



**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. und Mutter von zwei mittlerweile erwachsenen Kindern, leitet zusammen mit ihrem Mann Claus Blickhan das INNTAL INSTITUT. Sie bietet dort Ausbildungen in NLP, Positiver Psychologie und Systemischem Coaching an und arbeitet als Psychologin in eigener Praxis.

## 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](http://www.buchnotizen.de)

---

**Junfermann Verlag GmbH**

Driburger Straße 24 d • 33100 Paderborn

Telefon: ++49 / 5251 / 1344-0 • E-Mail: [infoteam@junfermann.de](mailto:infoteam@junfermann.de)

<http://www.junfermann.de>