



Daniela Blickhan
Positive Psychologie
Ein Handbuch für die Praxis

Erschienen am 23.04.2015
368 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0 cm
ISBN: 978-3-95571-334-8

Daniela Blickhan

Positive Psychologie

Ein Handbuch für die Praxis

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.

Pressestimmen

"Ein Glücksmacherbuch – fundiert, strukturiert, fachlich umfassend, verständlich geschrieben, mit vielen praktischen Übungen untermauert. Ein Buch für Laien und Fachleute gleichermaßen – ich liebe es!" - Tina Müller, www.buchnotizen.de