



Erschienen am 30.11.2018  
424 Seiten  
Format: x  
ISBN: 978-3-95571-363-8

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.

## Biografien

### 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.