

# Methoden und Techniken der Positiven Psychotherapie

Dieses "Refreshing" nutzt die Positive Psychotherapie (PPT) - eine integrative, lösungsorientierte Kurzzeitmethode, um neue Impulse für die therapeutische Arbeit zu liefern und zu verhindern, dass therapeutische Kontakte und Beratungsprozesse ritualisiert werden oder in (allzu) festen Bahnen verlaufen.

Positive Psychotherapie (PPT) ist eine integrative, lösungsorientierte Kurzzeitmethode, die mit ihren vielfältigen Techniken den Brückenschlag zwischen der Verhaltenstherapie, den tiefenpsychologischen und den humanistischen Verfahren schafft und den Blickwinkel erweitert. Die vielfältigen Techniken der Positiven Psychotherapie können in verschiedenen Kontexten eingesetzt werden. In diesem Seminar lernen Sie die grundlegenden Prinzipien, Methoden und Techniken des Positiven Ansatzes kennen sowie dessen Einsatzmöglichkeiten in Patientengesprächen, aber auch in der Supervision und im Coaching.

## Wesentliche Inhalte:

- Menschenbild (primäre, sekundäre Fähigkeiten)
- Hauptprinzipien (Hoffnung, Balance, Beratung)
- Das Balancemodell ("Raute") mit den vier Bereichen des Lebens (Körper/ Sinne, Leistung/Arbeit, Kontakt/Sozialität, Sinnfragen/ Phantasie/ Zukunft)
- Der therapeutische Prozess: Erstinterview, die drei Interaktionsstadien, Konflikthalte und Konfliktdynamik und die vier Formen der Konfliktverarbeitung
- Die fünf Stufen: Beobachtung/ Distanzierung, Inventarisierung, Situative Ermutigung, Verbalisierung, Zielerweiterung

## Nutzen und Mehrwert:

Techniken wie die positiven Interpretationen (Umdeutungen) der Krankheitssymptome und die Arbeit mit Geschichten, Aphorismen, Mythologien, Humor oder Spruchweisheiten werden im Seminar erläutert und anhand von Übungen praktisch vermittelt. Diese Techniken erweitern Ihr therapeutisches Spektrum und tragen dazu bei, die eingefahrenen Bahnen des Berufsalltags zu verlassen.

## **Wissenswertes:**

Das Seminar findet über die Plattform Zoom statt. Als technische Voraussetzungen benötigen Sie ein Notebook/PC mit Kamera und Mikrofon (Headset empfohlen) und eine stabile Internetverbindung.

## **Abschluss und Zertifizierung:**

Nach Abschluss dieser Veranstaltung erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Die Fortbildungspunkte werden bei der Psychotherapeutenkammer Berlin beantragt und entsprechen in der Regel der Anzahl der Unterrichtseinheiten. Diese werden von der jeweiligen Landesärztekammer für die Anrechnung von CME-Punkten teilnehmender Ärztinnen und Ärzte anerkannt. Nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Landesärztekammer.