



Erschienen am 19.02.2021  
232 Seiten, kartoniert  
Format: 17.0 x 24.0  
ISBN: 978-3-95571-951-7

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 an verschiedenen Standorten Fortbildungen 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.

## Pressestimmen

„Buchempfehlung: Ein [...] Buch, welches sich der positiven Psychologie widmet und dabei eine Verbindung zu Coaching herstellt. Das Buch bietet zahlreiche Inspirationen und weiterführende Impulse für den beruflichen Alltag, Themenschwerpunkte sind unter anderem Emotionen, Stärken, Grundbedürfnisse, Ziele sowie Stress. Ein Buch, welches sich zu lesen lohnt.“ – @psychologie-blickwinkel auf Instagram