



# AUSBILDUNG POSITIVE PSYCHOLOGIE



## HERZLICH WILLKOMMEN!



### Lernen. Gestalten. Verändern.

Bei abb-seminare wissen wir, was Sie als Praktizierende des Lernens, des Gestaltens und des Wandels beschäftigt – weil wir selbst leidenschaftliche Lernende sind, und weil wir unsere Fragen und Antworten seit vielen Jahren mit denen teilen, die wir auf dem Weg ihrer Professionalisierung begleiten.

Unsere Überzeugung: Beides bedingt einander. Wir können nur dann inspirieren, formen und qualifizieren, wenn wir uns selber immer wieder in diesen Prozess begeben. Als Ausbildungstrainer haben wir durchweg langjährige Erfahrungen und fundierte theoretische Hintergründe, aber vor allem weigern wir uns zu denken, wir hätten ‚ausgelernt‘.

In unsere Arbeitsbeziehung mit Ihnen bringen wir das Beste aus beiden Domänen ein: den gesamten Schatz unserer Erfahrungen und Expertisen, und unsere ungezügelte Neugier, unsere fruchtbarsten Fragen.

Sie profitieren von beidem.

Willkommen im Haus des Lernens!

# POSITIVE PSYCHOLOGIE

## WEGE ZUM AUFBLÜHEN

### POSITIVE PSYCHOLOGIE

Uns alle verbindet ein Wunsch: wir wollen glücklich sein und ein gelingendes Leben führen.

Genau dies hat die Positive Psychologie zum Thema und stellt sich unter anderem folgenden Fragen:

- Was bedeutet Glück und was trägt wirklich zu Glück bei?
- Was können wir für unser Wohlbefinden tun?
- Was trägt zu einem gelingenden, erfüllten Leben bei?
- Was können wir dafür tun, um unser Potential zu entfalten und „aufzublühen“?
- Wie können wir in unserer jeweiligen beruflichen Rolle andere Menschen dabei unterstützen?

Die Positive Psychologie ist ein recht junger Zweig der wissenschaftlichen Psychologie, der sich in den letzten 20 Jahren entwickelt hat und seitdem in Forschung und Praxis stetig an Bedeutung gewinnt.

### ZIELE DER AUSBILDUNG

Von der Ausbildung zum Anwender der Positiven Psychologie werden Sie durch Lernerfahrungen auf drei Ebenen profitieren:

#### Die Ebene der Theorie der Modelle, der Forschung:

Hier erwerben Sie einen Überblick über die wesentlichen Forschungszweige innerhalb der Positiven Psychologie, einen Überblick über aktuelle Studien und relevante Theorien und Modelle. Dies bietet Ihnen eine fundierte Grundlage, um Übungen und Interventionen der Positiven Psychologie in Ihrem Arbeitsfeld oder auch für sich selbst anzuwenden.

#### Die Ebene der Praxis, der Übungen und Interventionen:

Hier erwerben Sie einen Überblick über bewährte Übungen und Interventionen der Positiven Psychologie. Deren Wirksamkeit ist teilweise durch Studien belegt, alle Interventionen sind theoretisch fundiert. Einen Teil werden Sie im Rahmen der Ausbildung selbst erleben. Auf dieser Grundlage erwerben Sie einen unmittelbaren Eindruck von der Wirksamkeit der Übungen.

#### Die Ebene des persönlichen Wachstums:

Für viele wahrscheinlich die wichtigste Ebene: die Teilnahme an der Ausbildung Positive Psychologie ist eine Einladung, besser für das eigene Wohlbefinden zu sorgen, die eigenen Stärken zu nutzen, einen sinnvollen Beitrag zu leisten und – mit sich selbst mitfühlender und friedlicher zu leben.

# AUSBILDUNG POSITIVE PSYCHOLOGIE FÜR WEN?



Sie arbeiten als Trainer oder Coach, Führungskraft, Therapeut, Lehrer, in der Gesundheitsförderung oder in der Personalentwicklung? Und Sie wollen sich selbst und die Menschen, mit denen Sie arbeiten, darin unterstützen, in ihre Kraft zu kommen, sich wohl zu fühlen, positiv zu wirken – und aufzublühen?

Und Sie wollen dies auf fundierte Weise tun?

Die Broschüre gibt Ihnen einen ersten Überblick über die Ausbildung zum Anwender der Positiven Psychologie.

## INHALT

### Ausbildung Positive Psychologie

Überblick, Termine, Kosten	05
Einführungsseminar	06
Ausbildung Woche 1	07
Ausbildung Woche 2	08
Ausbildung Woche 3	09
Zertifizierung	10
Ausbildungstrainer	11
Die Seminarvilla	12
ABB-Impuls-Tage	14

### ANJA KLÖTZING

Handy +49 157 88724753  
kloetzing@abb-seminare.de

# ÜBERBLICK

## KOSTEN, LEISTUNG, TERMINE

### EINFÜHRUNG POSITIVE PSYCHOLOGIE

(2 Tage)

#### Termine 2019

01.03. – 02.03.2019

20.06. – 21.06.2019

24.10. – 25.10.2019

#### Seminarzeiten

Tag 1 10.00 – 18.00 Uhr

Tag 2 09.00 – 16.00 Uhr

#### Kosten

€ 240,-

10 % Frühbucherrabatt bei Anmeldung bis 3 Monate vor Seminarbeginn

### AUSBILDUNG POSITIVE PSYCHOLOGIE

Anwender der Positiven Psychologie (DACH-PP)

#### Termine 2019/2020

3 mal 5 Tage

Woche 1 28.10. – 01.11.2019

Woche 2 27.01. – 31.01.2020

Woche 3 18.05. – 22.05.2020

#### Seminarzeiten

Montag 10.00 – 17.00 Uhr

Di bis Do 09.00 – 17.30 Uhr

Freitag 09.00 – 13.00 Uhr

#### Kosten

€ 2.900,00

10 % Frühbucherrabatt bei Anmeldung bis 3 Monate vor Seminarbeginn

Die Summe ist zahlbar in 2 Raten und von der MwSt. befreit.

#### ZERTIFIKAT

Anwender der Positiven Psychologie (DACH-PP)

Der Deutschsprachige Dachverband für Positive Psychologie e.V. (DACH-PP) hat im Jahr 2014 Ausbildungsrichtlinien entwickelt und veröffentlicht.

Die Ausbildung der abb-seminare orientiert sich an den Ausbildungsrichtlinien des DACH-PP und umfasst 120 Stunden. Sie entspricht dem

Level 1: Zertifizierten Anwender der Positiven Psychologie / Certified Professional of Positive Psychology cP of PP.

Die Zertifizierung der Ausbildung durch den Dachverband DACH-PP ist aktuell beantragt.

Dementsprechend wird die Ausbildung mit dem Zertifikat des DACH-PP abschließen.

#### INKLUSIVE

##### Material

Sie erhalten ausführliche, seminarbegleitende Unterlagen und ein Fotoprotokoll.

##### Verpflegung

Tagungsgetränke, Obst und Snacks sowie Nutzung der Teeküche zur Selbstversorgung (Die Innenstadt mit verschiedenen Angeboten zur Verpflegung ist 5 min zu Fuß entfernt.)

# POSITIVE PSYCHOLOGIE

## EINFÜHRUNG (2 Tage)



### INHALTE

#### Was ist Positive Psychologie?

Entstehung, wissenschaftlicher Ansatz, Anwendungsfelder, Entwicklungsrichtungen

#### Gelingendes Leben, Flourishing und Glück

Was bedeutet gelingendes Leben? Wohlfühl- und Werteglück, was trägt zum Aufblühen bei?

#### Überblick über Interventionen der PP

Anwendungsfelder der Positiven Psychologie

#### Positive Emotionen

Die Bedeutung positiver Emotionen, Broaden and Build-Theorie, Positives steigern

#### Achtsamkeit

Was genau bedeutet Achtsamkeit? Achtsamkeitstraining, Body-Scan

#### Dankbarkeit

Forschung zur Dankbarkeit. Wofür bin ich in meinem Leben dankbar?

### ZIELE

Das Einführungsseminar vermittelt Ihnen einen Überblick über Hintergrund, Thema und Anwendungsfelder der Positiven Psychologie.

Sie setzen sich damit auseinander, was "Glück" und "gelingendes Leben" für Sie persönlich bedeutet. Sie lernen aktuelle Studien dazu kennen und mit dem "PERMA-Modell" eines der verbreitetsten Modelle der Positiven Psychologie. Sie erleben ausgewählte Übungen zu den Themenfeldern "Positive Emotionen", "Achtsamkeit" und "Dankbarkeit". Sie lernen aktuelle Theorien dazu kennen und erhalten einen Einblick in die Forschungslage zu diesen Themen.

So erleben Sie, wie persönliche Reflexion und Selbsterfahrung, theoretisches Wissen und Kenntnis über aktuelle Forschung sich gegenseitig befruchten und Sie sowohl persönlich als auch inhaltlich davon profitieren. Sie können nach der Teilnahme einschätzen, welchen beruflichen und welchen persönlichen Nutzen Ihnen die Teilnahme an der Ausbildung Positive Psychologie bietet.

# 1. WOCHE

## EINSTELLUNG UND CHARAKTERSTÄRKEN



### INHALTE

#### Selbstbestimmungstheorie und Motivation (Deci & Ryan)

Eine neue Sicht auf Motivation und Bedürfnisse

#### Die Bedeutung innerer Einstellungen

Mindset, Selbstwirksamkeit und Optimismus

#### Stärken einsetzen (Seligman, Peterson)

Charakterstärken und Signaturstärken

#### Flow erleben (Csíkszentmihályi)

Im Gleichgewicht von Fähigkeit und Anforderung

#### Positive Emotionen (Fredrickson) und Savouring

Die Kunst, zu genießen und Positives zu steigern

#### Messung von Veränderung

Messinstrumente der Positiven Psychologie

### ZIELE

In der ersten Woche setzen Sie sich mit Konzepten und inneren Einstellungen auseinander, die in Verbindung mit Wohlbefinden und Flourishing stehen. Dazu gehören Grundbedürfnisse und Motivationsarten, Selbstwirksamkeit, Optimismus und Mindset. Damit erwerben Sie ein theoretisches Fundament aktueller psychologischer Modelle zu diesem Thema. Sie nutzen diese für die eigene Selbstreflexion und leiten Interventionen daraus ab.

Mit den persönlichen Stärken (Signaturstärken, Charakterstärken) lernen Sie eines der Herzstücke der Positiven Psychologie kennen. Dieses ermöglicht Ihnen neue Ansätze in der stärkenorientierten Arbeit mit sich und anderen Menschen.

## 2. WOCHE

# KÖRPER UND SELBSTMITGEFÜHL



### INHALTE

#### Körper und Wohlbefinden

Der Einfluss von Ernährung, Schlaf und Bewegung auf das Wohlbefinden

#### Aufmerksamkeit und ART (Kaplan)

Aufmerksamkeit als zentrale, aber begrenzte Ressource

#### Achtsamkeit, Meditation und Selbstmitgefühl (Neff)

Lernen, mit sich selbst Frieden zu schließen

#### Positive Psychologie 2.0. (Wong)

Was ist das Gute an „schlechten“ Gefühlen?

#### Resilienz und posttraumatisches Wachstum

Mit Krisen und Traumata wachstumsorientiert umgehen

#### Positive Beziehungen (Gottman)

Forschung zu Erfolgsfaktoren in Paarbeziehungen

### ZIELE

Der Zusammenhang von körperlichen Aktivitäten (Bewegung, Ernährung, Erholung, Schlaf) und Wohlbefinden ist bekannt. Sie setzen sich damit auseinander, was genau in welchem Umfang nötig ist und wie selbstverstärkende Gewohnheiten aufgebaut werden können.

Sie lernen, Ihre Achtsamkeitspraxis zu vertiefen und mit Selbstmitgefühl zu verbinden. Sie entdecken damit ein empirisch fundiertes Konzept, das die Positive Psychologie aus dem Buddhismus übernommen hat.

Sie setzen sich damit auseinander, welche Faktoren Resilienz aufbauen und welche Bedingungen es begünstigen, damit Menschen gestärkt aus Krisen und Traumata hervorgehen können.



## 3. WOCHE

### DEIN BEITRAG



#### INHALTE

##### Positive Leadership (Cameron)

Positive Psychologie in Organisationen und in der Führung

##### Lebenssinn (Schnell)

Wodurch Menschen Sinn erfahren, Sinn in meinem Leben

##### Natur und Psyche

Die Bedeutung der Natur für das Wohlbefinden, Biophilia und Natur als Lernraum

##### Präsentation der Projektarbeiten

Vorstellung Ihres Praxisprojekts als Teil der Zertifizierung

##### Abschluss

Rückblick und Ausblick

#### ZIELE

Klarheit darüber zu entwickeln, was der eigene unverwechselbare Beitrag zur Welt beinhaltet, ist ein wesentlicher Bestandteil des Aufblühens. Dies ist zentrales Thema dieser Woche.

Darüber hinaus setzen Sie sich mit dem Einfluss der Natur auseinander und mit Ansätzen, die Konzepte der Positiven Psychologie in Führung und Organisation umsetzen.

Zum Abschluss haben Sie die Möglichkeit, Ihr eigenes Praxisprojekt in der Seminargruppe vorzustellen. Dies ist die Grundlage für Ihre Zertifizierung.

# ANWENDER DER POSITIVEN PSYCHOLOGIE ZERTIFIZIERUNG NACH DACH-PP

## VORAUSSETZUNG ZUR ZERTIFIZIERUNG:

- a) Praxisnachweis über 2 Falldokumentationen (jeweils mind. 3 Sitzungen/ Kontakte)  
oder
- b) Erstellung eines persönlichen Portfolio (strukturierte persönliche Anwendung der Interventionen („Falldokumentation über sich selbst“) inkl. Planung, Durchführung über mindestens 4 Wochen und Reflektion)  
oder
- c) ein praktisches Projekt im beruflichen Anwendungsfeld (incl. Planung mit Projekt-Ziel und -Meilensteinen, Durchführung und Reflektion)

Dieser Praxisnachweis (a, b oder c) wird als Abschlussarbeit schriftlich eingereicht und in der Ausbildungsgruppe präsentiert. Die Abschlussarbeit muss einen klar erkennbaren theoretischen Teil umfassen, für den mindestens eine Primärquelle genutzt wurde. Ein Literaturverzeichnis ist beizufügen.

## ZERTIFIKAT

Anwender der Positiven Psychologie (DACH-PP)

Der Deutschsprachige Dachverband für Positive Psychologie e.V. (DACH-PP) hat im Jahr 2014 Ausbildungsrichtlinien entwickelt und veröffentlicht.

Die Ausbildung der abb-seminare orientiert sich an den Ausbildungsrichtlinien des DACH-PP und umfasst 120 Stunden. Sie entspricht dem

**Level 1: Zertifizierten Anwender der Positiven Psychologie / Certified Professional of Positive Psychology cP of PP.**

Die Zertifizierung der Ausbildung durch den Dachverband DACH-PP ist aktuell beantragt.

Dementsprechend wird die Ausbildung mit dem Zertifikat des DACH-PP abschließen.

## ÜBERSICHT DER AUSBILDUNGSSTUFEN

Die Übersicht der Ausbildungsstufen, zertifiziert nach DACH-PP:

- Level 1: Zertifizierter Anwender der Positiven Psychologie/ Certified Professional of Positive Psychology cP of PP
- Level 2: Zertifizierter Berater der Positiven Psychologie/ Certified Consultant of Positive Psychology cC of PP
- Level 3: Zertifizierter Trainer der Positiven Psychologie/ Certified Trainer of Positive Psychology
- Level 4: Zertifizierter Lehrtrainer der Positiven Psychologie/ Certified Master Trainer of Positive Psychology

## IHR AUSBILDUNGS-TRAINER ALBERT GLOSSNER



Letzthin wurde ich gefragt, worin ich meinen „ureigenen unverwechselbaren Beitrag“ zur Welt sehe.

Meine spontane Antwort:  
„Mach Frieden mit dir selbst.“

Ja, mit meiner Arbeit möchte ich letzten Endes dazu beitragen, dass Menschen mehr und mehr Frieden mit sich selbst schließen.

Ich bin überzeugt: dies hat eine starke positive Auswirkungen auf vieles:

Wie ich mit mir selbst umgehe, wie ich Beziehungen zu anderen Menschen gestalte, wie ich lerne und wie ich arbeite, wie ich in Verbindung mit der Natur und der Welt trete.

Und ich glaube, dass die Positive Psychologie hier sehr viel beitragen kann, auf einer wissenschaftlichen Basis mit einer hohen praktischen Relevanz.

Ich bin Diplom-Psychologe und zertifizierter Trainer der Positiven Psychologie (Level 3, Dach-PP)

Seit 25 Jahren bin ich als Geschäftsführer der ABB e.V. tätig. Neben meiner Führungstätigkeit bin ich als Trainer aktiv. Schwerpunkte meiner Trainertätigkeit sind neben der Positiven Psychologie die Aus- und Weiterbildung von Trainern, sowohl im offenen Seminarprogramm der abb-seminare, als auch unternehmensintern.

Meine Qualifikationen:

- Diplom-Psychologe (Uni Würzburg)
- Psychotherapeut (HPG)
- Ausbildung in Gesprächstherapie (GWG)
- Ausbildung zum Gruppenleiter mit Schwerpunkt Encounter (Osho Institut Zentrum Mitte)
- Ausbildungstrainer Suggestopädie (DGSL)
- NLP-Master (DVNLP)
- Facilitating Cultural Transformation (Molzahn)
- Spirituelles Selbstmanagement (v. Meibom)
- Trainer Positive Psychologie (Blickhan)
- Mindful Selfcompassion (Brähler)

## HERZLICH WILLKOMMEN IN DER SEMINARVILLA IN PÖSSNECK



### EIN ZUHAUSE AUF ZEIT

Unsere Seminarvilla liegt zentrumsnah mit Blick über die Dächer der Altstadt von Pößneck in Thüringen.

Die Seminarräume sind eingerichtet mit der Zielsetzung, Lernen in einer angenehmen und entspannten Atmosphäre zu ermöglichen.

Sie sind bestens geeignet, um Lernen auf einer persönlichen Ebene zu unterstützen, so die Meinung vieler unserer Teilnehmer.

Manche sprechen sogar von einem "nach Hause kommen".

## ENTSPANNT LERNEN IN ANGENEHMER ATMOSPHÄRE



Drei Seminarräume bieten Ruhe für Arbeitsphasen. In einem weiteren Raum stehen für Sie PC-Arbeitsplätze und Drucker bereit.

Im Haus haben Sie freien WLAN Zugang. In den Pausen bieten wir Ihnen Obst, Getränke und kleine Snacks.



Im Flur lädt Sie unsere Bibliothek ein, in ausgewählten Fachbüchern Anregungen und Ideen zu sammeln.

Sie nutzen die Terrasse mit Blick über die Altstadt zum Ausspannen, während Arbeitsphasen oder für Ihr Einzelcoaching.

## IN KONTAKT MIT UNSEREN ABSOLVENTEN



### EINE VERBINDUNG ÜBER DIE AUSBILDUNG HINAUS

In den jährlichen abb-Impuls-Tagen freuen wir uns auf das Wiedersehen mit unseren Teilnehmern. Hier gestalten Trainer und Absolventen verschiedener Ausbildungen eine Auswahl von Workshops rund um die Themen Lernen, Training, Persönlichkeitsentwicklung und Veränderung. Dies alles in der typischen Atmosphäre der abb-seminare.

Wenn ich mich nicht um mich kümmere,  
wer dann?

Und wenn ich mich nur um mich kümmere,  
wer bin ich dann?

Und wenn ich mich nicht jetzt darum sorge,  
wann dann?

Rabbi Hillel, Die Sprüche der Väter



**abb-seminare**

Ernst-Thälmann-Straße 21  
07381 Pößneck

Fon: +49 3647 423510

Web: [www.abb-seminare.de](http://www.abb-seminare.de)

Mail: [info@abb-seminare.de](mailto:info@abb-seminare.de)