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

Sa, 30.10.2027
09:00-18:00 Uhr
So, 31.10.2027
09:00-18:00 Uhr
und 2 mehr

Preis

650,00 €

Schule

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

Seminarnummer

SSH89301027V

Anmeldemöglichkeiten

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

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 08.11.2026

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.