



Erschienen am 15.02.2021
232 Seiten
Format: x
ISBN: 978-3-7495-0122-9

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.-Psych., Coach und Trainerin, leitet seit mehr als 25 Jahren das INNTAL INSTITUT. Sie bietet dort Ausbildungen in Positiver Psychologie, NLP und Systemischem Coaching an. In ihrem Unternehmen "Positive Business – Dr. Daniela Blickhan & Partner" übersetzt sie die wissenschaftlichen Erkenntnisse der Positiven Psychologie für die Anwendung in Führung und Zusammenarbeit.

