

ZU DIESEM BUCH

Niemand ist ausschließlich krank. Jeder Klient und jede Klientin in der Psychotherapie hat eigene Stärken und verfügt auch über positive Erfahrungen und Ressourcen. Diese aufzuspüren, systematisch zu fördern und weiterzuentwickeln, ist Ziel der Positiven Therapie. Das Buch beschäftigt sich mit den Grundlagen und Grundannahmen, auf die sich alle Ansätze der Positiven Psychologie beziehen können. Eine zentrale Rolle spielt hierbei das personzentrierte Konzept von *Carl Rogers*, das jenseits von Behandlungstechnik immer schon den ganzen Menschen in den Blick genommen hat.

Stephen Joseph ist Professor für Psychologie und Seelische Gesundheit am Department für Soziologie der Universität von Nottingham (GB). Sein derzeitiges Arbeitsgebiet sind die Traumaverarbeitung und die Positive Therapie.

P. Alex Linley ist Dozent im Fach Psychologie an der Universität von Leicester (GB) und arbeitet als Direktor des *Centre for Applied Positive Psychology (CAPP)*.

Stephen Joseph
P. Alex Linley

Positive Therapie

Grundlagen und psychologische Praxis

Aus dem Englischen von Christoph Trunk

Mit einem Vorwort von Luise Reddemann

Klett-Cotta

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel »Positive Therapy. A meta-theory for positive psychological practice«.

© 2006 Stephen Joseph & P. Alex Linley.

Autorisierte Übersetzung der englischen Ausgabe, erschienen im Verlag Routledge, Mitglied der Taylor & Francis Group. All rights reserved.

Für die deutsche Ausgabe

© 2011 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlag: Hemm & Mader, Stuttgart

Titelbild: Henri Matisse: »Purple Cyclamen«

© Henri Matisse/VG Bild-Kunst, 2011

Gesetzt aus der Minion von Kösel, Krugzell

Auf säure- und holzfreiem Werkdruckpapier gedruckt

und gebunden von Kösel, Krugzell

ISBN 978-3-608-89102-7

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.

Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe von Luise Reddemann	9
Vorwort	11
Dank	12
1. Einführung: Die Bewegung der Positiven Psychologie ...	13
Eine kurze Geschichte der Positiven Psychologie	13
Was ist Positive Psychologie?	17
Angewandte Positive Psychologie	19
Der Aufbau dieses Buches	21
Unser persönlicher Blickwinkel	27
2. Vorannahmen und Wertvorstellungen der Positiven Psychologie	30
Therapie als Kunst und als Wissenschaft	32
Grundannahmen	33
Martin Seligman und die Positive Psychologie	37
Karen Horney und das sittliche Erfordernis der Evolution ...	39
Carl Rogers und die Aktualisierungstendenz	40
Das Konzept der Aktualisierungstendenz als Grundannahme zum Wesen des Menschen	43
Der Klient als bester Experte in eigener Sache	44
Kritik am medizinischen Krankheitsmodell	46
Was ist Wohlbefinden?	48
Praktische Folgerungen aus der Unterscheidung von subjektivem und psychischem Wohlbefinden	51
Die Positive Psychologie und das Wesen der Erkenntnis	55
Zusammenfassung	57

3. Organismischer Bewertungsprozess und personenzentrierte Theorien	59
Carl Rogers und der personenzentrierte Ansatz	60
Die personenzentrierte Persönlichkeitstheorie	63
Der organismische Bewertungsprozess	72
Der personenzentrierte Ansatz heute	74
Empirische Befunde der Positiven Psychologie	75
Affinitäten zwischen Positiver Psychologie und dem personenzentrierten Ansatz	78
Kritik am personenzentrierten Ansatz	83
Zusammenfassung	86
4. Klientenzentrierte Therapie und Positive Therapie	88
Sechs notwendige und hinreichende Bedingungen	89
Die Evidenzbasis	94
Klientenzentrierte Therapie und Positive Psychologie	97
Die Familie der personenzentrierten Therapien	102
Positive Therapien	104
Existenzielle Psychotherapie	105
Zusammenfassung	107
5. Therapeutischer Prozess und Techniken der Positiven Psychologie	109
Die Verwendung von Tests und Messverfahren	110
Prozessorientierung	116
Zusammenfassung	130
6. Der Weg von der Psychopathologie zum Wohlbefinden ..	133
Integration von positiven und negativen Aspekten	134
Ein personenzentriertes Modell der Psychopathologie	135
Psychopathologie neu definieren: Eine Positive Psychologie der psychischen Gesundheit	139
Positive Therapie und positive klinische Psychologie	143
Der Anwendungsbereich des Ansatzes einer Positiven Therapie	148

Forschung	150
Wohlbefinden messen	153
Zusammenfassung	156
7. Verarbeitung bedrohlicher Situationen: Ein Modell aus Sicht der Positiven Psychologie	158
Inneres Wachstum nach traumatischen Erfahrungen und in widrigen Umständen	159
Organismischer Bewertungsprozess und Wachstum an Diskrepanzen	167
Drei kognitive Resultate	171
Förderung des Wachstums durch Diskrepanz	172
Zusammenfassung	177
8. Folgerungen: Reflexion, politischer Kontext, Ausblick	179
Transformation der Person versus soziale Anpassung	180
Politisierung der Psychotherapie	182
Kultur und Materialismus	186
Therapie und Moral	187
Reflexion der Praxis	189
Zusammenfassung	190
Literatur	192