

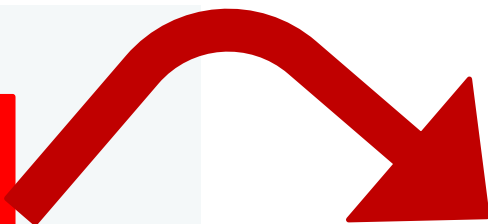


Positives Denken?

Wie funktioniert das?



Was bedeutet positiv und was ist positives Denken?



„Das Glas ist halb leer!“

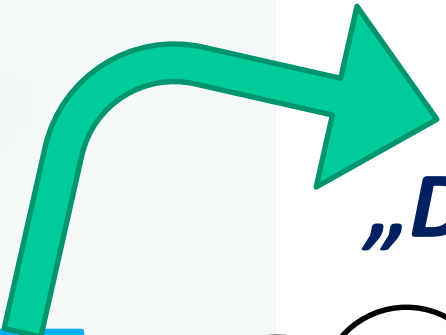
Ich habe keine Ressourcen dafür!
(Zeit, Geld, Unterstützung, Mut, usw.)

Ich schaffe es nicht!





Was bedeutet positiv und was ist positives Denken?



„Das Glas ist halb voll!“

*Es gibt nichts
Negatives!
Es ist doch
alles super!*

*Alles
wunderbar!*

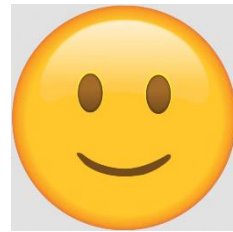
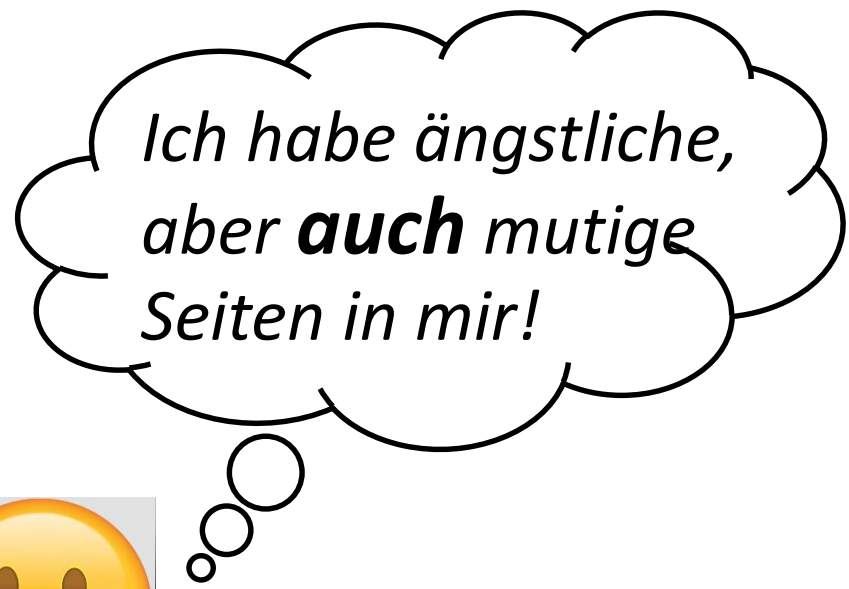




Was bedeutet positiv und was ist positives Denken?



„Das Glas ist halb leer UND halb voll!“





Was bedeutet positiv und was ist positives Denken?



Ableitung von lateinisch Positum:
das **Gegebene** und damit das **Ganze**

**Positives Denken
bzw. Positive Psychotherapie**

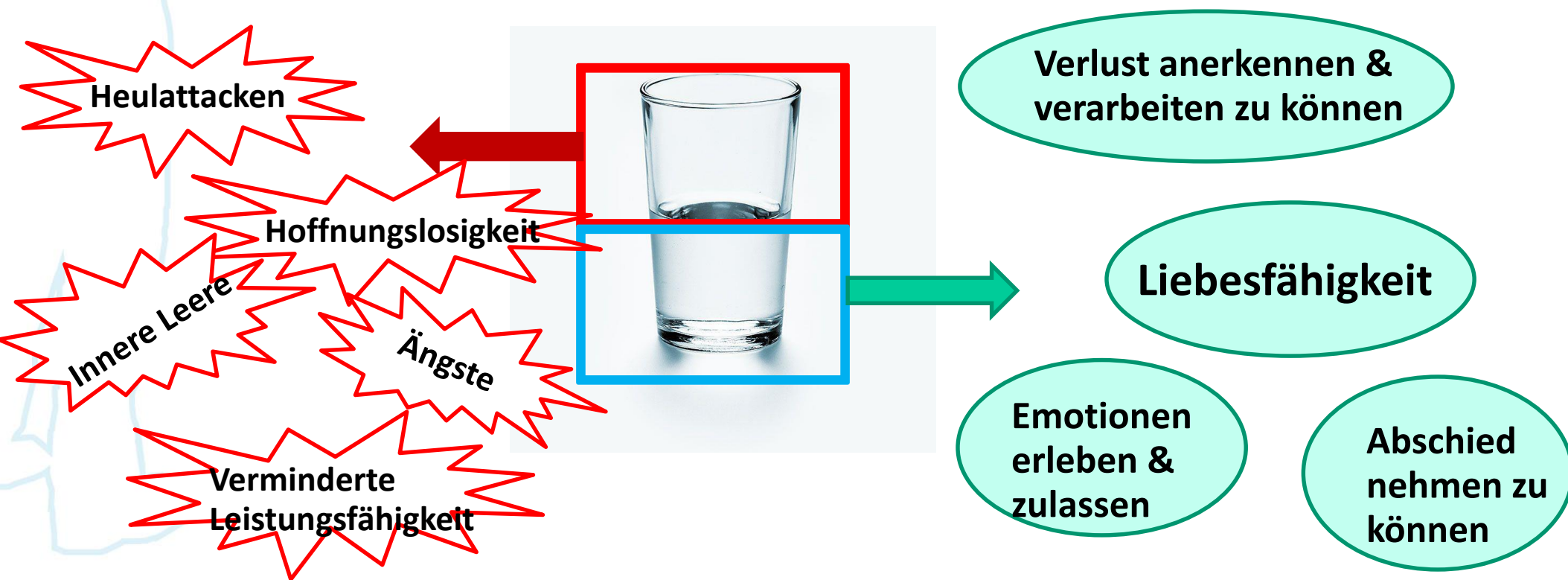


***Ganzheitliche
Wahrnehmung***



Was bedeutet positiv und was ist positives Denken?

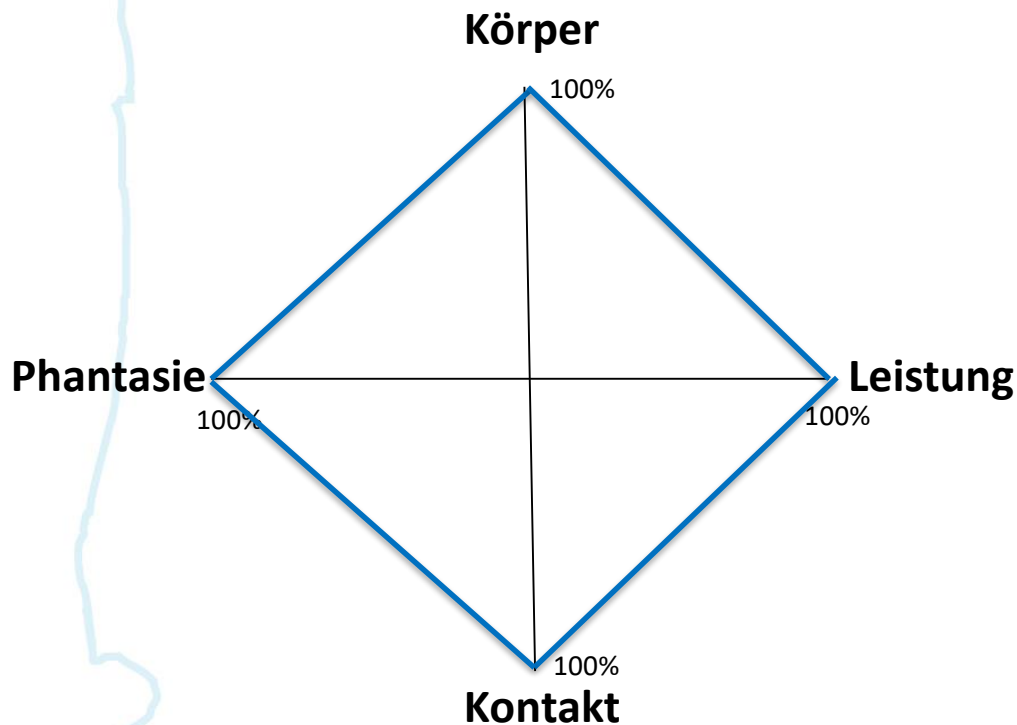
Beispiel: **Trauer**





Balance-Modell nach Peseschkian

Übung zur ganzheitlichen Wahrnehmung

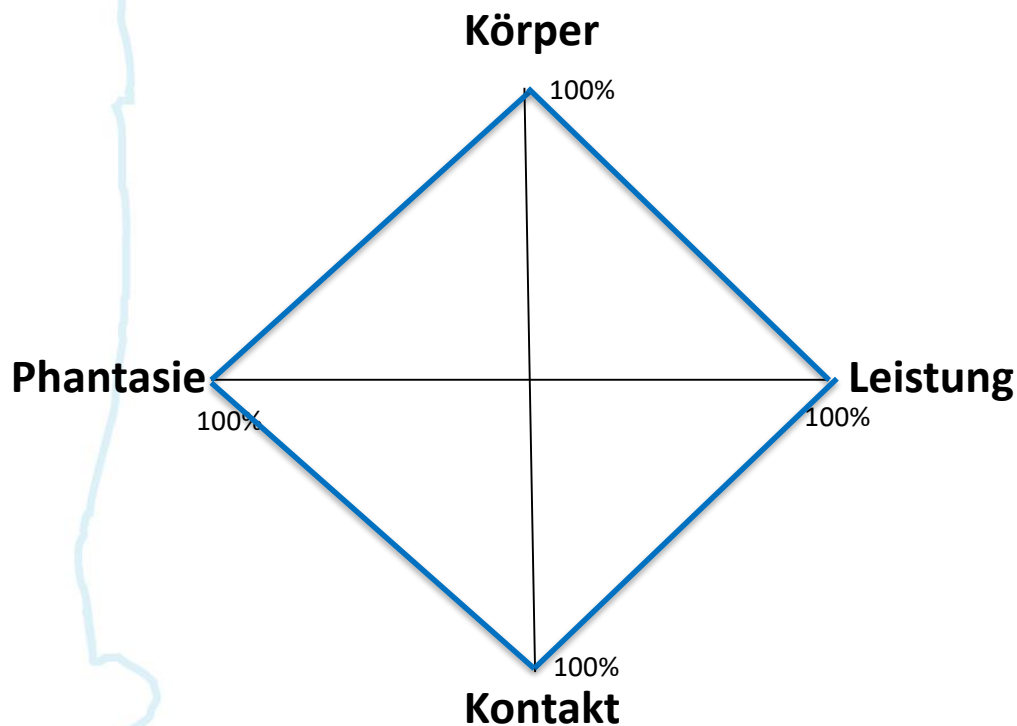


Laut diesem Balance-Modell beeinflussen **vier** Lebensbereiche (*Körper/Phantasie/Kontakte/Leistung*) unsere Lebenszufriedenheit, Persönlichkeitsentwicklung, Konfliktfähigkeit sowie unser Selbstwertgefühl.



Balance-Modell nach Peseschkian

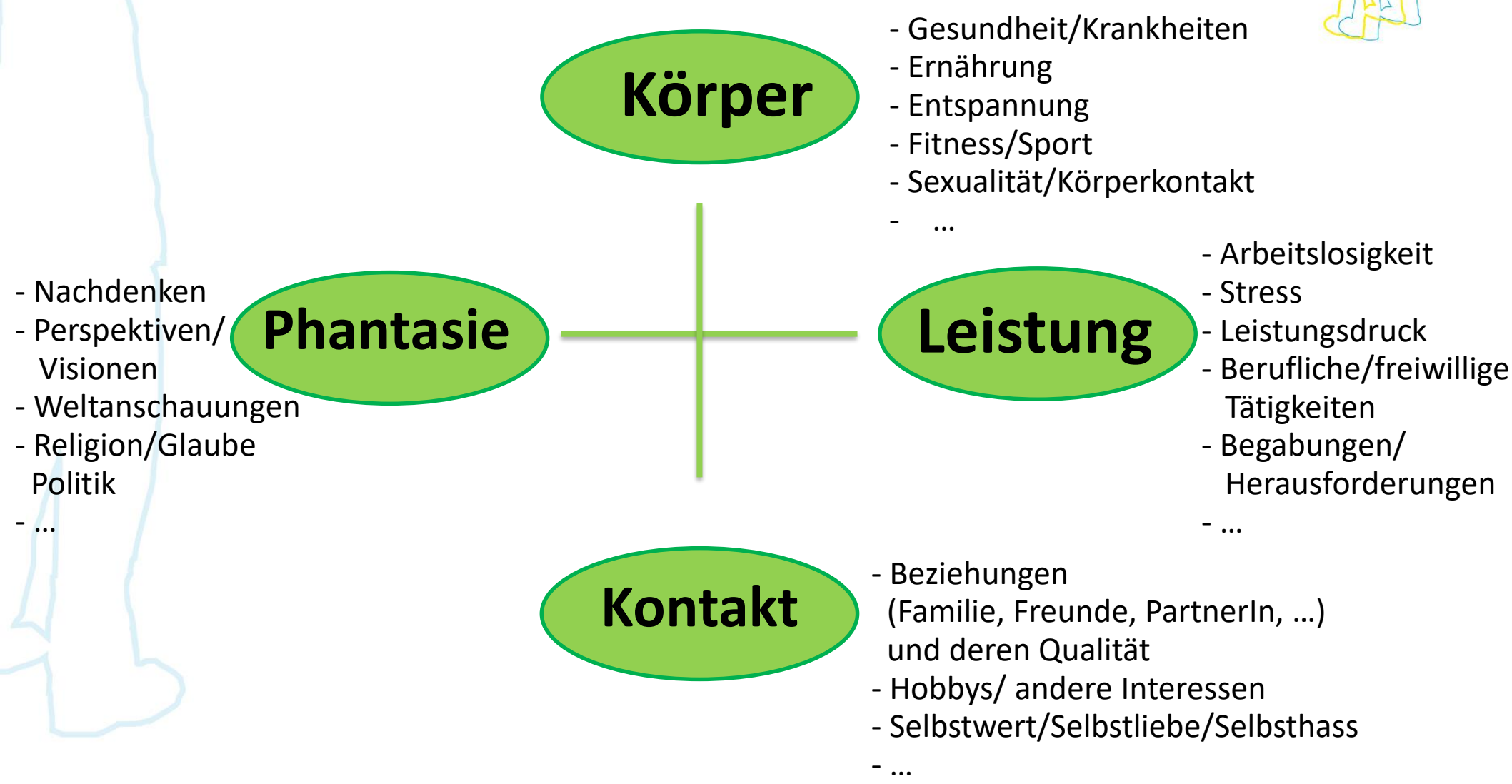
Übung zur ganzheitlichen Wahrnehmung



- **Körper:** Wie nehme ich meinen Körper wahr und wie gehe ich mit ihm um?
- **Leistung:** Wie viel Arbeit leiste ich und mit welcher Motivation?
- **Kontakt:** Habe ich ausreichend erfüllende Beziehungen?
- **Phantasie:** Verfüge ich über Projekte, ergibt mein Leben einen Sinn?

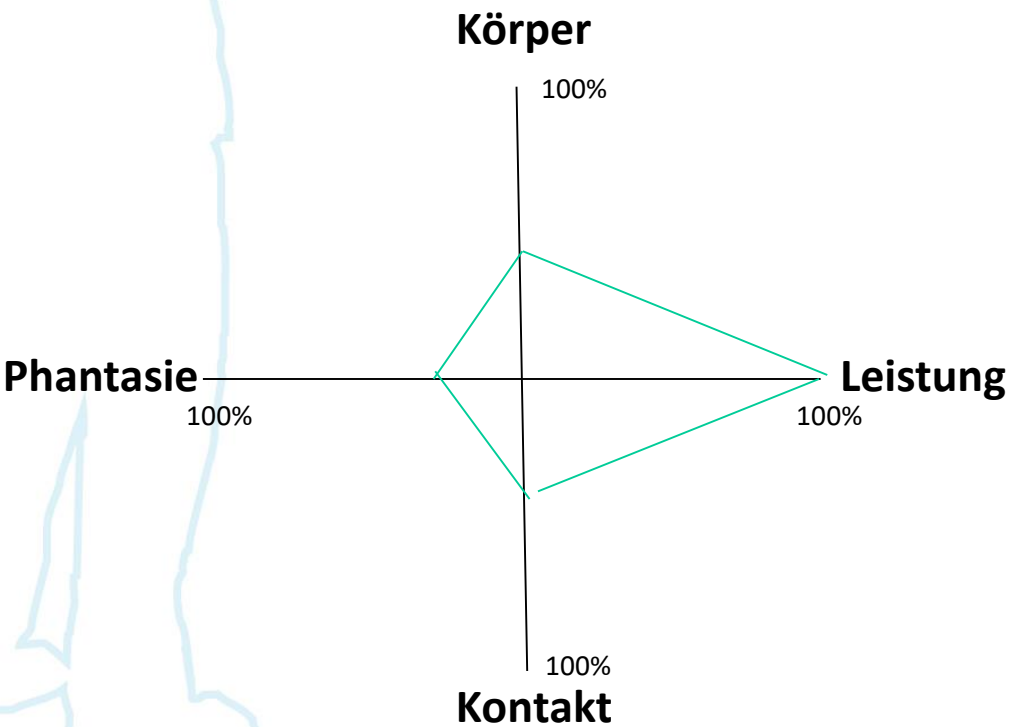


Balance-Modell nach Peseschkian

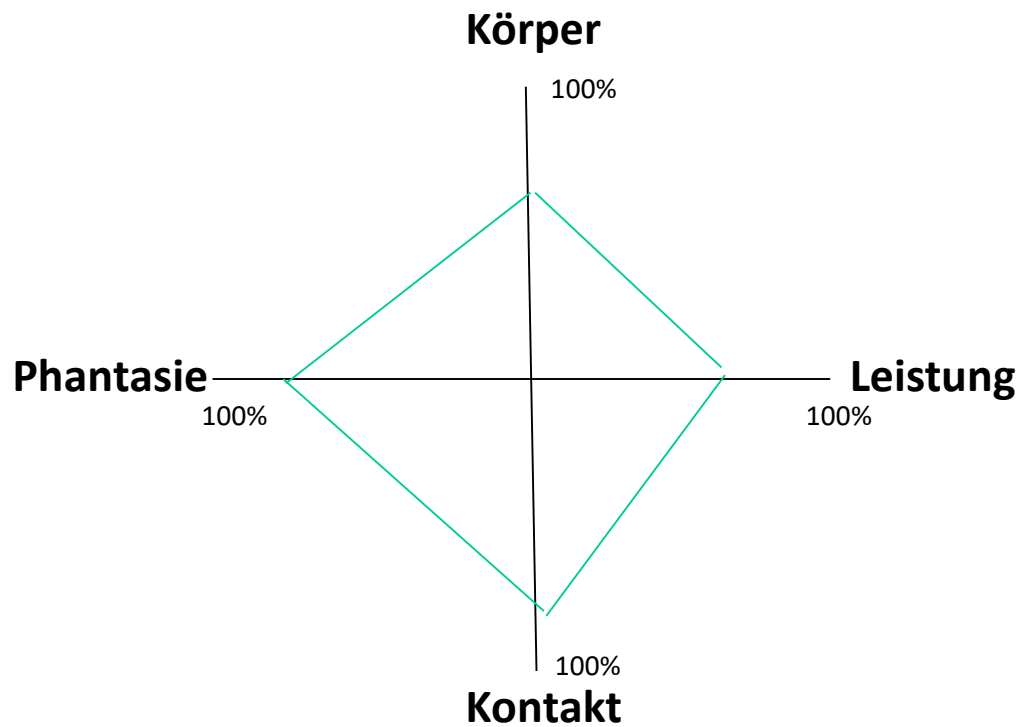




Wie sieht es bei mir aus und wo fühle ich mich ausbalanciert?



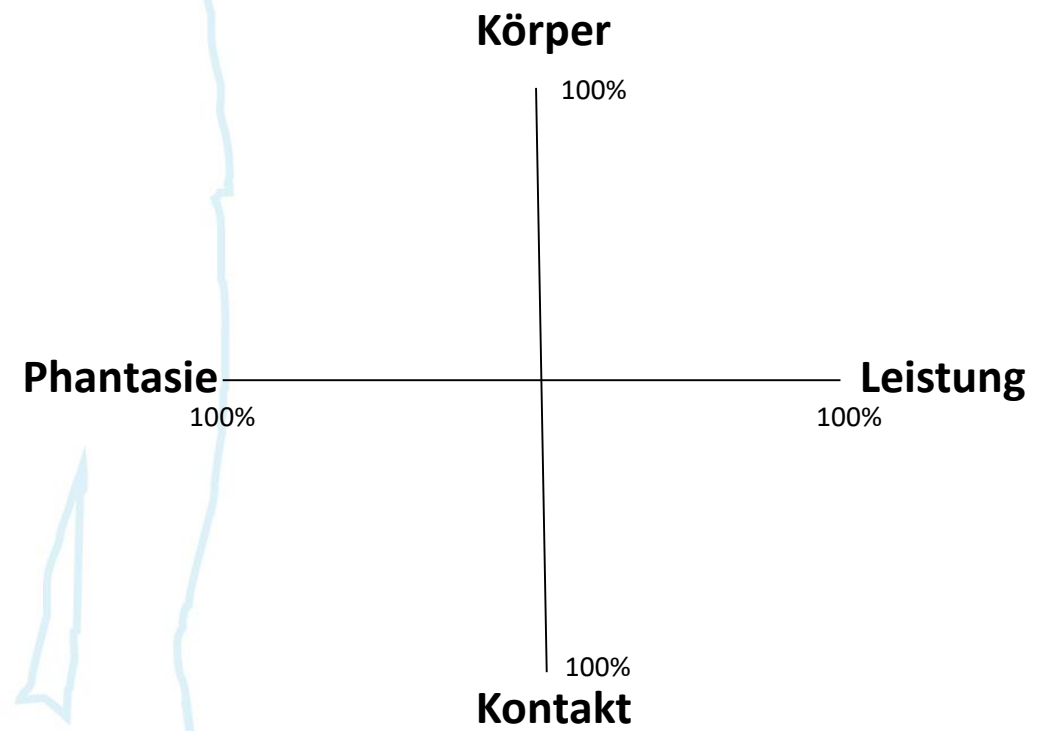
Aktuell



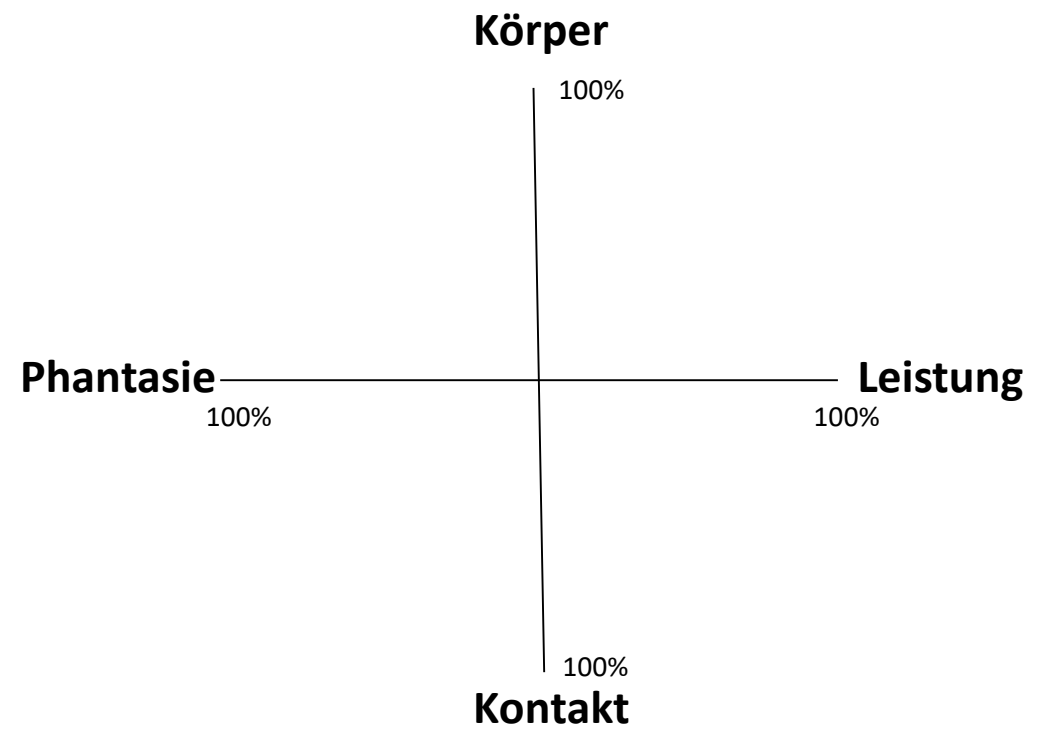
Wunschvorstellung



Übungsblatt



Aktuell



Wunschvorstellung



Literatur

Peseschkian N: Positive Psychotherapie und Psychosomatik. Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt a. Main, 2010

Peseschkian H, Remmers A: Positive Psychotherapie. Reinhardt Verlag, München, 2013

Bruggisser H.P: Depression und Burnout (2010)., *Schweizerische Zeitschrift für Ganzheitsmedizin*,
DOI: 10.1159/000320713