Psychologie und Psychotherapie

ositive 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 Bedingungen steigern 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
• Resilienz

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 Klienen/innen zu nutzen.

Termine

Mi, 30.06.2027
17:00-21:00 Uhr

Do, 01.07.2027
17:00-21:00 Uhr

und 2 mehr

Preis

360,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSZ111170527V2

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.