Psychotherapie

Positive Psychologie – Fachausbildung

Die Positive Psychologie ist die Wissenschaft des gelingenden Lebens. Sie untersucht, was Menschen aufblühen lässt und wodurch ein Leben als lebenswert erfahren wird. Im Zentrum stehen unter anderem Charakterstärken, positive Emotionen, Selbstwirksamkeit, Optimismus, Sinnorientierung und subjektives Wohlbefinden.

Sie wird vor allem in der Beratung und im Coaching eingesetzt, kann aber auch psychotherapeutische Prozesse ergänzen. Der Fokus liegt darauf, wie persönliche Ressourcen und förderliche äußere Bedingungen das Wohlbefinden stärken, wie Menschen ihre Stärken bewusster wahrnehmen und nutzen und wie sie belastende Erfahrungen konstruktiv verarbeiten und daran wachsen können.

In diesem praxisorientierten Seminar erhalten Sie eine fundierte Einführung in zentrale Konzepte der Positiven Psychologie und lernen ausgewählte Methoden kennen, die Sie professionell in Ihre Beratungs- oder Coachingpraxis integrieren können.

Die vermittelten Ansätze können helfen, neue Perspektiven zu eröffnen und hilfreiche Denk- und Verhaltensmuster zu fördern. Langfristig können sie zu mehr Zufriedenheit und Wohlbefinden beitragen sowie Langlebigkeit, Kreativität, Resilienz, Potenzialentfaltung, Gesundheit und stabile Beziehungen unterstützen.

Das Seminar besteht aus drei aufeinander aufbauenden Modulen, die auch separat buchbar sind:

Modul 1 - Einführung

- Grundlagen der Positiven Psychologie
- Einsatzmöglichkeiten und Grenzen
- Zentrale Konzepte: Flourish, Flow, Resilienz und Salutogenese
- Positive Emotionen und Motivation
- Sinnhaftigkeit, Zielerreichung und Eigenmotivation

Modul 2 - Methodenlehre und Beratung

- Das PERMA-Modell und seine Anwendung in der Praxis
- Resilienzfördernde Konzepte
- Positive Emotionen
- Dankbarkeit und positives Mindset

Modul 3 - Methodenkoffer

- Dankbarkeits- und Genussübungen
- Stärkenbasierte Interventionen
- Job Crafting
- Transfer in den Alltag und Nachhaltigkeit

Dieses Seminar richtet sich an alle interessierten Therapeuten/innen, Berater/innen und Anwärter/innen, die ihr Portfolio um die Methoden der Positiven Psychologie erweitern möchten.

Termine

Do, 25.11.2027
18:30-21:00 Uhr

Fr, 26.11.2027
18:30-21:00 Uhr

und 7 mehr

Preis

650,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSH1111251127V

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 28.11.2026

Dozentin

Dagmar Rothfuß

Frau Rothfuß absolvierte eine Ausbildung zur Arzthelferin und arbeitete einige Jahre im medizinischen Sektor, bevor sie fast 15 Jahre im global agierenden Konzern tätig war. Während dieser Zeit absolvierte sie zwei Systemische Ausbildungen und beschäftigte sich mit der Gewaltfreien Kommunikation. Wertschätzend und empathisch bleiben in Konflikten, ist der Dozentin eine Herzensangelegenheit. Ihr professioneller Werdegang im Mobbing-Kontext und ihre darauf ausgerichteten Aus- und Weiterbildungen ergänzen ihr Profil. Die Dozentin ist eine echte Gewaltfreie Kommunikations-`Nerdin`. Ihre Mobbing-Expertise bringt sie nun in den Paracelsus Schulen ein.