

Engelmann

THERAPIE-TOOLS



Positive Psychologie

Achtsamkeit, Glück, Mut

3. Auflage



E-Book inside +
Arbeitsmaterial

BELTZ

Im Rahmen der Positiven Psychologie wird der Blick auf Stärken und Ressourcen gerichtet, statt negative Erlebnisse, hartnäckige Probleme oder Sorgen unter die Lupe zu nehmen. Diese Sichtweise hat sich in der Psychotherapie, in Coaching und Beratung bewährt.

Zu den Bereichen Achtsamkeit, Glück und Mut bietet Bea Engelmann einen Fundus von über 180 Arbeits- und Informationsblättern, mit denen Psychotherapeut*innen und Coaches ihre Klient*innen und auch sich selbst dabei unterstützen können, die »Sonnenseite des Lebens« wahrzunehmen. Mit Übungen wie »Positive Emotionen einladen«, »Meine nachhaltigen Glücksmacher« oder »Ermutigung kompakt« gelingt es auf kreative und kurzweilige Art und Weise, eigene Talente, Ressourcen und Inspirationen in den Vordergrund zu stellen.

Neu in der 3. Auflage: »Glück in Krisenzeiten«

Aus dem Inhalt

1 Die Positive Psychologie • 2 Ein Dreiklang: Achtsamkeit, Glück und Mut • 3 Achtsamkeit
• 4 Glück • 5 Mut

THERAPIE-TOOLS

Die Reihe »Therapie-Tools« stellt ein buntes Instrumentarium für die psychotherapeutische Arbeit zur Verfügung. Zusammengefasst sind jeweils eine Vielzahl von Fragebögen, Übungen, Hausaufgaben und Arbeitsblättern für Klient*in und Therapeut*in zu einem therapeutischen Ansatz, einem Setting oder einem Störungsbild.

Ob Berufsanfänger, der nach Ideen sucht, wie die Therapie gestaltet werden kann, oder erfahrene Praktikerin, die neue Wege erkunden möchte – mit den Therapie-Tools das psychotherapeutische Spektrum erweitern!



**E-Book inside +
Arbeitsmaterial**

Mit diesem Buch erhalten Sie einen Download-Code für die PDF-Version dieses Buches inkl. Arbeitsmaterial.

www.beltz.de



BELTZ