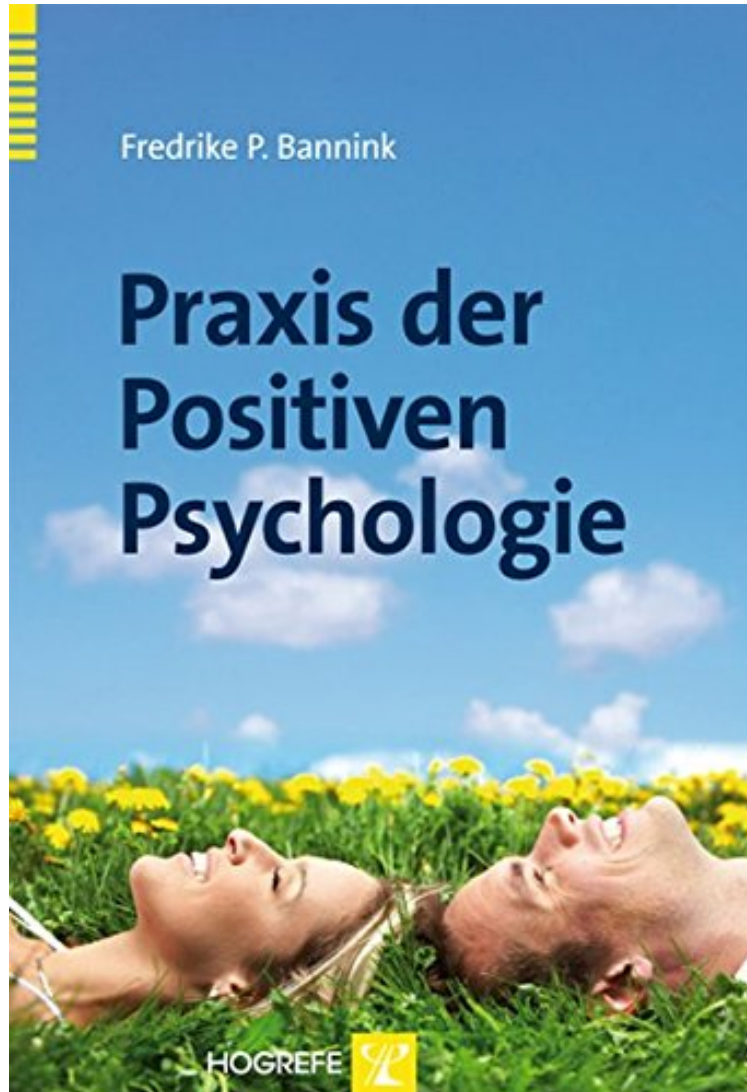


Praxis der Positiven Psychologie

Von Fredrike Bannink

*Download PDF / ePub / DOC / audiobook / ebooks



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #406296 in BcherVerffentlicht am: 2012-06-06Abmessungen: 9.49 x .47b x 6.46l, Einband: Taschenbuch190 Seiten | File size: 79.Mb

Von Fredrike Bannink : Praxis der Positiven Psychologie before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Praxis der Positiven Psychologie:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Toller berblick mit vielen praktischen bungen!Von Marc NolteDas Buch ist in zwei Teile gegliedert: Der erste Teile ist sehr praxisorientiert und bietet wunderbare Impulse zur Umsetzung von Erkenntnissen der PP. Die Hoffnung besteht in einer langsamen Vernderung der eigenen Einstellungen - durch tiefere Reflektionsfhigkeit, z.B. in Bezug auf pessimistisches/ optimistisches Denken.Der zweite Teil ist eher fr Menschen in helfenden/ therapeutischen Berufen gedacht und bietet m.E. in aller Krze sehr anwendbare berblicke ber z.B. lsungsorientiertes Vorgehen.In beiden Teilen

findet der Profi eine Menge Ideen, wie er Klienten mit der PP unterstützen und zu Veränderungen anregen kann. Insgesamt ist das Buch leicht verständlich und auf die Anwendung hin angelegt. 6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wunderbar Von EriBerEin wunderbar positiv stimmendes Buch. 1. Teil: Kurzer Abriss der positiven Psychologie, was die Stärken betont. 2. Teil: Anwendungen in Therapie, mit Kindern und älteren Menschen, in der Arbeit und im Konfliktmanagement. Das Buch ist gespickt mit 38 Übungen, die sich alltaglich und bei der Arbeit umsetzen lassen. Mich haben sie wirklich beflügelt. 4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr gutes Buch über Positive Psychologie Von Susanne Keck Als Diplom-Psychologin, die seit vielen Jahren intensiv mit Positiver Psychologie arbeitet, habe ich (fast) jedes Buch dazu gelesen. Dieses hier gehört zu meinen Favoriten ... es ist so gut, dass ich es am liebsten selbst geschrieben hätte ;)

Kurzbeschreibung Die Positive Psychologie stellt eine noch relativ neue Strömung in der wissenschaftlichen Psychologie dar. Die Grundannahme dieses Ansatzes ist, dass der Fokus in der psychologischen Arbeit nicht nur auf die Beschwerden und Schwächen von Patienten und Klienten gelegt werden sollte. Vielmehr sollte den Stärken und positiven Eigenschaften Aufmerksamkeit geschenkt werden und bereits gut funktionierende Fertigkeiten bzw. Ressourcen sollten weiter ausgebaut und gestärkt werden. Das Buch beschreibt, wie die Prinzipien der Positiven Psychologie in der Psychotherapie und Psychiatrie, im beruflichen Kontext und in der Erziehung und Ausbildung von Kindern nutzbringend eingesetzt werden können. Im ersten Teil des Buches werden die grundlegenden Theorien und der aktuelle Forschungsstand zu den einzelnen Aspekten, oder auch 'Familienmitgliedern', der Positiven Psychologie vorgestellt. Hierzu gehören unter anderem Optimismus, Hoffnung, Glück, Resilienz, Flow, positive Emotionen, Dankbarkeit und Selbstwertgefühl. Der zweite Teil des Buches thematisiert die praktischen Anwendungen der Positiven Psychologie. Die Autorin erläutert, wie die Prinzipien der Positiven Psychologie in der Psychotherapie eingesetzt werden können und wie auch der Therapeut diese gewinnbringend für sich selbst nutzen kann. Darüber hinaus wird der Einsatz in der Erziehung und Ausbildung von Kindern, im Umgang und in der Arbeit mit älteren Menschen sowie im beruflichen Kontext und im Rahmen des Konfliktmanagements beschrieben. Zahlreiche Übungen zur Anwendung der beschriebenen Inhalte runden den Band ab.

Klappentext Die Positive Psychologie stellt eine noch relativ neue Strömung in der wissenschaftlichen Psychologie dar. Die Grundannahme dieses von Martin Seligman begründeten Ansatzes ist, dass der Fokus in der psychologischen Arbeit nicht nur auf die Beschwerden und Schwächen von Patienten und Klienten gelegt werden sollte. Vielmehr sollte den Stärken und positiven Eigenschaften eines Menschen Aufmerksamkeit geschenkt und bereits gut funktionierende Fertigkeiten sollten weiter ausgebaut bzw. Ressourcen gestärkt werden. Dieses Buch behandelt anschaulich und gut verständlich, wie die vorliegenden wissenschaftlichen Erkenntnisse aus dem Bereich der Positiven Psychologie für die psychologische und psychotherapeutische Arbeit genutzt werden können. Im ersten Teil des Buches werden die grundlegenden Theorien und der aktuelle Forschungsstand zu den einzelnen Aspekten, oder auch Familienmitgliedern, der Positiven Psychologie vorgestellt. Hierzu gehören Optimismus, Hoffnung, Glück, Resilienz, Flow, positive Emotionen, Dankbarkeit und Selbstwertgefühl. Der zweite Teil des Buches thematisiert die praktischen Anwendungen der Positiven Psychologie. Die Autorin erläutert, wie die Prinzipien der Positiven Psychologie in der Psychotherapie eingesetzt werden können und wie auch der Therapeut diese gewinnbringend für sich selbst nutzen kann. Darüber hinaus wird der Einsatz in der Erziehung und Ausbildung von Kindern, im Umgang und in der Arbeit mit älteren Menschen sowie im beruflichen Kontext und im Rahmen des Konfliktmanagements beschrieben. Zahlreiche Übungen zur Anwendung der beschriebenen Inhalte runden den Band ab.