiten und Grenzen
- Zentrale Konzepte: Flourish, Flow, Resilienz und Salutogenese
- Positive Emotionen und Motivation
- Sinnhaftigkeit, Zielerreichung und Eigenmotivation

Modul 2 - Methodenlehre und Beratung

- Das PERMA-Modell und seine Anwendung in der Praxis
- Resilienzfördernde Konzepte
- Positive Emotionen
- Dankbarkeit und positives Mindset

Modul 3 - Methodenkoffer

- Dankbarkeits- und Genussübungen
- Stärkenbasierte Interventionen
- Job Crafting
- Transfer in den Alltag und Nachhaltigkeit

Dieses Seminar richtet sich an alle interessierten Therapeuten/innen, Berater/innen und Anwärter/innen, die ihr Portfolio um die Methoden der Positiven Psychologie erweitern möchten.

Termine

Mo, 17.05.2027
18:30-21:00 Uhr

Di, 18.05.2027
18:30-21:00 Uhr

und 7 mehr

Preis

650,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSZ111170527V

Anmeldemöglichkeiten

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

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 24.11.2026

Dozentin

Daniela Bäuml

Jg. 1974, 2 Töchter. Kaufm. tätig über 25 Jahre, fühlte sich Frau Bäuml immer von der Psychosomatik des Menschen beeindruckt und hat sich mit entsprechender Fachliteratur zu Gesundheit, Persönlichkeitsprofiling und Konfliktmanagement beschäftigt. Seit 2018 absolvierte sie eine fundierte Coachingausbildung, Schwerpunkt Inneres Kind und ist Ganzheitliche Gesundheitsberaterin n. Dr. Rüdiger Dahlke. Fachfortbildungen als Burnout-/Mobbing-/Resilienz-Beraterin sowie als Mental- und Achtsamkeitscoach, ACT, PP und EMDR runden ihr Profil ab. Seit 2023 arbeitet sie selbstständig in eigener Praxis und begleitet ihre Klient/innen als psychologische Beraterin in belastenden Lebenssituationen, um wieder in die eigene mentale Stärke zu finden. Seit 2024 bringt sie ihre Kompetenzen als Dozentin in den Paracelsus Schulen ein.