

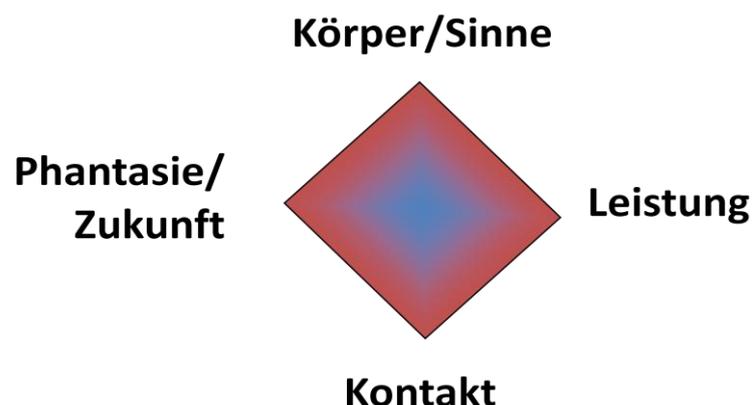
Es gibt **3 Grundprinzipien**, auf denen die Methodik der Positiven Psychotherapie aufbaut, worin die Forschungserkenntnisse aus über 20 Ländern und Kulturen eingeflossen sind:

1. Der *positive* Ansatz

Es gilt die Annahme, dass „jeder Mensch von Natur aus gut“ ist und über eine „Vielzahl von Fähigkeiten und großes Potenzial“ verfügt. Dieses positive Menschenbild – Jeder hat die zwei Grundfähigkeiten „zu lieben“ und „zu erkennen“ – führt zu dem Konzept, dass Krankheiten und Störungen als eine Art von Fähigkeit angesehen und positiv gedeutet werden. Z.B. kann man Depression als „die Fähigkeit mit tiefer Emotionalität auf Konflikte zu reagieren“ ansehen. Oder: Angst als „die Fähigkeit, die Gefahren der Welt wie durch ein Vergrößerungsglas zu betrachten“. Weiterhin wird der Patient durch den Gebrauch von Geschichten, Anekdoten und Beispielen aus anderen Kulturen dazu ermutigt, eine aktivere Rolle in seinem Genesungsprozess zu spielen. Der Mensch wird als eine Einheit von Körper, Verstand, Seele/Emotionen und Geist gesehen und das Ziel des therapeutischen Prozesses besteht darin, den Patienten darin zu unterstützen, seine Fähigkeiten zu entwickeln und eine Balance in seinem Leben zu finden.

2. Das *inhaltliche* Vorgehen:

Ein zentrales Modell der Positiven Psychotherapie ist das Balance-Modell, aufgeteilt in die Bereiche: Körper, Leistung, Kontakt und Fantasie/Zukunft. Der Patient wird ermutigt alle vier Bereiche des Lebens mit Leben zu füllen und seine täglich zur Verfügung stehende Energie gleichmäßig auf alle Bereiche zu verteilen oder eine andere Form der stimmigen Ausgewogenheit herzustellen. Den vier Lebensbereichen entsprechen auch vier Richtungen des Copings im Umgang mit Konflikten sowie die vier Wege zu Erkenntnissen zu gelangen: Gebrauch der Sinne (Körper), des Verstandes (Leistung), der Tradition (Kontakt) und der Intuition (Fantasie).



3. Die *Fünf-stufige* Therapie/Beratung:

Mit Hilfe eines strukturierten Prozesses in fünf Stufen wird der Patient von seinen Symptomen hin zur Lösung seines Konfliktes geführt. Innerhalb des Rahmenmodells der fünf Stufen werden Methoden anderer Schulen integriert, um flexibel auf die einzigartigen Bedürfnisse jedes Patienten eingehen zu können. Dieser interdisziplinäre Ansatz der Positiven Psychotherapie ermöglicht die Integration und Kooperation verschiedener Ansätze.

Seit 1968 wird Positive Psychotherapie vor allem in folgenden Feldern angewendet: Psychotherapie, Beratung, Erziehung, Prävention und Management-Training.