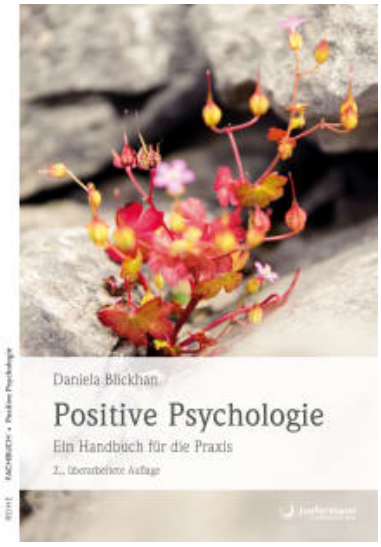

Erschienen am 30.11.2018
424 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-95571-361-4

Daniela Blickhan

Positive Psychologie

Ein Handbuch für die Praxis

Umfassender Überblick über Themen, Konzepte und Interventionen der Positiven Psychologie
Der neue wissenschaftliche Ansatz der Positiven Psychologie untersucht Faktoren eines erfüllten und gelingenden Lebens. Er erforscht, wie Menschen ihre Stärken entwickeln und sich selbst, ihr Umfeld und die Gesellschaft als Ganzes voranbringen können.
Zentrale Fragen lauten:
• Warum ist Glück mehr als die Abwesenheit von Unglück?
• Wie lässt sich Zufriedenheit definieren, messen und fördern?
• Wie kann man positive Gefühle nutzen, um auch mit widrigen Lebensumständen gut umzugehen?
• Was macht nachhaltig leistungsfähig?

Die Interventionen der Positiven Psychologie zielen darauf ab, positive Emotionen, Lebenszufriedenheit und Leistungsfähigkeit zu fördern. Daniela Blickhan gibt einen umfassenden Überblick über Themen, Konzepte und Interventionen der Positiven Psychologie und ihre Anwendung in Coaching und Persönlichkeitsentwicklung.

Autorenprofil

Daniela Blickhan

Dr. Daniela Blickhan, Dipl.-Psychologin, MSc, leitet seit 1991 das Inntal Institut, das Ausbildungen in Positiver Psychologie, NLP und Systemik für Training und Coaching anbietet. Sie arbeitet seit mehr als 30 Jahren als Trainerin und Coach und ist als Lehrtrainerin und Lehrcoach von verschiedenen Berufsverbänden akkreditiert (DCV, DACH-PP, DVNLP). Sie studierte Psychologie in Würzburg, Positive Psychologie in London und promovierte in Positiver Psychologie an der Freien Universität Berlin bei Prof. Michael Eid. Seit 2013 vertritt sie als erste Vorsitzende den Deutschsprachigen Dachverband für Positive Psychologie. Daniela Blickhan gilt in Deutschland als führende Expertin im Bereich Coaching mit Positiver Psychologie.

Pressestimmen