

 Psychotherapie

Positive Psychologie – Methodenlehre und Beratung

Die positive Psychologie ist die Wissenschaft vom gelingenden Leben. Sie nimmt an, dass die Abwesenheit von körperlichen oder seelischen Krankheiten nicht automatisch zu Gesundheit führt.

Im Fokus stehen Charakterstärken, Lebensfreude, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Sinn und Glücksempfinden. Sie beantwortet Fragen, wie z.B.

- was macht unser Leben lebenswert?
- durch welche Eigenschaften oder Bedingungen steigern wir unser Wohlbefinden?

Mit all diesen Themen hat sich die positive Psychologie zu einer Wissenschaft mit wirksamen Methoden und Interventionen entwickelt.

Neben mehr Lebenszufriedenheit und positiven Emotionen macht uns die positive Psychologie auch leistungsfähiger und widerstandsfähiger gegen Belastungen, wie Burnout und Depressionen.

Durch das Anwenden der Interventionen werden neue Denk- und Verhaltensmuster entwickelt, die langfristig zu mehr Zufriedenheit und Wohlbefinden führen – inklusive der zahlreichen Nebeneffekte, wie Langlebigkeit, Kreativität, Potenzialentfaltung, Resilienz, Erfolg, Attraktivität, stabilere Beziehungen und Gesundheit.

Inhalte des Seminars :

- Charakterstärken
- Glück
- positive Emotionen
- Dankbarkeit
- PERMA-Modell
- Zielerreichung
- Flow
- Achtsamkeit
- Resilienz

Dieses Seminar richtet sich an alle interessierten Therapeuten/innen, Berater/innen und Anwärter/innen, die die positive Psychologie kennen lernen möchten und/oder, um sie im beraterischen/therapeutischen Kontext mit Patienten/innen und Klien/innen zu nutzen.

Termine

Mo, 02.02.2026

17:00–21:00 Uhr

Di, 03.02.2026

17:00–21:00 Uhr

[und 2 mehr](#)

Preis

360,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSH111020226

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 30.01.2026

Dozent

Daniel Borschel

Daniel Borschel, Jg. 1976, verheiratet, gelernter Industriekaufmann (IHK), ist seit über 25 Jahren als Berater, Hypnotetrainer sowie Ausbilder für Hypnose, NLP und Coaching tätig. Als High Performance Coach und Resilienz Trainer begleitet er Menschen auf ihrem Weg zu persönlichem und beruflichem Erfolg. In seiner Praxis in Hürth und über Online-Programme bietet er maßgeschneiderte Lösungen für individuelle Herausforderungen an. Seine innovative Arbeit mit dem Ultimate Code, einer neuartigen Methode zur schnellen und tiefgreifenden Veränderung von Verhaltensmustern, ist sein Herzensprojekt, welches derzeit breite Anerkennung findet.