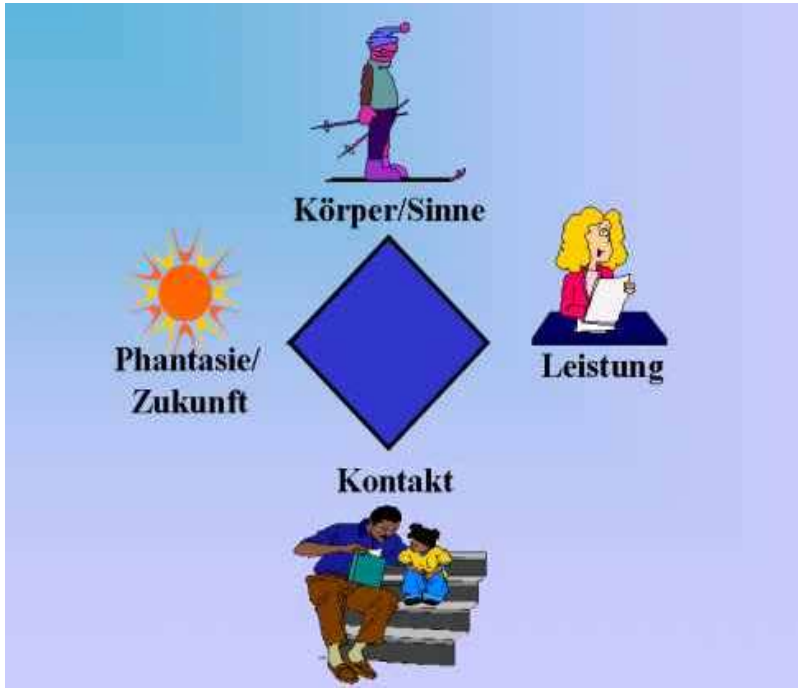
Christian Henrichs, Dipl.-Psych., M.Phil.
Führungskräftecoach, Psychotherapeut,
internationaler Trainer
Executive Coaching, Teamentwicklung, Konfliktmediation
Psychotherapie, Paartherapie, Supervision

HENRICHS
PSYCHOLOGISCHE BERATUNG
INTERNATIONAL POSITIV

Was ist Positive Psychotherapie?



Willst Du das Land in Ordnung bringen,
musst Du die Provinzen in Ordnung bringen.
Willst Du die Provinzen in Ordnung bringen,
musst Du die Städte in Ordnung bringen.
Willst Du die Städte in Ordnung bringen,
musst Du die Familien in Ordnung bringen.
Willst Du die Familien in Ordnung bringen,
musst Du Deine Familie in Ordnung bringen.
Willst Du Deine Familie in Ordnung bringen,
musst Du Dich selbst in Ordnung bringen.

(Orientalische Weisheit)

Christian Henrichs, Dipl.-Psych., M.Phil.
Führungskräftecoach, Psychotherapeut,
internationaler Trainer

Executive Coaching, Teamentwicklung, Konfliktmediation
Psychotherapie, Paartherapie, Supervision

HENRICHS
PSYCHOLOGISCHE BERATUNG
INTERNATIONAL POSITIV

Der Name Positive Psychotherapie (PPT) leitet sich vom lateinischen Begriff „Positum" ab: das Ganze, das Tatsächliche. Die Störungen und Konflikte sind nicht allein das Ganze, das Tatsächliche. Klient*innen haben auch die Fähigkeit, diese Konflikte zu bearbeiten. Die PPT integriert psychodynamische mit kognitiv-behavioralen Aspekten der Psychotherapie auf der Basis eines positiven, transkulturellen und interdisziplinären Grundverständnisses. Sie ist konfliktzentriert und ressourcenorientiert und seit 1968 von Nossrat Peseschkian (1933-2010) und Mitarbeitern entwickelt worden. Sie ist als wissenschaftlich untersuchte, tiefenpsychologisch fundierte Methode von den deutschen Behörden und Kammern, vom Europäischen Verband für Psychotherapie und von vielen nationalen Körperschaften auf der ganzen Welt anerkannt.

Die PPT nutzt eine originelle Herangehensweise: Sie verfügt über ein Grundgerüst von Basiskonzepten, die alltagssprachlich formuliert sind, sodass sie sowohl Therapeut*innen als auch Klient*innen leicht verstanden werden.

Aufgrund ihrer leichten Zugänglichkeit wird die PPT nicht nur im Rahmen der Psychotherapie erfolgreich eingesetzt, sondern auch in den Bereichen Erziehung, Training und Coaching. Sie ist heute weltweit verbreitet: In über 80 Ländern ist sie eingeführt, in über 20 Ländern sind Institutionen begründet, die wichtigsten Bücher sind in mehr als 20 Sprachen übersetzt, zahlreiche Programme auf Universitäts- und Postgraduiertenebene sind etabliert.

Die PPT basiert auf der Grundannahme, dass alle Menschen ihrem Wesen nach gut sind und dass sie zwei Grundfähigkeiten haben: die Fähigkeit zu Lieben und die Fähigkeit zu Erkennen. Konflikte werden als Herausforderungen für die Entwicklung dieser Fähigkeiten interpretiert. Auf dieser Grundlage wird eine Reihe innovativer Konzepte und Techniken in den therapeutischen Prozess eingeführt.

Zwei Beispiele:

Das Balancemodell: Das menschliche Leben findet in vier Bereichen statt und kann über diese beschrieben werden: Körper/Sinne, Leistung/Verstand, Kontakt/Tradition, Zukunft/Fantasie. In Konflikten entwickelt jede Person ihre eigene Art, mit den auftretenden Problemen umzugehen. Beispiel: Der Vater reagiert, indem er sich in die Arbeit stürzt (Leistung); die Mutter reagiert, indem sie sich mit ihren Freundinnen trifft (Kontakt); das Kind reagiert, indem es körperliche Symptome entwickelt (Körper).

Geschichten, Spruchweisheiten, transkulturelle Beispiele: Geschichten, Spruchweisheiten und Beispiele aus anderen Kulturen ermöglichen es, auf kreative Weise eine Konfliktlösung zu kreieren und dienen zudem als anschauliche Gedächtnisstütze für zukünftige Situationen: „Wenn Du etwas haben willst, was Du noch nie hattest, musst Du etwas tun, was Du noch nie getan hast!"

Die PPT hat sich in prämierten klinischen Studien als hoch effektiv erwiesen. Über den therapeutischen Rahmen hinaus liefert die PPT auch einen innovativen Zugang zu sozialen und politischen Konfliktthemen im Zeitalter der Globalisierung – wie Erziehung, Vorurteile, Migration, Materialismus, Fundamentalismus und weltweite Entwicklung. Auf der internationalen Ebene wird sie durch den Weltverband für Positive Psychotherapie (WAPP) vertreten und die Internationale Akademie für Positive und Transkulturelle Psychotherapie (IAPP) – Peseschkian-Stiftung gefördert. Das wichtigste einzelne Trainingsinstitut, die Wiesbadener Akademie für Psychotherapie (WIAP), ist eine der größten Institutionen für staatlich anerkanntes psychotherapeutisches Postgraduiertentraining in Deutschland. Prof. Nossrat Peseschkian, der Gründer der PPT, wurde 2006 mit dem Verdienstkreuz der Bundesrepublik Deutschland ausgezeichnet.

Einstiegslektüre: Nossrat Peseschkian, Der Kaufmann und der Papagei. Orientalische Geschichten in der Positiven Psychotherapie (Fischer).

Mehr Informationen: www.positum.org; www.positum.de; *www.peseschkian-stiftung.de*.

Praxis Henrichs Gierather Str. 15 D-51069 Köln Tel.: +49 (0) 221 3679648 henrichs (at) interpunktion.net www.christianhenrichs.de

Christian Henrichs, Dipl.-Psych., M.Phil.
Führungskräftecoach, Psychotherapeut, internationaler Trainer
Executive Coaching, Teamentwicklung, Konfliktmediation
Psychotherapie, Paartherapie, Supervision

HENRICHS
PSYCHOLOGISCHE BERATUNG
INTERNATIONAL POSITIV

Differenzierungsanalytisches Inventar (DAI)

Sekundäre Fähigkeiten *Erkenntnisfähigkeit*		**Primäre Fähigkeiten** *Liebesfähigkeit*	
Sinne Intuition Verstand Tradition	Pünktlichkeit Sauberkeit Ordnung Gehorsam Höflichkeit Offenheit Treue Gerechtigkeit Fleiss Sparsamkeit Zuverlässigkeit Genauigkeit Gewissenhaftigkeit	Ich Urwir Du Wir	Liebe Vorbild Geduld Zeit Kontakt Sexualität Vertrauen Zutrauen Hoffnung Glaube Zweifel Gewissheit Einheit

Praxis Henrichs Gierather Str. 15 D-51069 Köln Tel.: +49 (0) 221 3679648 henrichs (at) interpunktion.net www.christianhenrichs.de