



Erschienen am 19.10.2022  
80 Seiten, Kartenset  
Format: 10.5 x 15.0  
ISBN: 978-3-7495-0373-5

Daniela Blickhan, Ursula Geisler

## Meine Stärke, mein Wachstum

### Impulse für persönliche Entwicklung aus Positiver Psychologie & Achtsamkeit

Ideen für persönliches Wachstum

Dieses Kartenset enthält insgesamt 80 Impulse für die eigene Übungspraxis bzw. fürs Selbstcoaching: 40 aus der Positiven Psychologie, 40 aus der Achtsamkeit.

Die Autorinnen bringen jahrelange Erfahrung als Coach und Trainerin (Daniela Blickhan) bzw. als Psychotherapeutin und Dozentin (Ursula Geisler) mit und haben auf dieser Grundlage die Impulse ausgewählt.

Die Impulskarten geben Anregungen zum persönlichen Wachstum. Achtsamkeit legt den Grundstein dafür, die Positive Psychologie zeigt Wege zu einem erfüllenden Leben im Bewusstsein der eigenen Stärken.

Jede Übung wird so beschrieben, dass sie im Alltag sofort umgesetzt werden kann, und ist durch ein motivierendes Foto illustriert.

Die Impulse umfassen folgende Themenbereiche:

- Positive Psychologie: Emotionen, Stärken, Flow, Werte, Selbstmitgefühl und Beziehungen
- Achtsamkeit: Atem, Sinne, Spüren und Bewegung, Gedanken, achtsam im Alltag

## Autorenprofil

### Ursula Geisler

Dr. Ursula Geisler, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (Verhaltenstherapie) in eigener Praxis in München; Tätigkeit als Dozentin und Lehrbeauftragte der Hochschule München.

## 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

"Eine bunte, umfassende Sammlung an hilfreichen und stärkenden Impulsen in Kartenform."- Laura Schwind, Training aktuell