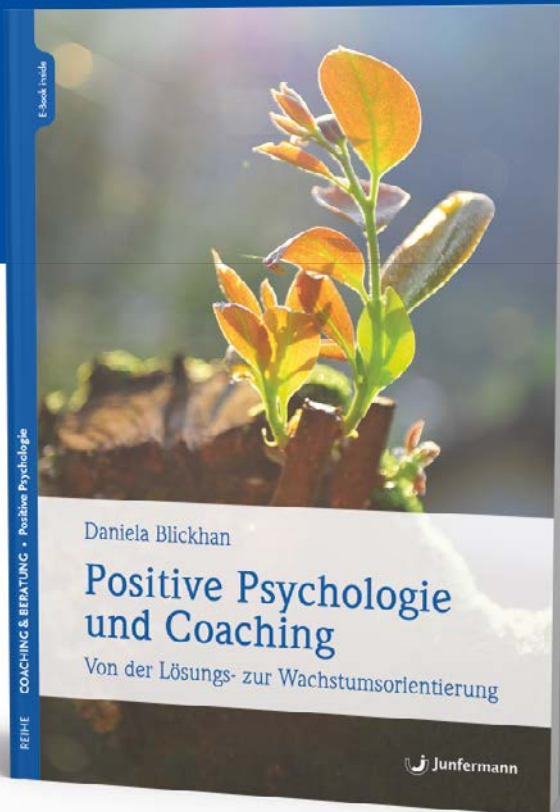


# POSITIVE PSYCHOLOGIE UND COACHING – EINE IDEALE VERBINDUNG

## Positive Psychologie und Coaching

### Von der Lösungs- zur Wachstumsorientierung



Coaching begleitet Veränderungsprozesse und unterstützt Menschen dabei, ihre Ziele zu erreichen. Positive Psychologie untersucht Faktoren des gelingenden Lebens: Was lässt Menschen „aufblühen“? Daniela Blickhan setzt die Positive Psychologie selbst seit mehr als zehn Jahren im Coaching und in der Ausbildung von Coaches ein. Ihr Resümee: Jeder Coach kann Positive Psychologie als Bereicherung in sein Repertoire aufnehmen.

Nach einer Zusammenfassung der für das Coaching relevanten Grundlagen der Positiven Psychologie geht es im 1. Teil um Fragen wie: Was bedeutet „Positive Diagnostik“? Was sind „Positive Interventionen“? Was charakterisiert einen „Positiven Coachingprozess“? Im 2. Teil geht es, abgerundet durch Fallbeispiele, darum, wie sich diese Grundlagen in einem Coachingprozess umsetzen lassen:

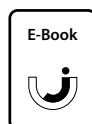
- Emotionen, Aufmerksamkeit und Aufblühen
- Stärken, Charakterstärken und das „gute Leben“
- Psychische Grundbedürfnisse, Motivation, Ziele und Wohlbefinden
- Stress und Bewältigung – und welche Chancen darin liegen
- Selbstregulation und Selbstmitgefühl

Ca. 220 Seiten, kart. + E-Book inside  
Format: 17 x 24 • WG 1534  
Ca. € [D] 29,00 • € [A] 29,90  
ISBN 978-3-95571-951-7



#### Als E-Book:

Ca. € 25,99  
EPUB: ISBN 978-3-7495-0121-2  
MOBI: ISBN 978-3-7495-0122-9  
PDF: ISBN 978-3-7495-0123-6



Erscheint: September 2020

#### Dr. Daniela Blickhan

Dipl.-Psych., MSc, Lehrcoach DACH-PP, DVNLP, DCV und Lehrtrainerin DACH-PP, DVNLP, leitet seit 1991 das INNTAL INSTITUT und bildet Coaches, Trainer und Führungskräfte in Positiver Psychologie, NLP und Systemischem Coaching aus.



#### ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Coaches, die einen umfassenden Überblick über die Möglichkeiten und den Einsatz der Positiven Psychologie suchen.

Coaching, Positive Psychologie

#### WEITERE TITEL

**Blickhan**  
Positive Psychologie



**Hausler**  
Glückliche Kängurus springen höher

