

DK PP 2018

2. Deutschsprachiger Kongress für Positive Psychologie

Welche Ziele machen glücklich?

Dr. Daniela Blickhan

Nürnberg, 23.09.18



Deutschsprachiger Dachverband für Positive Psychologie e.V.

Daniela Blickhan

Dr. phil., Diplom-Psychologin, MSc Positive Psychologie

Lehrtrainerin DACH-PP, DVNLP

Lehrcoach DCV, DVNLP

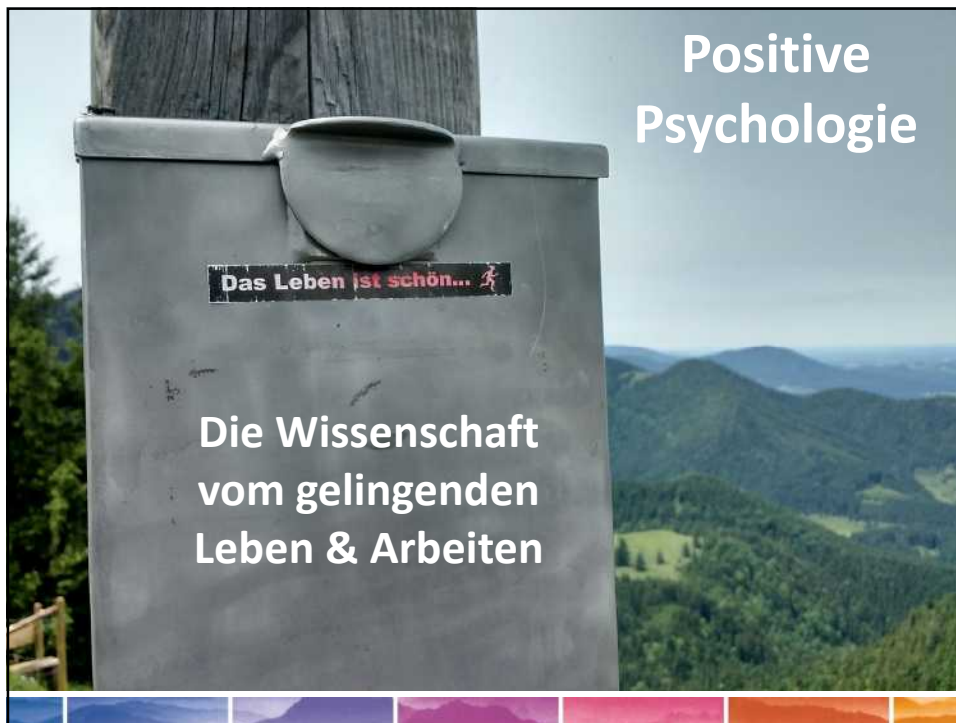
Leitung **INNTAL INSTITUT** seit 1991

Rosenheim | 10 Standorte zwischen Innsbruck und Nordsee

Positive Psychologie | NLP | Systemische Ausbildung

1. Vorsitzende










Fazit 1

Annäherungsziele steigern das Wohlbefinden

z.B. Carver 2004, Cohen & Cohen 1996,
Kasser & Ryan 1993, 1996




Extrinsische Ziele

- Besitz
- Anerkennung
- Attraktivität

geringeres Wohlbefinden
mehr Angst, mehr Depression
mehr körperliche Symptome

z.B. Kasser & Ryan, 1993, 1996
Schmuck, Kasser & Ryan, 1999
Schmuck & Sheldon, 2001



Intrinsische Ziele

- Beziehung
- Sinn und Werte
- Beitrag

mehr Wohlbefinden
weniger Symptome

z.B. Emmons 2003
Kasser & Ryan 1993, 1996
Sheldon & Kasser 1995, 1998
Schmuck, Kasser & Ryan 1999



- haben
- brauchen



- tun
- sein



A photograph of a mountain range with snow patches and a blue sky with a single white cloud. The text is overlaid on the top half of the image.

Fazit 2

Intrinsische Ziele steigern das Wohlbefinden

Carver 2004, Cohen & Cohen 1996,
Kasser & Ryan 1993, 1996

The image features a horizontal bar at the bottom with a color gradient from blue to orange.

A photograph of a mountain range with snow patches and a blue sky with a single white cloud. The text is overlaid on the top half of the image.

Ziele erreichen: wie?

The image features a horizontal bar at the bottom with a color gradient from blue to orange.



Denken in Zielen - Goal Thinking

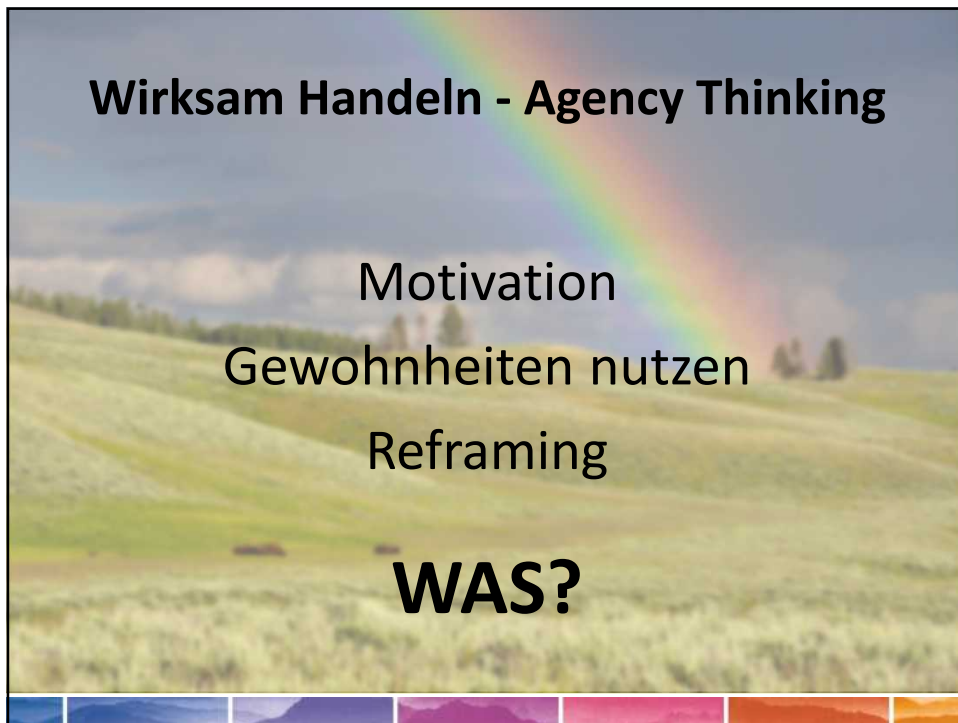
positiv: Annäherungssystem
multisensorisch: gehirngerecht
intrinsisch motiviert

WOHIN?

Denken in Wegen - Pathway Thinking

Kreativität
Klarheit
Strategien

WIE?



Wirksam Handeln - Agency Thinking

Motivation
Gewohnheiten nutzen
Reframing

WAS?

The image shows a vibrant rainbow arching over a lush green field under a blue sky with light clouds. The text is centered over the image.





INNTAL INSTITUT

Herzlichen Dank!



Dr. Daniela Blickhan
inntal-institut.de | positivepsychologie.eu | positivebusiness.eu

