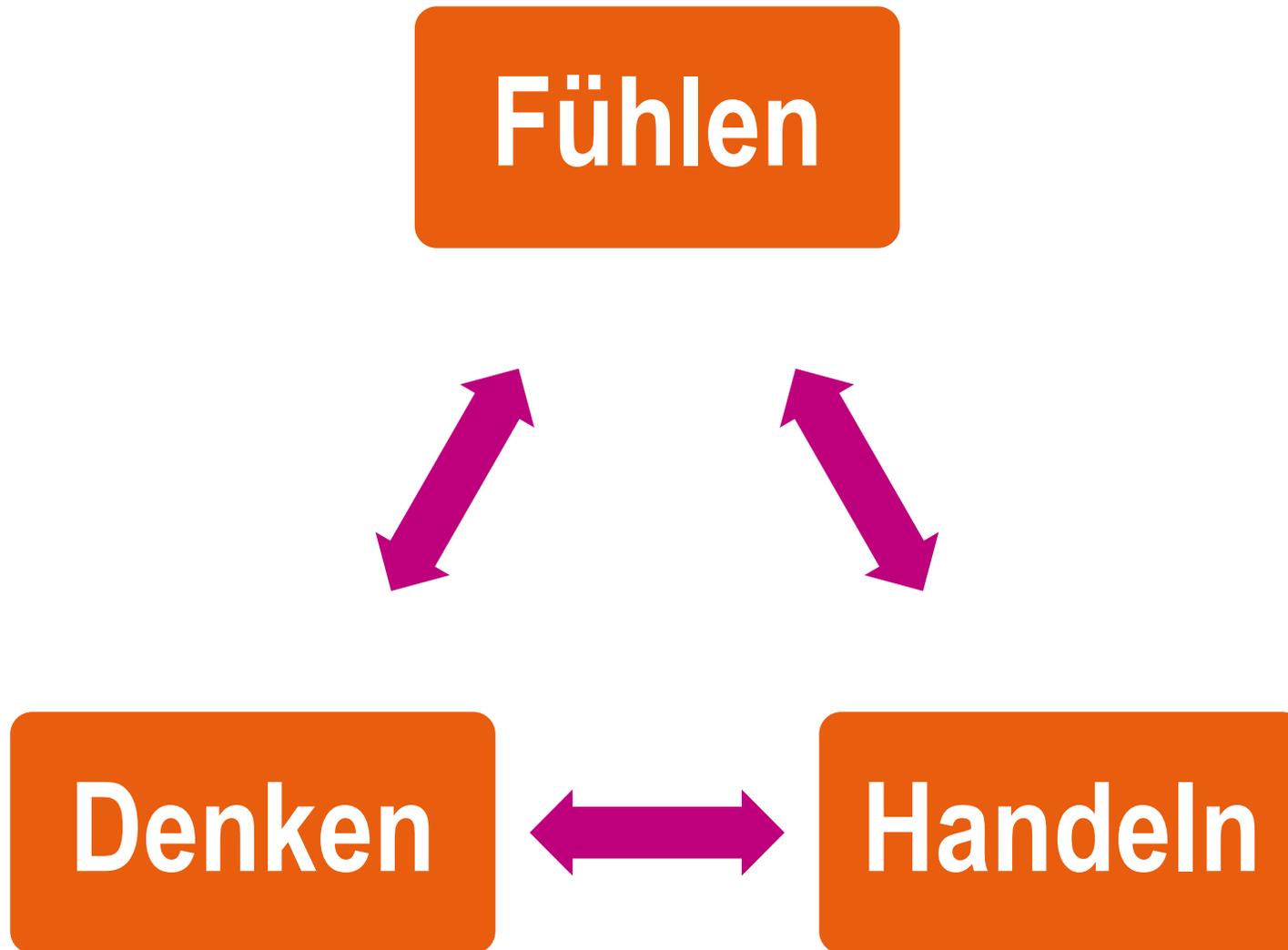


**EXPER'  
CONNECT**

# Positive Psychologie

Julia Heid  
Kathrin Skibka  
Ladies Only Festival 2017



# „Positive“ Psychologie?!

Allgemeines, oft einseitiges Verständnis:

*„Ihr Psychologen beschäftigt euch doch nur mit Problemen und psychisch Kranken“*

„JEIN“ – denn nach dem Verständnis von Problemen, Symptomen, kritischen Situationen muss eine Veränderung im Sinne einer „Aufwärtsspirale“ erfolgen, das heißt

- das Gute, Positive im Leben fördern
- Stärken und Ressourcen ausbauen
- gute Gefühle aktivieren
- Lebenszufriedenheit stärken

Kern der Positiven Psychologie ist nach Aristoteles „das gute Leben“



# Frage an alle: Wie kann ein gutes Leben aussehen?



# Brainstorming „Glück!“

- Woran denken Sie, wenn Sie das Wort Glück hören?
- Glück ist für mich....., weil....
- Woran merken Sie, dass Sie glücklich sind?



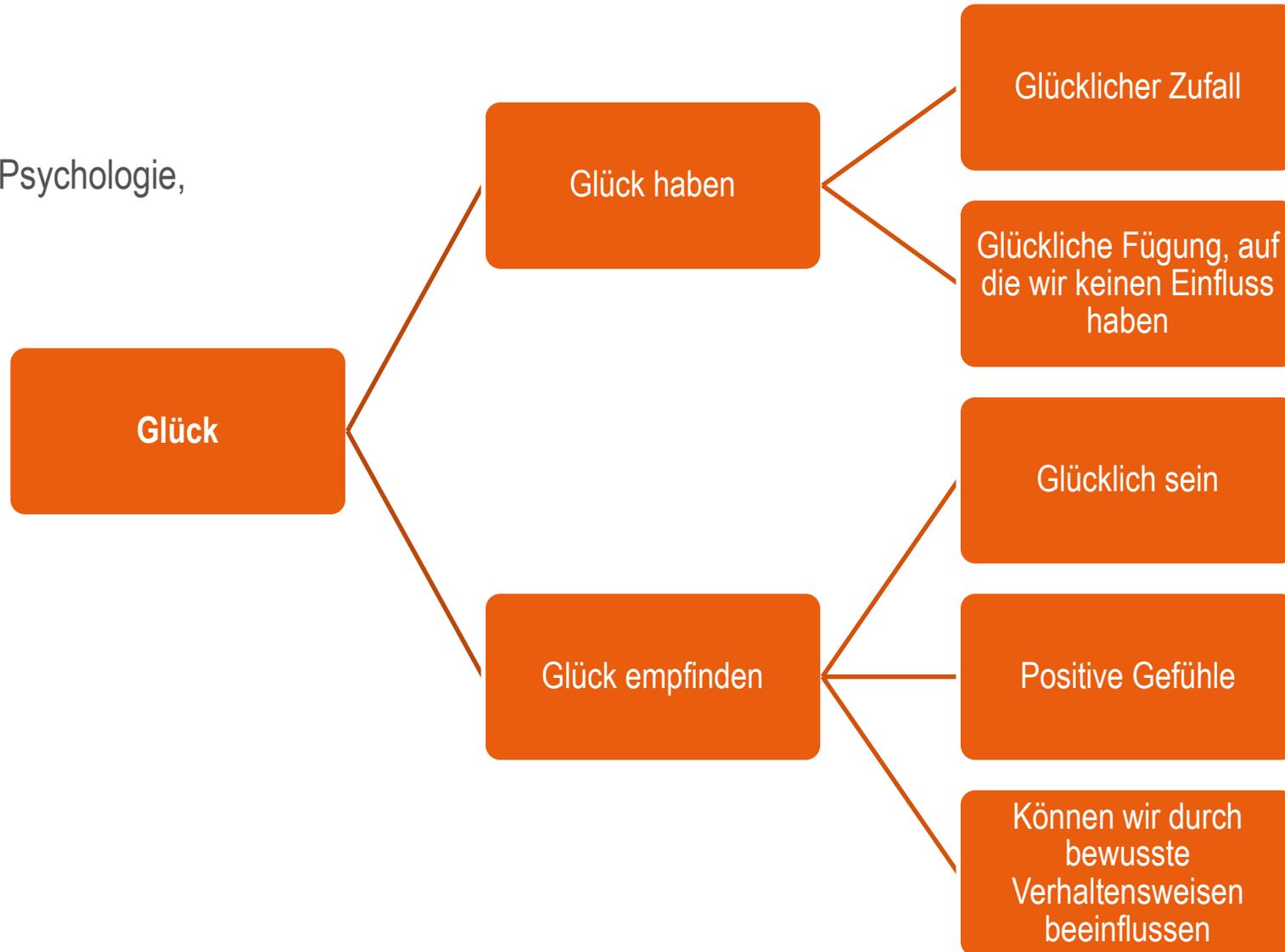
# Was ist Glück?

- Engelman (2008) – „Glück...!“ – Wissenschaftlicher Nachweis über die Möglichkeit, das eigene Glück dauerhaft zu steigern
- Wie? „Jeder ist seines Glückes Schmied“ – d.h. das eigene Bewusstsein für die eigene Verantwortung zum Glücklichsein schärfen
- „Deine oberste Pflicht ist es, dich selbst glücklich zu machen“



# Was ist Glück?

Aus: positive Psychologie,  
Engelmann

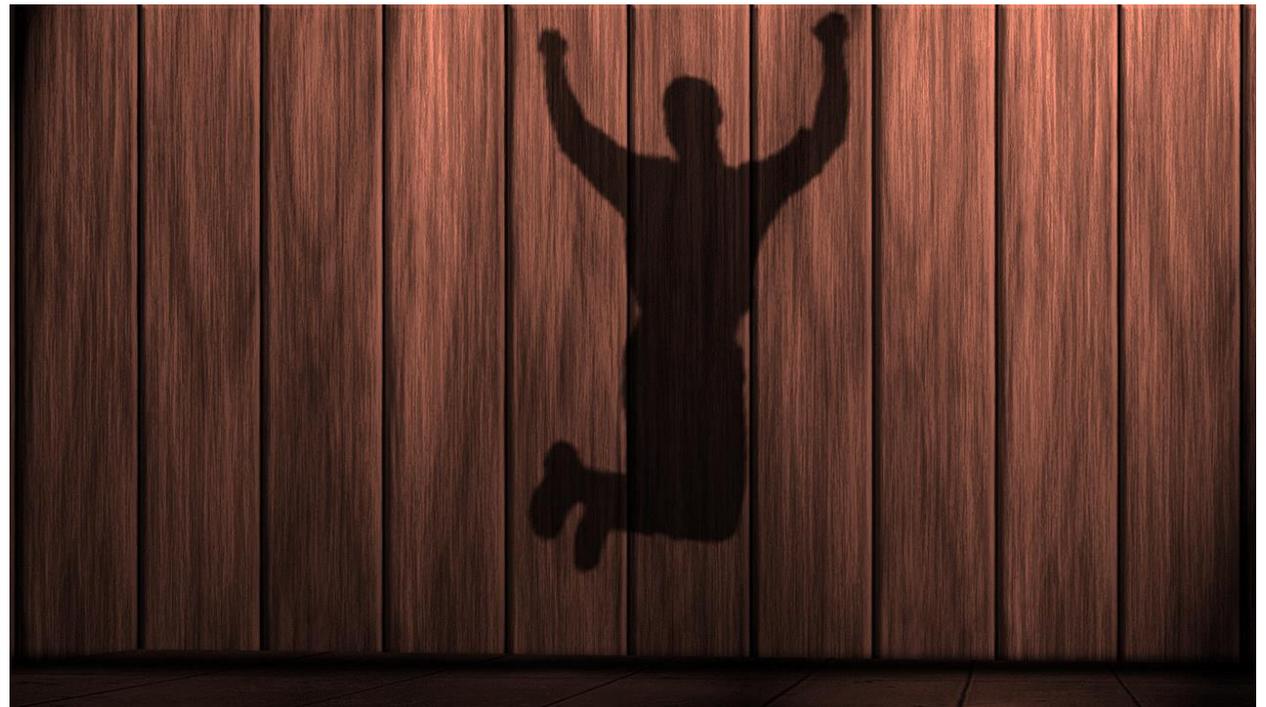


# „Glück!“ – Positive Emotionen

- Freude
- Liebe
- Überraschung
- Mut
- Ausgelassenheit
- Albernheit
- Vorfreude
- Sehnsucht
- Gelassenheit
- ...

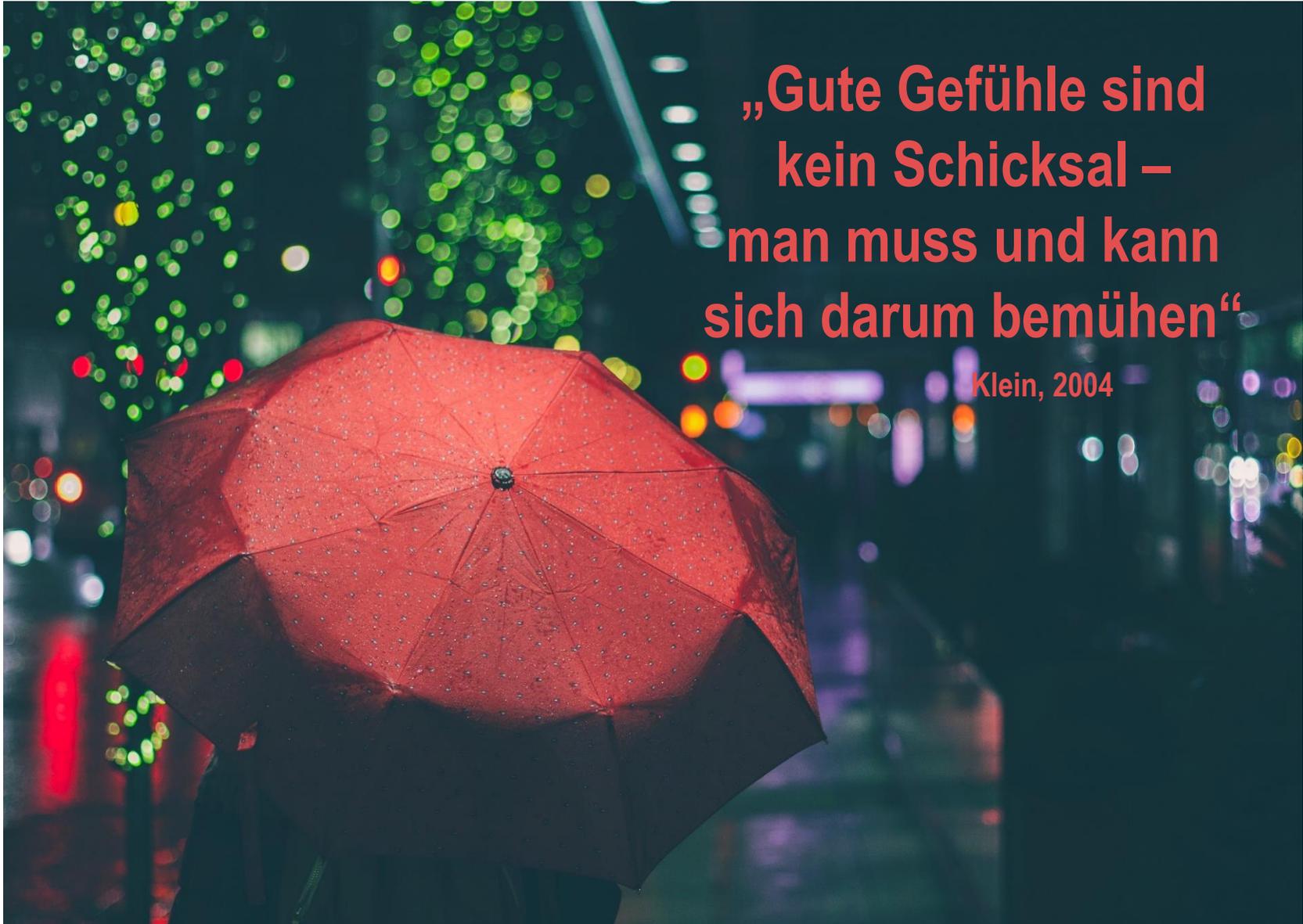


- Talent finden
- Glückliche Momente von Herzen genießen
- Wertschätzung üben
- Humor auskosten
- Authentisch sein
- Beziehungen pflegen
- Positiv kommunizieren
- Dankbarkeit praktizieren
- Hilfsbereit sein



„Gute Gefühle sind  
kein Schicksal –  
man muss und kann  
sich darum bemühen“

Klein, 2004



Julia Heid

Psychologin

Tel.: +49 (0) 711 66188795

Mobil +49 (0) 171 1253046

Mail: [julia.heid@experconnect.de](mailto:julia.heid@experconnect.de)

Kathrin Skibka

Psychologin

Tel.: +49 (0) 711 66188793

Mobil +49 (0) 151 61540908

Mail: [kathrin.skibka@experconnect.de](mailto:kathrin.skibka@experconnect.de)

[www.experconnect.de](http://www.experconnect.de)