

 Psychotherapie

Positive Psychologie – der Methodenkoffer

Die Positive Psychologie ist ein wissenschaftlicher Forschungszweig, der sich nicht mit der Behandlung psychischer Beschwerden befasst, sondern untersucht, was das Leben lebenswert macht und das menschliche Wohlbefinden stärkt. Anstatt Defizite zu fokussieren, erforscht sie gezielt die Bedingungen und Interventionen, die es Menschen und Organisationen ermöglichen, sich optimal zu entfalten und aufzublühen (Flourishing).

Dieses Seminar vermittelt wissenschaftlich fundierte Werkzeuge, um die Lebensqualität und Resilienz in Beruf und Alltag gezielt zu stärken. Im Fokus stehen direkte Anwendbarkeit, Selbsterfahrung und die Gestaltung eines erfüllten, ressourcenorientierten Alltags.

Sie lernen hier, wie Sie diese Methoden in Ihre bestehende Beratungspraxis oder das Coaching integrieren können. Alle Übungen sind so konzipiert, dass sie leicht in den täglichen Ablauf integrierbar sind.

Inhalt:

- Positive Psychologie: Überblick zu den Grundlagen und zur praktischen Anwendung
- Das PERMA-Modell (Martin Seligman): Positive Emotionen, Engagement & Flow, Relationships (Beziehungen), Meaning (Sinn), Accomplishment (Zielerreichung)
- Der praxisorientierte Methodenkoffer: Dankbarkeits- und Genussübungen, stärkenbasierte Interventionen, Job-Crafting
- Transfer in den Alltag und Nachhaltigkeit
- Praktische Übungen

Das Seminar richtet sich an Therapeuten/innen, Berater/innen, Coaches sowie an alle interessierten Berufsgruppen, die ihre Methodenkompetenz erweitern möchten.

Es baut inhaltlich auf den Seminaren „Positive Psychologie – Einführung“ und „Positive Psychologie – Methodenlehre und Beratung“ auf.

Termin

So, 04.04.2027
09:00–16:00 Uhr

Preis

140,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Augsburg
Oberbürgermeister-Dreifuß-Str. 1
86153 Augsburg
Tel. 0821-349 95 56

Seminarnummer

SSH89200327V3

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 20.10.2026

Dozentin

Corinna Bergemann

Corinna Bergemann ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, ganzheitliche Ernährungsberaterin und Dozentin an den Paracelsus Heilpraktikerschulen. Nach intensiver fachlicher Ausbildung und eigener therapeutischer Entwicklung begleitet sie heute Menschen auf ihrem Weg zu mehr psychischer Gesundheit und innerer Stabilität. Im Mittelpunkt ihrer Arbeit stehen eine wertschätzende therapeutische Beziehung, lösungsorientierte Gesprächsführung sowie die Arbeit mit Ängsten, Selbstwertthemen und belastenden Denkmustern. Neben ihrer Praxistätigkeit bildet sie angehende Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker für Psychotherapie aus. Ihr Anliegen ist es, psychologisches Wissen verständlich, praxisnah und mit Begeisterung zu vermitteln.