

# Das 5 Stufen-Modell der Konfliktbewältigung

Die fünfstufige Therapie und Selbsthilfe dient der Aktivierung des Patienten und der Förderung der Therapeut-Patient-Beziehung.

Was mache ich mit den neuen Möglichkeiten?

Zielerweiterung

Bin ich offen für Veränderungen?

Verbalisierung

Wie kann ich es annehmen/ damit umgehen?

situative Ermütigung

Wie verstehe ich es?

Inventarisierung

Wie nehme ich es wahr?

Beobachtung/  
Distanzierung

## Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Positive und Transkulturelle Psychotherapie (DGPP e.V.)  
Langgasse 38-40  
D-65183 Wiesbaden

Tel.: (0611) 34 11 675  
Fax: (0611) 34 11 676  
E-Mail: dgpp@positum.org

Besuchen Sie uns auf unserer Webseite:  
[www.positum.de](http://www.positum.de)

## Informieren Sie sich auch über unsere Kooperationspartner:

**Weltverband für Positive und Transkulturelle Psychotherapie**  
Luisenstraße 28  
65185 Wiesbaden  
[www.positum.org](http://www.positum.org)

**Prof. Peseschkian-Stiftung  
Internationale Akademie für Positive und Transkulturelle Psychotherapie**  
Langgasse 38-40  
65183 Wiesbaden  
[www.peseschkian-stiftung.de](http://www.peseschkian-stiftung.de)

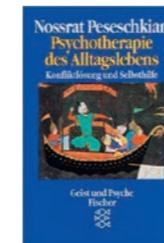
## Literatur zur Positiven Psychotherapie



Der Kaufmann und der Papagei: Orientalische Geschichten in der Positiven Psychotherapie  
1. März 1979  
Nossrat Peseschkian



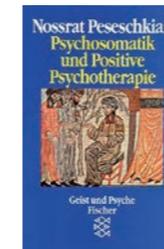
Lexikon der Positiven Psychotherapie  
1. Oktober 2009  
Nossrat Peseschkian und Anas Aziz



Psychotherapie des Alltagslebens: Konfliktlösung und Selbsthilfe  
1. März 1977  
Nossrat Peseschkian



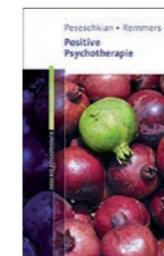
Auf der Suche nach Sinn: Psychotherapie der kleinen Schritte  
1. November 1983  
Nossrat Peseschkian



Psychosomatik und Positive Psychotherapie  
1. November 1993  
Nossrat Peseschkian



Morgenland - Abendland: Positive Psychotherapie im Dialog der Kulturen  
1. Mai 2003  
Nossrat Peseschkian, Thomas Kornbichler und Manije Peseschkian



Positive Psychotherapie (Wege der Psychotherapie)  
15. Mai 2013  
Hamid Peseschkian und Arno Remmers



Wenn du willst, was du noch nie gehabt hast...: Geschichten und Lebensweisheiten  
21. August 2007  
Nossrat Peseschkian



# Deutsche Gesellschaft für Positive und Transkulturelle Psychotherapie (DGPP) e.V.

## Wofür steht die DGPP?

Die Deutsche Gesellschaft für Positive und Transkulturelle Psychotherapie (DGPP), ist die weltweit älteste offizielle Dachorganisation der Positiven Psychotherapie nach Prof. Nossrat Peseschkian (1933–2010). Für folgende Ziele und Aufgaben setzen wir uns seit 1977 ein:

- ◆ Entwicklung und Verbreitung der Positiven und Transkulturellen Psychotherapie in Deutschland
- ◆ Umsetzung und Weiterentwicklung von Curricula und Zertifizierung der Methode
- ◆ Unterstützung beim Aufbau von Zentren für Psycho- und Familientherapie weltweit
- ◆ Vernetzung von verschiedenen Bildungs- und Informationsangeboten im deutschsprachigen Raum
- ◆ Förderung von (jungen) Psychotherapeut\*innen und Wissenschaftler\*innen
- ◆ Entwicklung eines positiven und transkulturellen Ansatzes in der Psychotherapie und psychologischen Beratung
- ◆ Erziehung, Selbsthilfe und Prävention
- ◆ Förderung des interkulturellen Verständnisses
- ◆ Integration verschiedener therapeutischer Richtungen

Therapiemethode der Positiven Psychotherapie nach Dr. med. N. Peseschkian

Deutsches Patent- und Markenamt Wort-/Bildmarke 396 44 259

Positive Psychotherapy (PPT after Peseschkian, since 1977) is a registered trademark in the European Union (registration no. 014512578 and 014512537) and in the United States of America (registration no. 1343592).

Positive und Transkulturelle Pädagogik nach Peseschkian ist eine in der EU eingetragene Marke (Nr. 016936866).

## Was ist Positive Psychotherapie?

Die Positive und Transkulturelle Psychotherapie ist eine weltweit verbreitete, tiefenpsychologisch fundierte und humanistische Psychotherapiemethode, die u. a. von der Europäischen Gesellschaft für Psychotherapie, vom Weltverband für Psychotherapie und von vielen nationalen Institutionen anerkannt ist. Sie vereint u. a. folgende Aspekte:

### Menschenbild

Die Positive Psychotherapie (PPT) stützt sich auf ein positives Menschenbild. Sie basiert auf der Grundannahme, dass alle Menschen ihrem Wesen nach gut sind und zwei Grundfähigkeiten besitzen: Die Fähigkeit zu lieben und die Fähigkeit zu erkennen. Konflikte werden als Herausforderungen für die Weiterentwicklung dieser Fähigkeiten betrachtet.

### Ressourcen-Orientierung

Die PPT berücksichtigt nicht nur die gestörten Bereiche des Menschen, sondern vor allem auch seine Fähigkeiten. Das Wort „Positiv“ (lat. Positum) bedeutet hier „das Ganze, das Tatsächliche“. Die PPT nutzt die individuell angelegten Fähigkeiten und Ressourcen eines Menschen, um mit ihm gemeinsam Strategien zur Konfliktverarbeitung und Selbsthilfe zu entwickeln.

### Einsatzbereiche

Mithilfe von kulturübergreifend einsetzbaren Werkzeugen und innovativen Techniken ist die PPT in einer Vielzahl von Settings anwendbar. Aufgrund ihrer leichten Verständlichkeit wird sie außerhalb des psychotherapeutischen Rahmens auch erfolgreich in den Bereichen Pädagogik, Training und Beratung eingesetzt.

## Mitgliedschaft

Werden Sie Mitglied! Wir freuen uns auf Sie.

Ihre Vorteile: Teilhabe an einem professionellen Netzwerk

- ◆ Vergünstigte Konditionen für die Teilnahme an Weiterbildung in der Positiven Psychotherapie
- ◆ Kostenlose Eintragung in die Therapeuten- und Beraterliste der Positiven Psychotherapie (bei entsprechender Qualifikation)
- ◆ Informationen zu aktuellen Fort- und Weiterbildungsangeboten
- ◆ Bezug des DGPP-Newsletters
- ◆ Sonderkonditionen bei Fachgesellschaften wie DTPPP und DFT
- ◆ Reduzierter Mitgliedsbeitrag bei der DFT

### Wie wird man Mitglied?

Füllen Sie den beigefügten Mitgliedsantrag aus, oder melden Sie sich online an unter: [www.positum.de](http://www.positum.de)

Ordentliche Mitglieder: 75 € pro Jahr

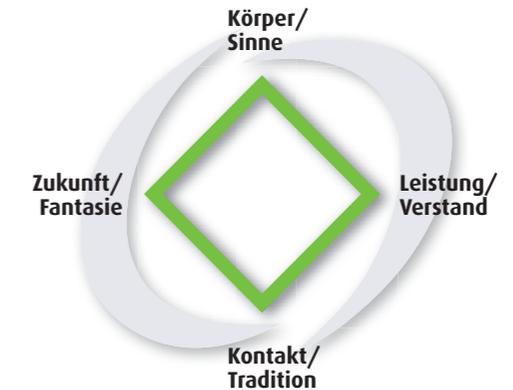
Außerordentliche & fördernde Mitglieder: 50 € pro Jahr

### Wer kann Mitglied werden?

Menschen aus verschiedenen Fachbereichen, die mit den Methoden der PPT arbeiten, können bei uns Mitglied werden: z. B. aus den Bereichen Psychotherapie, Psychiatrie, psychologische Beratung, Medizin, Pädagogik, Heilpädagogik, Coaching, etc.

## Das Balancemodell – Ein Beispiel aus der Positiven Psychotherapie

Die vier Bereiche des menschlichen Lebens:



Die vier Bereiche mehr in Balance zu bringen, ist eines der Anliegen der Positiven Psychotherapie. In Konflikten entwickelt jeder Mensch eine eigene Strategie, mit Problemen umzugehen.

Ein Beispiel:

Das eine Kind reagiert, indem es körperliche Symptome entwickelt (**Körper**).

Das eine Elternteil reagiert, indem es sich in die Arbeit stürzt (**Leistung**).

Das andere Elternteil reagiert, indem es sich viel mit Freunden trifft (**Kontakt**).

Das andere Kind reagiert, indem es viel im Internet spielt oder sich Ideologien zuwendet (**Fantasie/Sinn**).