

Ausbildung Positive Psychologie

Lebe Dich glücklich!



Modul 1 – PP Basics

21.05. - 24.05.2026

- Grundlagen der Positiven Psychologie
- Die Theorie des gelingenden Lebens – PERMA-Modell
- Das Prinzip der Fülle & Flourishing – Ab in die Aufwärtsspirale
- Dankbarkeit & Glück als Lebensfundament
- Optimismus und eine positive Grundeinstellung als Lebenshaltung
- Resilienz als Basis für Gesundheit & Vitalität
- Positive Gewohnheiten und Routinen etablieren
- Broaden-and-Build-Theory – Wachstum und Aufblühen
- Positive Projekte: Wie Du mit PP die Welt veränderst

Modul 2 – Positive Self

09.07. - 12.07.2026

- Self-Determination Theory – Motivation für ein selbstbestimmtes Leben
- Mit Selbstliebe und Selbstwertgefühl zur Selbstwirksamkeit
- Self Compassion: Selbstannahme durch Selbstmitgefühl
- Ganzheitliche Gesundheit – Die „HHIPP Body & Mind Theory“
- Positive Body – eine liebevolle Beziehung zum Körper entwickeln
- Stärken stärken stärkt – Charakter- und Signaturstärken in der PP
- Eigene Stärken entdecken, ausbauen und ins Leben integrieren
- Flow: Das Geheimnis der Lebensfreude
- GRIT – Leidenschaft für echtes Durchhaltevermögen entwickeln

Modul 3 – Positive Relationship

03.09. - 06.09.2026

- Positive Kommunikationsmodelle für ein er-FÜLLE-ndes Miteinander
- Positive Beziehungen und Netzwerke gestalten und erhalten
- Positive, wertschätzende und unterstützende Kommunikation leben
- Vergebung und Mitgefühl – Der Weg in tiefe Verbundenheit
- Geheimnisse einer gelingenden Partnerschaft
- Verständnis und Vertrauen in Beziehungen aufbauen
- Zugehörigkeit & Gemeinschaft – Warum Einsamkeit uns schwächt
- Beziehungsprobleme, -Dynamiken und -Konflikte lösen

Modul 4 – Positive Life

29.10. - 01.11.2026

- Psychologische Grundbedürfnisse – Wichtiges im Leben
- Hormone und Gehirn – Neurobiologie verstehen und nutzen
- Positive Zukunftsgestaltung: Everest Ziele für anhaltende und positive Energie
- Achtsamkeit und Genuss – Ruhe und Gelassenheit finden
- Leichtigkeit, Spiel und Heiterkeit als Lebensphilosophie entwickeln
- Satisfaction: Tiefe, innere Zufriedenheit erreichen
- Positives Portfolio und Positivity-Tankstellen
- The Theory of Meaning – Dein Leben mit Sinn erfüllen

Ausbildung Positive Psychologie

Lebe Dich glücklich!



21.05.2026 bis 01.11.2026

16 Tage Ausbildung Positive Psychologie (4 Blöcke á 4 Tage von Do-So)

Jeweils von 09.30 Uhr bis 18:00 Uhr
(ab 09.00 Uhr Morgen-Meditation freiwillig)

21.05. – 24.05.2026	Modul 1 – PP Basics
09.07. – 12.07.2026	Modul 2 – Positive Self
03.09. – 06.09.2026	Modul 3 – Positive Relationship
29.10. – 01.11.2026	Modul 4 – Positive Life

Early-Bird-Preis:	3.990,00 € (bis 31.07.2025)
Frühbucherpreis:	4.290,00 € (bis 30.11.2025)
Normalpreis:	4.590,00 €

(Die Preise sind von der MwSt. befreit)