



Erschienen am 15.02.2021
232 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-7495-0121-2

Daniela Blickhan

Positive Psychologie und Coaching Von der Lösungs- zur Wachstumsorientierung

Positive Psychologie und Coaching – eine ideale Verbindung
Coaching begleitet Veränderungsprozesse und unterstützt
Menschen dabei, ihre Ziele zu erreichen. Positive Psychologie
untersucht Faktoren des gelingenden Lebens: Was lässt
Menschen „aufblühen“? Daniela Blickhan setzt die Positive
Psychologie selbst seit mehr als zehn Jahren im Coaching und in
der Ausbildung von Coaches ein. Ihr Resümee: Jeder Coach
kann Positive Psychologie als Bereicherung in sein Repertoire
aufnehmen.

Nach einer Zusammenfassung der für das Coaching relevanten
Grundlagen der Positiven Psychologie geht es im 1. Teil um
Fragen wie: Was bedeutet „Positive Diagnostik“? Was sind
„Positive Interventionen“? Was charakterisiert einen „Positiven
Coachingprozess“? Im 2. Teil geht es, abgerundet durch
Fallbeispiele, darum, wie sich diese Grundlagen in einem
Coachingprozess umsetzen lassen:

- Emotionen, Aufmerksamkeit und Aufblühen
- Stärken, Charakterstärken und das „gute Leben“
- Psychische Grundbedürfnisse, Motivation, Ziele und
Wohlbefinden
- Stress und Bewältigung – und welche Chancen darin liegen
- Selbstregulation und Selbstmitgefühl

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.