



 **Psychotherapie**

## Positive Psychologie – Einführung

Die Positive Psychologie ist ein junger Psychologiezweig, der sich damit beschäftigt, wie das Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit gesteigert werden können und dies auf nachhaltige Weise.

Während sich die Psychotherapie häufig mit den Ursachen der negativen Gefühle beschäftigt, konzentriert sich die Positive Psychologie auf Stärken, Lebensfreude, Sinn und Glücksempfinden.

\*Positive Gefühle erweitern unsere Aufmerksamkeit und unseren Blickwinkel

\*Positive Gefühle bauen kognitive, emotionale und soziale Ressourcen auf

\*Positive Gefühle unterstützen das Immunsystem

(Martin E.P. Seligman „Der Glücksfaktor- Warum Optimisten länger leben“)

Leichte Depressionen können durch das Training der Positiven Psychologie überwunden werden. Die einfachen, sehr effektiven Übungen helfen, die Stimmung zu heben, Resilienz aufzubauen und die eigenen Kräfte zu stärken.

Inhalte sind:

- Ressourcenorientierte Psychotherapie
- Positive Gefühle
- Dankbarkeit
- Leben der Stärken, Werte, Flow
- Soziale Beziehungen
- Sinnhaftigkeit
- Zielerreichung
- Selbsterfahrung

Dieses Seminar richtet sich an alle therapeutischen Berufsgruppen!

### Termine

Do, 25.11.2027

19:00–21:00 Uhr

Fr, 26.11.2027

19:00–21:00 Uhr

[und 1 mehr](#)

### Preis

130,00 €

### Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

### Seminarnummer

SSB111251127

### Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 19.01.2026

### Dozent

#### **Viktor Lindt**

Jg.1977. Herr Lindt ist staatlich examinierter Gesundheits- und Krankenpfleger, geprüfter Psychologischer Berater, Trauerbegleiter und Trauerredner, MEDICPROOF-Pflegegutachter, Aromapraktiker sowie geprüfter MPU- und Suchtberater. Weitere Schwerpunkte: Burnout-, Mobbing-, Demenz- und Sexualberatung. Im Gesundheitsamt verantwortet er die Überprüfung und Zulassung ambulanter Pflegedienste sowie nichtärztlicher Heilberufe. Als Dozent verbindet er fundierte Theorie mit Praxis und verfolgt eine ganzheitliche Perspektive. Schwerpunkte: Stressbewältigung, Gesundheitsförderung, Trauerbegleitung, Trauerreden, Pflegeberatung, Aromatherapie.