

Hamid Peseschkian • Arno Remmers



# Positive Psychotherapie

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

Dr. med. habil. *Hamid Peseschkian*, Wiesbaden, ist Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, Leiter eines psychotherapeutischen Ausbildungsinstituts mit Institutsambulanz und Präsident des Weltverbandes für Positive Psychotherapie. Weitere Informationen zum Autor erhalten Sie unter [www.peseschkian.com](http://www.peseschkian.com).

*Arno Remmers*, Wiesbaden, ist Ärztlicher Psychotherapeut, Dozent, Lehrtherapeut und Supervisor an der Wiesbadener Akademie für Psychotherapie sowie Internationaler Trainer und Board Member des Weltverbandes für Positive Psychotherapie. Weitere Informationen zum Autor erhalten Sie unter [www.arem.de](http://www.arem.de).

Nähere Informationen über Positive Psychotherapie unter [www.positum.org](http://www.positum.org).

**Hinweis:** Soweit in diesem Werk eine Dosierung, Applikation oder Behandlungsweise erwähnt wird, darf der Leser zwar darauf vertrauen, dass die Autoren große Sorgfalt darauf verwendet haben, dass diese Angabe dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entspricht. Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen oder sonstige Behandlungsempfehlungen kann vom Verlag jedoch keine Gewähr übernommen werden. – Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnungen nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

#### Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-497-02345-5 (Print)

ISBN 978-3-497-60114-1 (E-Book)

© 2013 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany

Reihenkonzeption Umschlag: Oliver Linke, Hohenschäftlarn

Covermotiv: © yogeshmore / panthermedia.net

Satz: FELSBERG Satz & Layout, Göttingen

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: [www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de) E-Mail: [info@reinhardt-verlag.de](mailto:info@reinhardt-verlag.de)

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	9
--------------------------	---

## 1

<b>Einführung</b> . . . . .	10
-----------------------------	----

Positive Psychotherapie im Überblick . . . . .	10
Methodische Einordnung . . . . .	13
Anwendungsfelder . . . . .	15
Charakteristika . . . . .	18

## 2

<b>Geschichte</b> . . . . .	20
-----------------------------	----

Der Gründer: Nossrat Peseschkian . . . . .	20
Entstehungsgeschichte der Positiven Psychotherapie . . . . .	24
Verbreitung und heutige Organisationsstruktur . . . . .	28
Beziehung zu anderen Methoden und Verfahren . . . . .	30

## 3

<b>Theorie</b> . . . . .	38
--------------------------	----

Das positive Menschenbild und die „positive Deutung“ . . . . .	38
Das Balancemodell: Vier Bereiche der Gesundheit, Energieverteilung und Konfliktreaktion . . . . .	41
Vier Wege der Konfliktverarbeitung 46 ■ Das Balancemodell in der Praxis 48	

Die Aktualfähigkeiten und das Differenzierungsanalytische Inventar	54
Das Konfliktmodell und die Mikrotraumentheorie 59 ■ Der transkulturelle Ansatz 68	
Psychosomatik in der Positiven Psychotherapie – Salutogenese und Pathogenese . . . . .	72
Die vier Vorbilddimensionen . . . . .	78
Die drei Interaktionsstadien . . . . .	83
<b>4</b>	
<b>Der therapeutische Prozess . . . . .</b>	<b>87</b>
Das Erstinterview der Positiven Psychotherapie . . . . .	87
Das 5-Stufen-Modell der Therapie . . . . .	92
1. Stufe: Beobachtung und Distanzierung 93 ■ 2. Stufe: Inventarisierung 95 ■ 3. Stufe: Situative Ermutigung 96 ■ 4. Stufe: Verbalisierung 98 ■ 5. Stufe: Zielerweiterung 100	
Die therapeutische Beziehung . . . . .	102
Übertragung und Gegenübertragung in der Positiven Psychotherapie	105
Praxis der Positiven Psychotherapie (Fallbeispiele) . . . . .	108
Die Funktion der Störungen in der Praxis – individuelle positive Deutungen und inhaltliches Vorgehen bei verschiedenen Störungsbildern	111
Anwendung von Geschichten und Sprachbildern . . . . .	120
Der Umgang mit Geschichten in der Positiven Psychotherapie 123 ■ Die Auswahl der Geschichten für die Begegnung 123	
Selbsthilfe und Bezugspersonen . . . . .	126
Anwendung in der Familientherapie . . . . .	128
Strategien der Positiven Familientherapie – Übersicht 131 ■ Elemente und Techniken der Positiven Familientherapie 132	
Der Fragebogen zur Methode – Das Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie WIPPF . . . . .	133

**5****Evaluation, Forschung und Publikationen . . . . . 137**

Wirksamkeitsstudie . . . . . 137

Akademische Arbeiten (Habilitationen, Dissertationen  
und Diplomarbeiten) . . . . . 139

Publikationen . . . . . 139

**6****Entwicklungen und Ausblick . . . . . 141**

Bereiche für künftige Forschungen . . . . . 143

Aus-, Weiter- und Fortbildung . . . . . 144

Kritik und Herausforderungen . . . . . 145

Fazit . . . . . 148

**Literaturempfehlungen . . . . . 150****Zitierte Literatur . . . . . 152****Anhang . . . . . 160**

Differenzierungsanalytisches Inventar (DAI) . . . . . 160

Das Erstinterview in der Positiven Psychotherapie . . . . . 161

Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und  
Familietherapie (WIPPF) . . . . . 171

WIPPF Profilbogen . . . . . 177

Übersicht über einige akademische Arbeiten  
zur Positiven Psychotherapie . . . . . 178

Internationale Ausbildungsstandards der Positiven Psychotherapie 180

**Über die Autoren . . . . . 188****Register . . . . . 189**