

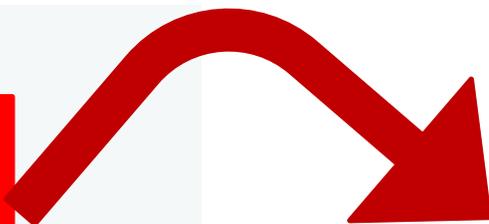


# Positives Denken?

## Wie funktioniert das?



# Was bedeutet positiv und was ist positives Denken?



**„Das Glas ist halb leer!“**

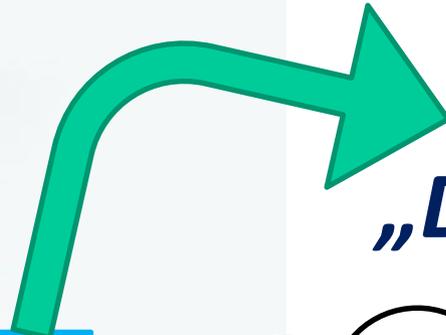
*Ich habe keine Ressourcen dafür!*  
(Zeit, Geld, Unterstützung, Mut, usw.)

*Ich schaffe es nicht!*





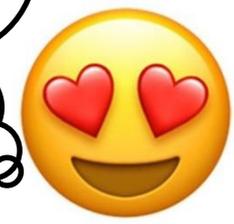
# Was bedeutet positiv und was ist positives Denken?



**„Das Glas ist halb voll!“**

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

*Alles  
wunderbar!*

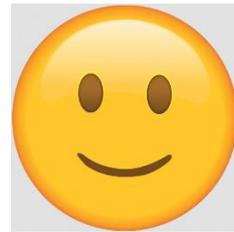
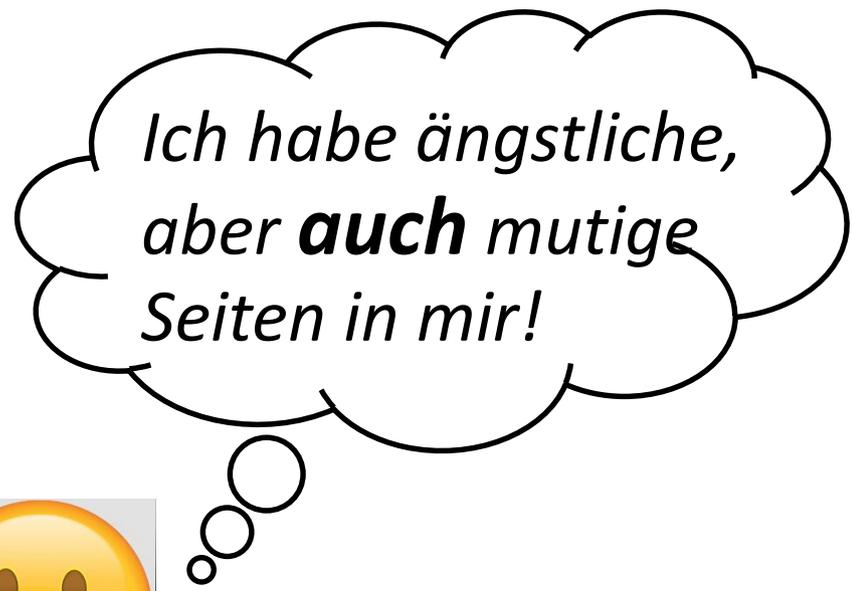




# Was bedeutet positiv und was ist positives Denken?



**„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**

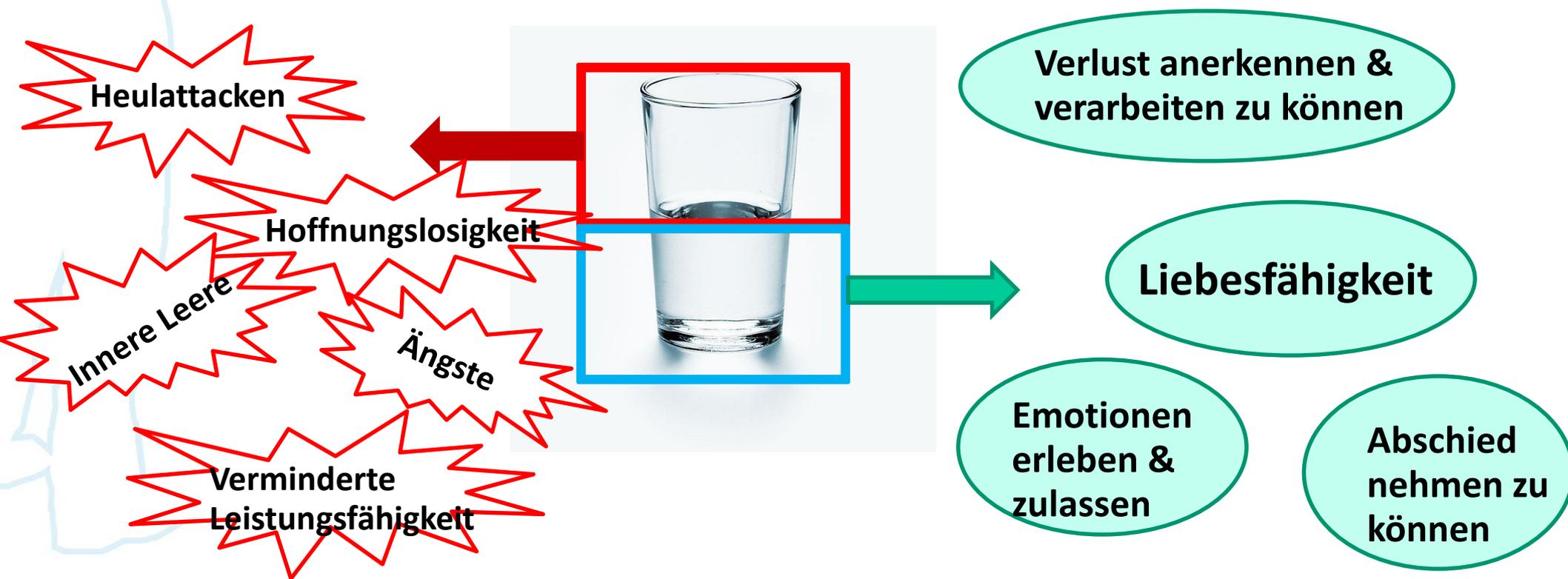


***Ganzheitliche  
Wahrnehmung***



# Was bedeutet positiv und was ist positives Denken?

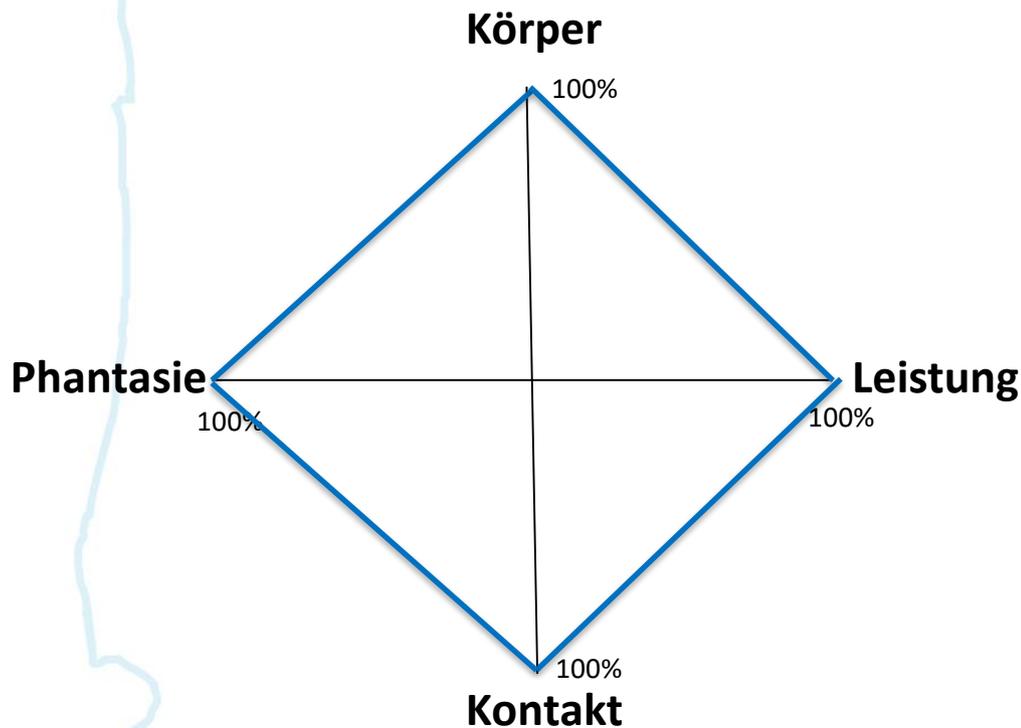
Beispiel: **Trauer**





# Balance-Modell nach Peseschkian

## Übung zur ganzheitlichen Wahrnehmung

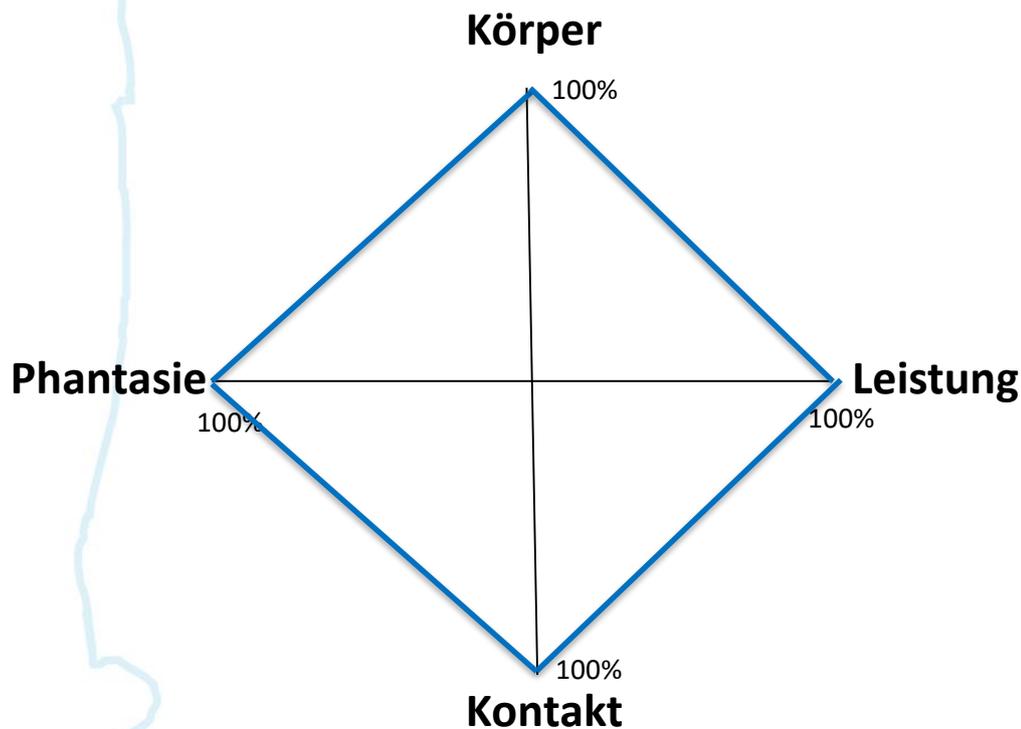


Laut diesem Balance-Modell beeinflussen **vier** Lebensbereiche (*Körper/Phantasie/Kontakte/Leistung*) unsere Lebenszufriedenheit, Persönlichkeitsentwicklung, Konfliktfähigkeit sowie unser Selbstwertgefühl.



## Balance-Modell nach Peseschkian

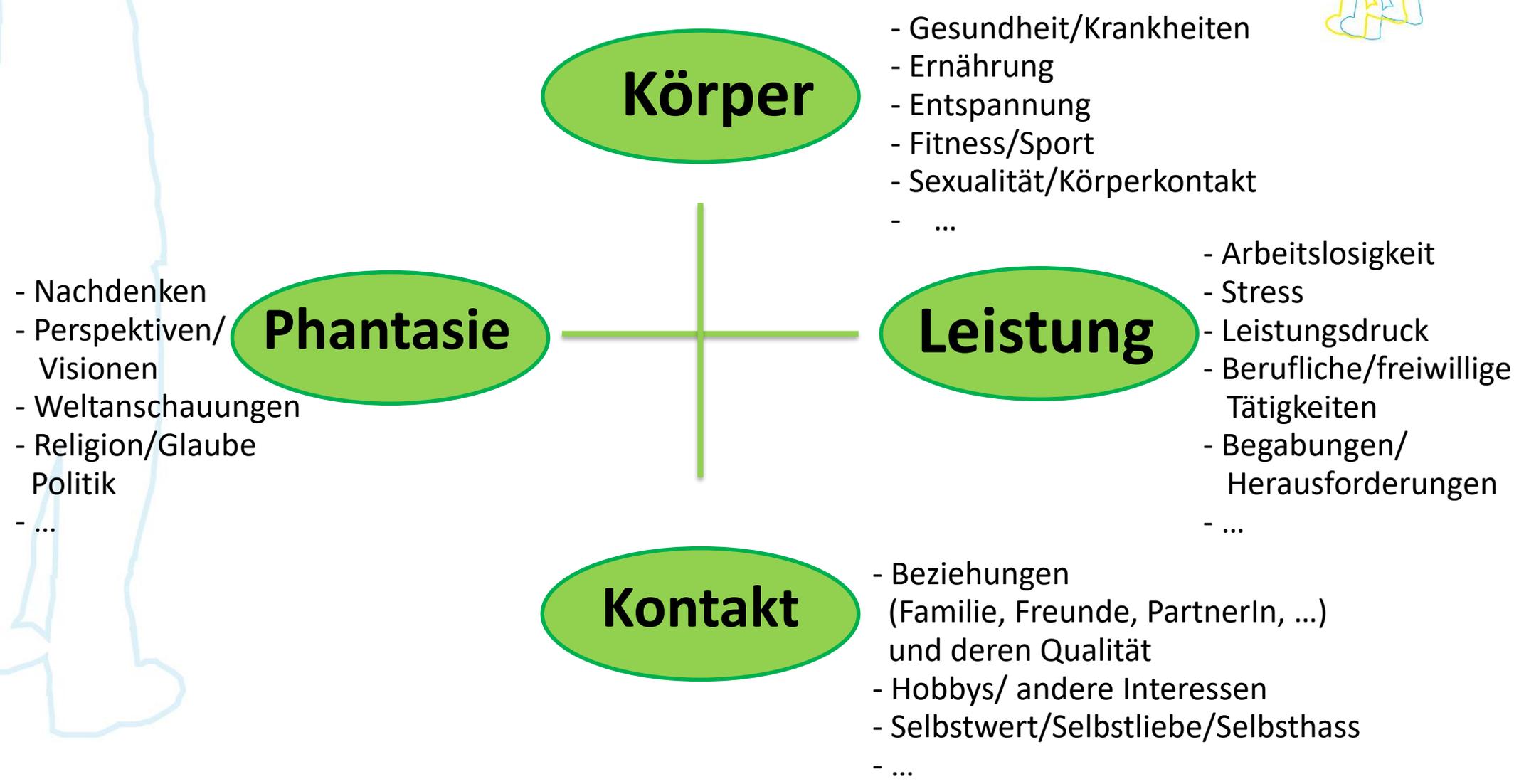
### Übung zur ganzheitlichen Wahrnehmung



- **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?

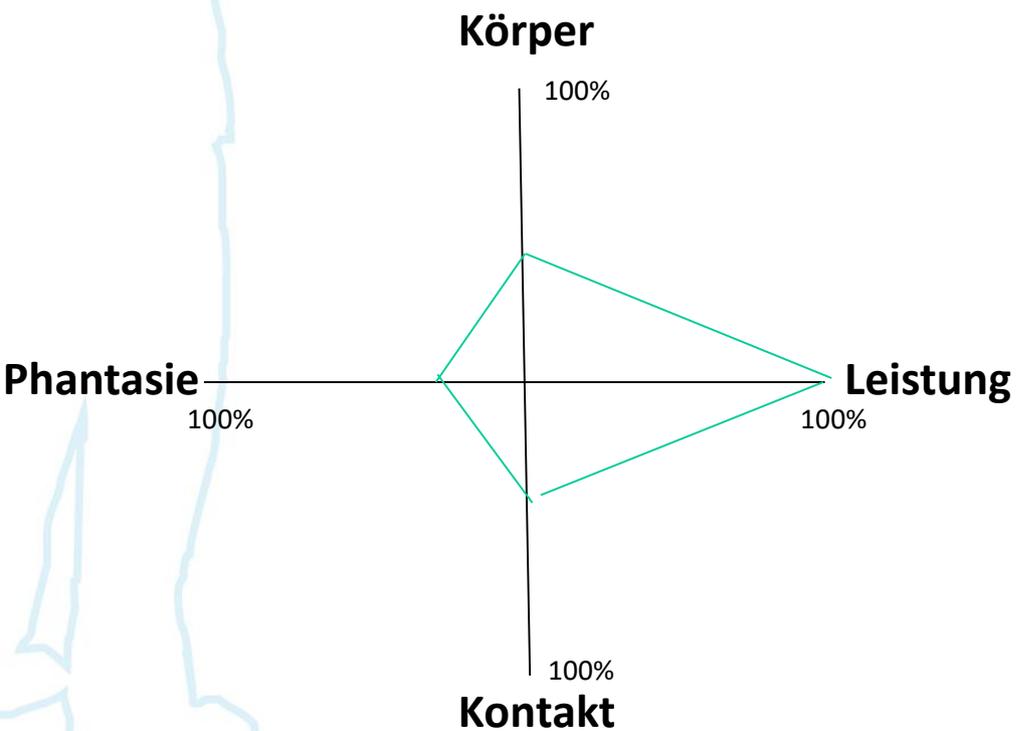


# Balance-Modell nach Peseschkian

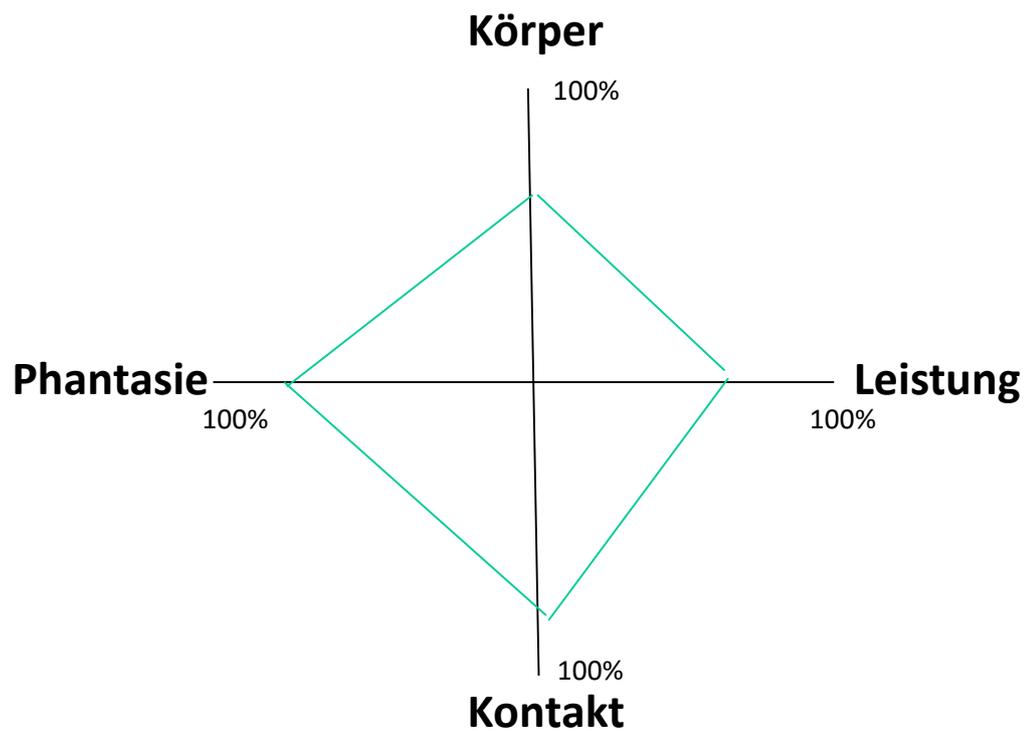




# Wie sieht es bei mir aus und wo fühle ich mich ausbalanciert?



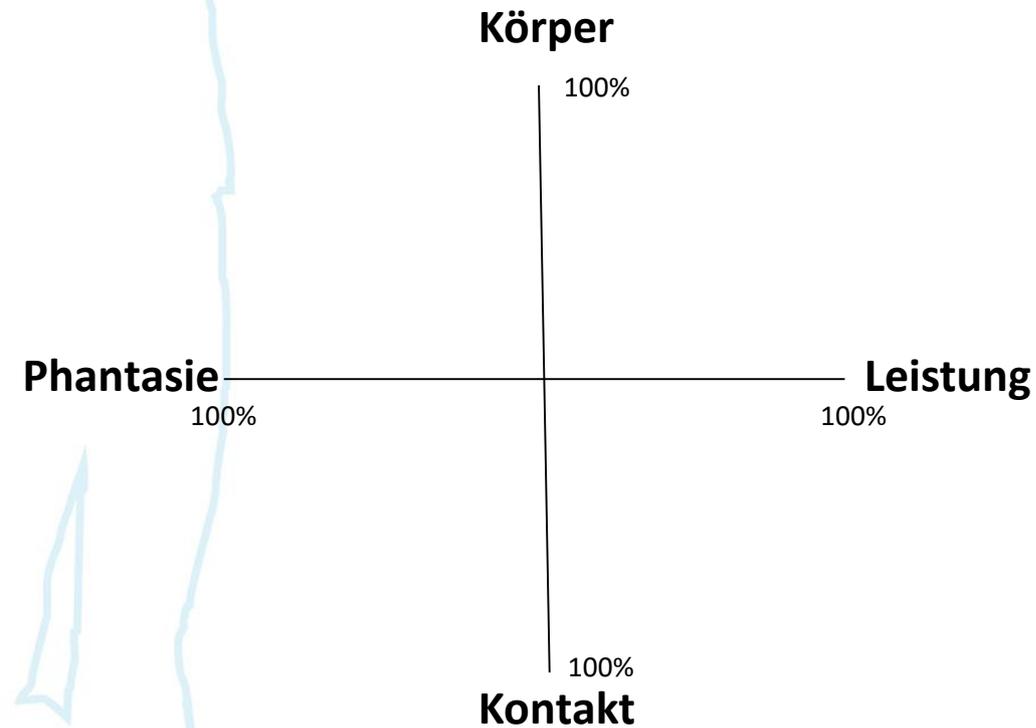
**Aktuell**



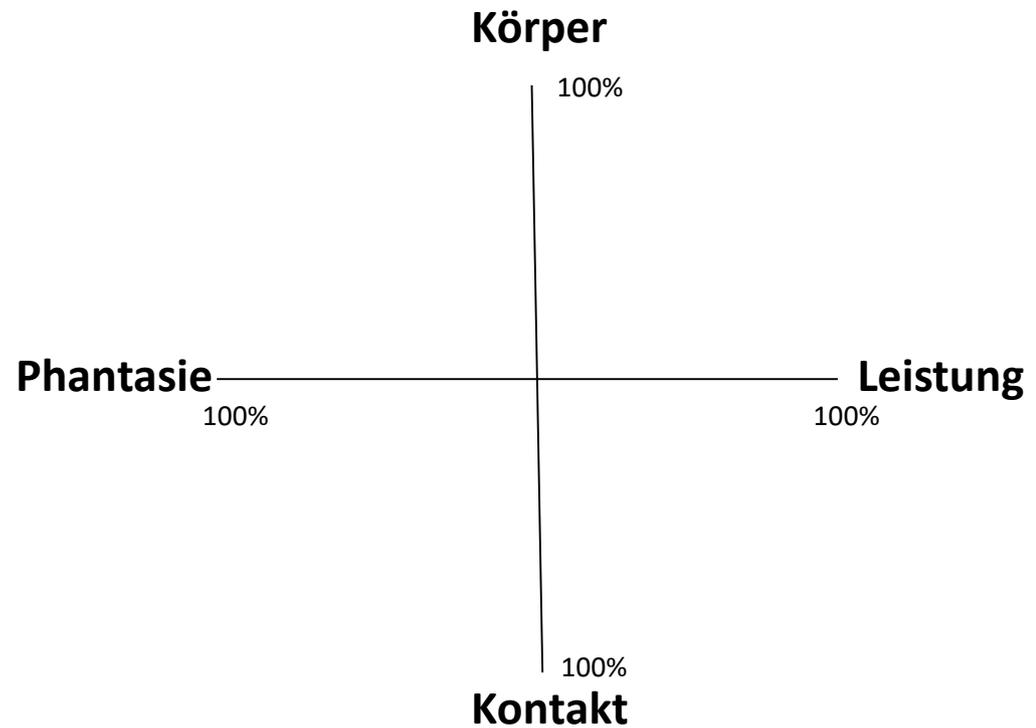
**Wunschvorstellung**



# 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