

**LEBENSWELT  
POSITIVE PSYCHOLOGIE**

# **LERNEN UND LEBEN**

Kostenfreier

**IMPULSVORTRAG**

Ein Angebot der PotentialAkademie

**23. Mai 2019  
18:00 - 19:30 Uhr**

**Sigmund Freud  
Privatuniversität Wien**

Campus Prater  
Freudplatz 1  
A-1020 Wien

**ANMELDUNGEN:**

**[willkommen@mwpsychologie.at](mailto:willkommen@mwpsychologie.at)  
[www.mwpsychologie.at](http://www.mwpsychologie.at)**



**SFU**  
Sigmund Freud  
Privatuniversität

**GRIT** ist ein von Angela Duckworth an der University of Pennsylvania definiertes Konstrukt der Positiven Psychologie, das soviel wie Charakterstärke, Mut oder Stehvermögen bedeutet, also das hartnäckige und langfristige Verfolgen von Zielen. Nach ihrer Ansicht führen nicht ein hoher IQ, Talent und Dauerdrill zum Erfolg, sondern eine Kombination aus Interesse, Leidenschaft und Ausdauer (Stangl, 2019).

Die **Positive Psychologie** wurde von Martin Seligman begründet. Sie erforscht die psychologischen, sozialen und gesellschaftlichen (Glücks-)Faktoren gelingenden Lebens. Im Gegensatz zur lange geltenden psychologischen Praxis, die Defizite des menschlichen Verhaltens zu erfassen und Optimierungsansätze zu beschreiben, wird hier Wohlbefinden und Flourishing untersucht.

Positiv-psychologische Ansätze befassen sich ebenso mit Stärken wie mit Schwächen, widmet sich dem Aufbau der schönen Seiten des Lebens aber auch den Verbesserungen von Widrigkeiten. Sie haben den Auftrag, das Leben herkömmlicher Menschen erfüllend zu gestalten. Ebenso ernst nimmt die Positive Psychologie die Heilung von Krankheit und bemüht sich Interventionen zu entwickeln, die Wohlbefinden steigern, und nicht nur Leiden lindern (Seligman, 2010).

In diesem 1,5 stündigen Vortrag ermöglichen wir den ZuhörerInnen einen Streifzug durch die PP, einem anerkannten Teilgebiet der Psychologie, das derzeit (noch) nicht flächendeckend im Lehrplan der Universitäten integriert ist.

In diesem Vortrag zeigen wir Ihnen, dass die PP immer mehr Anwendung in Therapie und Behandlung findet. Die Ressourcenorientierung und die leichte praktische Handhabung der Tools ermöglichen eine rasche Integration in den bestehenden Alltag.

Studien belegen die klinische Wirksamkeit (u.a. eine Studie an der Universität Salzburg). Der evidence proved approach garantiert nur Interventionen, die auf ihre Wirksamkeit geprüft worden sind.

## ERFAHREN SIE MEHR ÜBER

- Stärkenorientierung,
- Fixes oder Dynamisches Mindset,
- Achtsamkeit,
- Dankbarkeit und
- interne und externe Resilienzfaktoren
- welche Literatur dienlich ist und
- wo man dieses Wissen heute schon im Rahmen einer Ausbildung erwerben kann.

## VORTRAGENDE



**Mag. Michael Wohlkönig**  
EUPPA Certified  
Master Trainer Positive Psychology  
Dach PP Level 2 Coach  
Klinischer und  
Gesundheitspsychologe,  
Sportpsychologe  
Hypnosystemischer Coach  
[www.mwpsychologie.at](http://www.mwpsychologie.at)



**Mag. David Kleiner**  
EUPPA Certified  
Master Trainer Positive Psychology  
Personal- und Organisationsentwickler  
Arbeitspsychologe  
Coaching Dialog im Führungsalltag  
[www.kleinderdenkt.at](http://www.kleinderdenkt.at)