

INNTAL INSTITUT

Zuversicht in herausfordernden Zeiten

Impulse der Positiven Psychologie

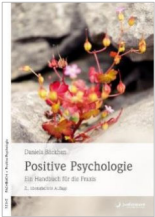
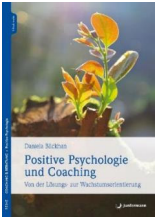
Dr. Daniela Blickhan
inntal-institut.de | positive-psychologie-coaching.de



1

Dr. Daniela Blickhan

Diplom-Psychologin, MSc
 Lehrtrainerin & Lehrcoach DACH-PP, DVNLP Seniorcoach DCV
 Leitung **INNTALINSTITUT** seit 1991
 1. Vorsitzende **Dachverband Positive Psychologie** seit 2013
 Autorin („bestes Coaching- und Trainingsbuch 2022“)








2



3

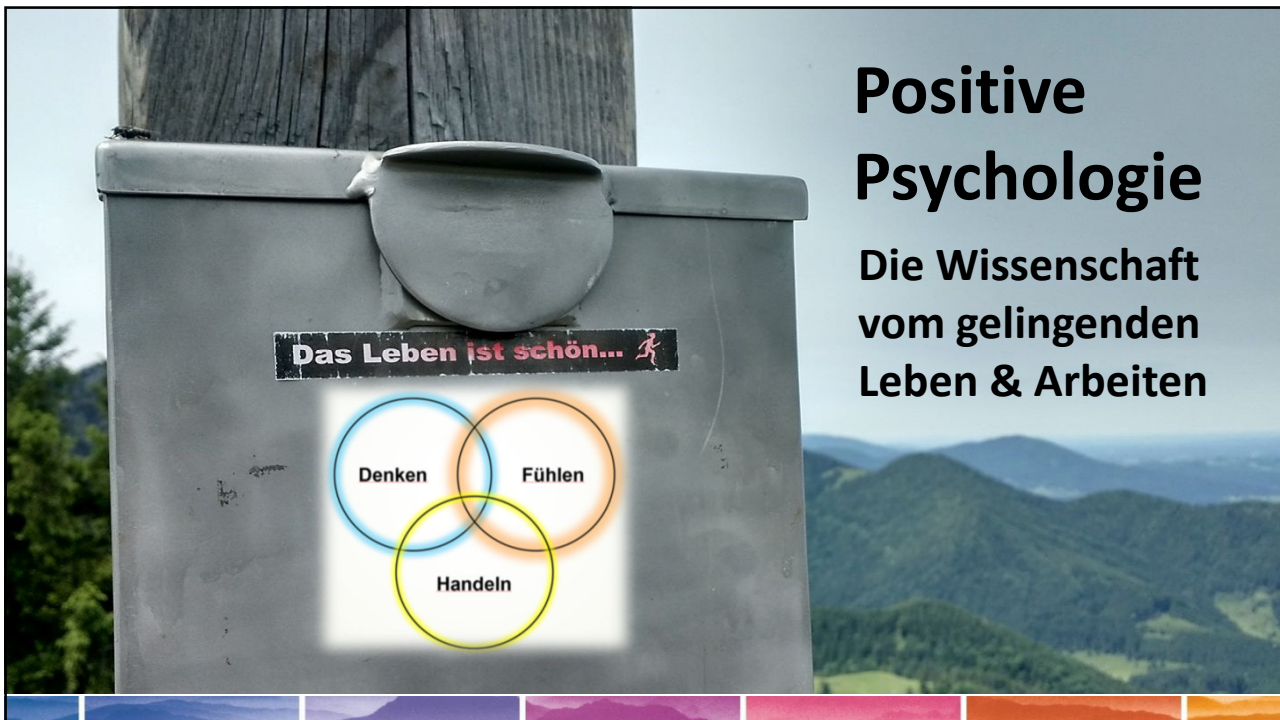
Psychologie

**Die Wissenschaft
vom Erleben und Verhalten
des Menschen**

seit 1870



5



6



8



$$1 + 2 = 3$$

$$6 - 4 = 2$$

$$8 + 12 = 20$$

$$13 + 5 = 19$$

$$14 - 7 = 7$$

$$5 + 2 = 7$$


10



Negativity Bias: Negative Verzerrung

Negative
Gefühle



12



13

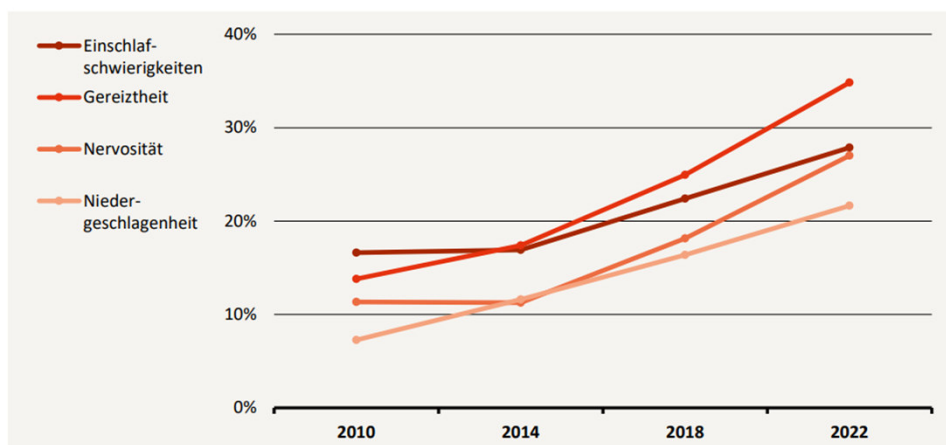


15



16

Psychische Beschwerden bei Schüler:innen (10-21 J.)



Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz
<https://broschuere.service.sozialministerium.gv.at> > ... PDF

17

Suche PRESSE 2024

austrian health report

Gesundheit & Wohlbefinden Medikamente & Generika Pharmastandort Österreich Forderungen an die Politik

Pressemeldungen | Austrian Health Report 2023

Nur jede:r zweite unter 30-Jährige fühlt sich psychisch gesund

Wien, 13. Februar 2024

GenZ braucht gezielte Unterstützung auf Augenhöhe

Die Generation Z ist in Bezug auf ihre mentale Gesundheit gefordert wie keine Jugendgeneration zuvor: Nur jeder Zweite (53%) zeigt sich mit der eigenen psychischen Gesundheit (sehr) zufrieden. In dieser Altersgeneration sind Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Depressionen oder auch Zukunftsängste österreichweit am stärksten ausgeprägt. Und die GenZ macht daraus kein Geheimnis! Für Birgit Hladtschik-Kermer, Leiterin der medizinischen Psychologie an der MedUni Wien, spiegeln die

18



Krank wegen Dauerstress: Fehltage erreichen 2024 neuen Höchststand

Stand: 26.03.2025 13:05 Uhr

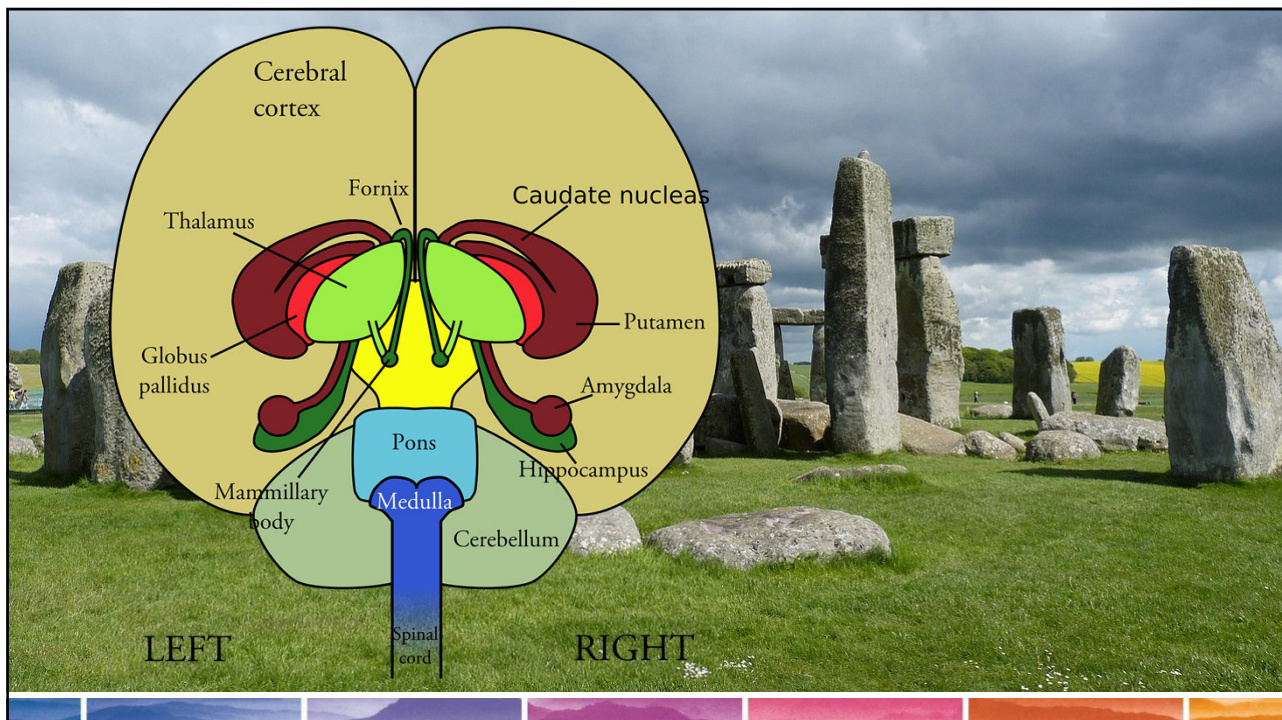
20



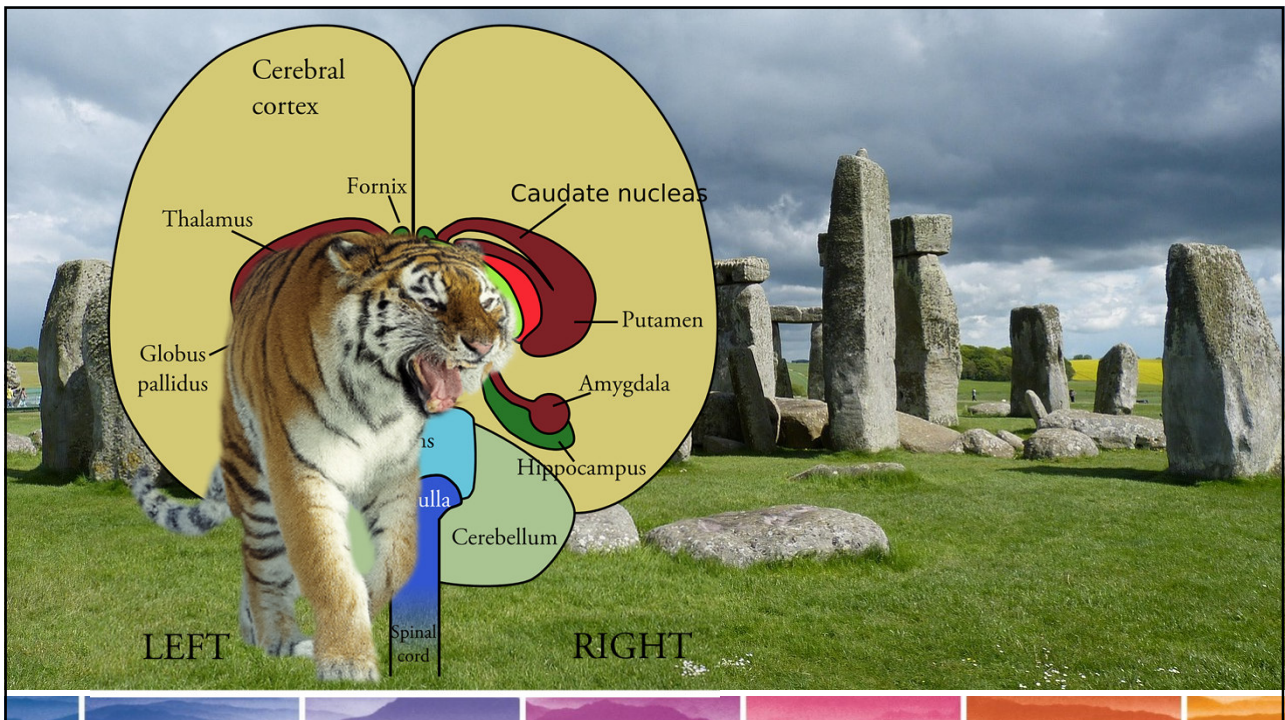
Stress beginnt, wenn

- **Neu**
- **bedrohlich, gefährlich, schwer einschätzbar**
- **liegt außerhalb meiner Kontrolle, kann ich nicht beeinflussen**

21



23

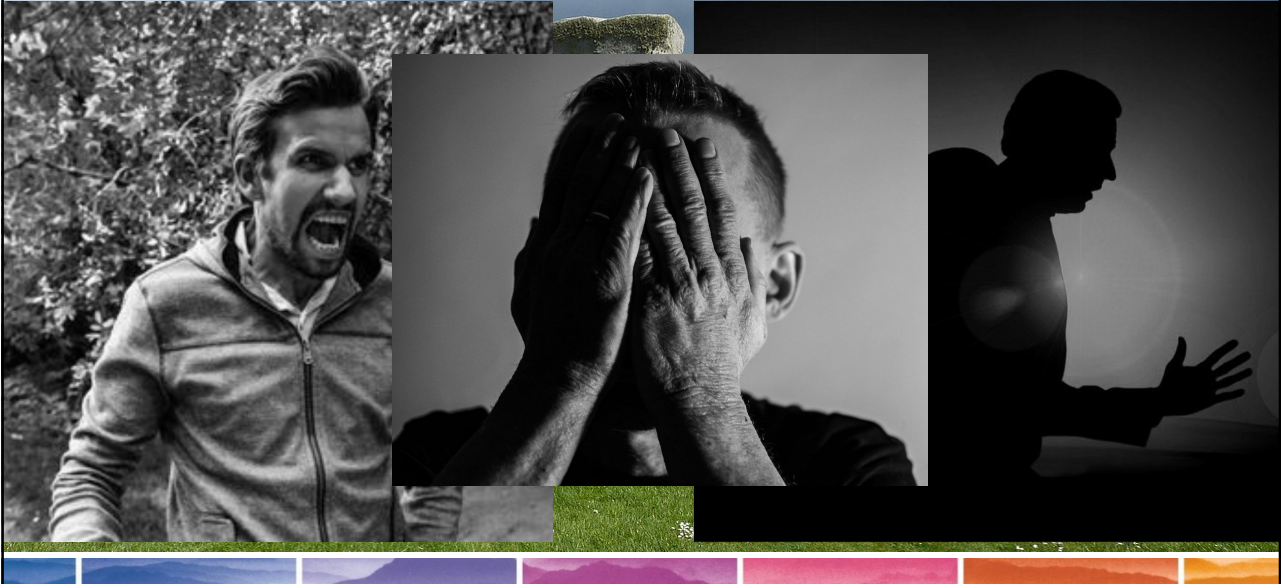


24



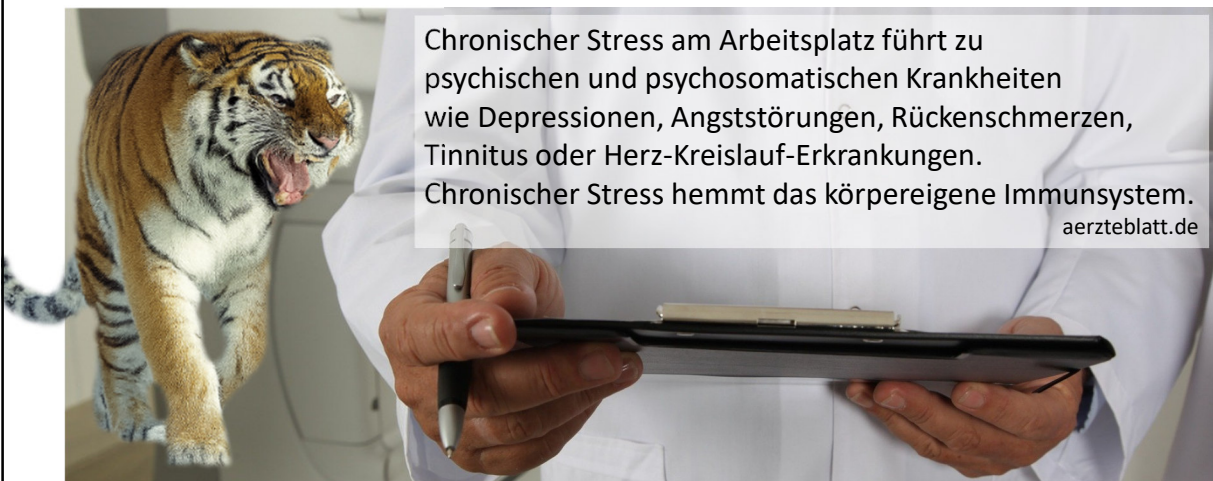
25

Erstarren - Totstellen



26

Chronischer Stress macht krank



27

Positive Gefühle können Stress „ungeschehen machen“



“undoing effect” Fredrickson et al., 2000, 2003

28

Undoing Effect of Positive Emotions



Fredrickson et al., 2000. *Motivation and Emotion*

Fredrickson et al., 2003. *Journal of Personality and Social Psychology*



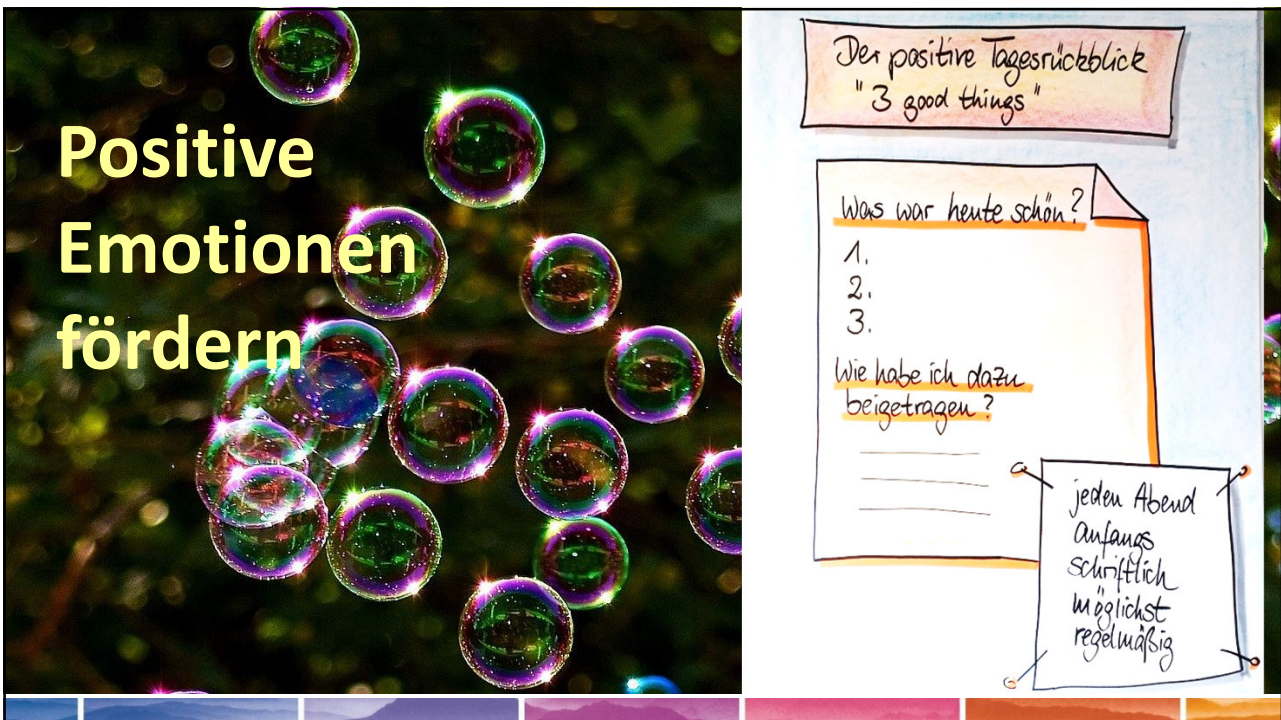
30

Undoing Effect of Positive Emotions



38

Positive Emotionen fördern



39

**Was war heute schön?
Wie hast du dazu beigetragen?**



41

**Was war heute schön?
Wie hast du das gespürt?**



43

**Worauf freust du dich heute?
Was kannst du dafür tun, dass das passiert?**

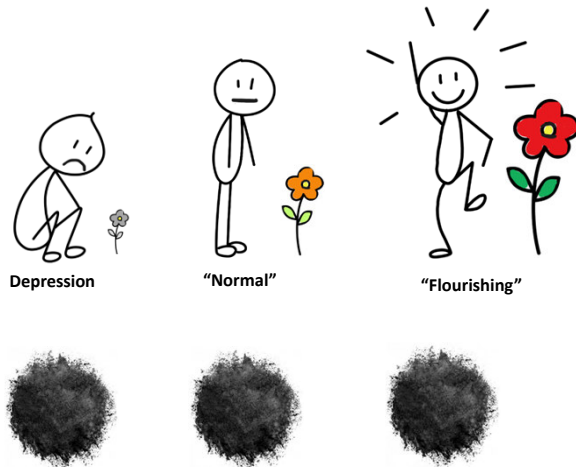


45



47

Tuesday Study



Catalano, L. I., & Fredrickson, B. L. (2011). A Tuesday in the life of a flourisher: The role of positive emotional reactivity in optimal mental health. *Emotion*, 11, 938-950. <http://dx.doi.org/10.1037/a0024889>

50



51



53

**Was war heute schön?
Wie hast du dazu beigetragen?**



**Was war heute schön?
Wie hast du das gespürt?**



**Worauf freust du dich heute?
Was kannst du dafür tun, dass das passiert?**



54

LinkedIn



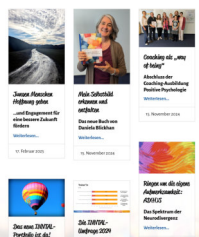
Dr. Daniela Blickhan (she/her)
Positive Psychologie Coaching, Training "Werde wer du bist, Denn Wachstum entsteht mehr als Zielsetzung"
Researcher, Bayern, Deutschland [Kontakt](#)

YouTube

[youtube.com/
@inntal-institut](https://youtube.com/@inntal-institut)

INNTAL INSTITUT

Der INNTAL-Blog



Artikel:
inntal-institut.de/blog

Gesamte Bücher und Veröffentlichungen



Bücher:
[inntal-institut.de
/einblicke-und-ressourcen/](https://inntal-institut.de/einblicke-und-ressourcen/)

56

Kostenfreier Impulsabend 20.01. 19:00

[www.inntal-institut.de/
einblicke-und-ressourcen/](https://www.inntal-institut.de/einblicke-und-ressourcen/)

 **Termine**

Online-Talks und Impulsabende

Impulse aus der Wissenschaft für die Praxis

kostenlos

am 13.01.2026 online

am 13.01.2026 online
mit Florian Schrei
19 - ca. 20:30 Uhr
Stimme, Körper, Emotionen

am 20.01.2026 online
mit Dr. Daniela Blickhan
19:00 bis ca. 20:30
Coaching und Selbstcoaching: Wann hilft
ein Motto mehr als ein Ziel?

INNTAL INSTITUT

Einblicke und Ressourcen

Impulse mitnehmen

Impulsabende, Talks, Videos,
INNTAL-Blog ...

Positive Psychologie

Die Wissenschaft des gelingenden
Lebens nutzen

Anwender*in DACH-PP ...

Workshops und Seminare

Erfahrungen machen

Kommunikation und Coaching |
Trainer-Tools ...

Systemisches Coaching

Prozesse und Strukturen verstehen
und nutzen

Systemische Strukturaufstellung ...

**Zertifizierte Coaching-
ausbildungen**

Entwicklung erleben

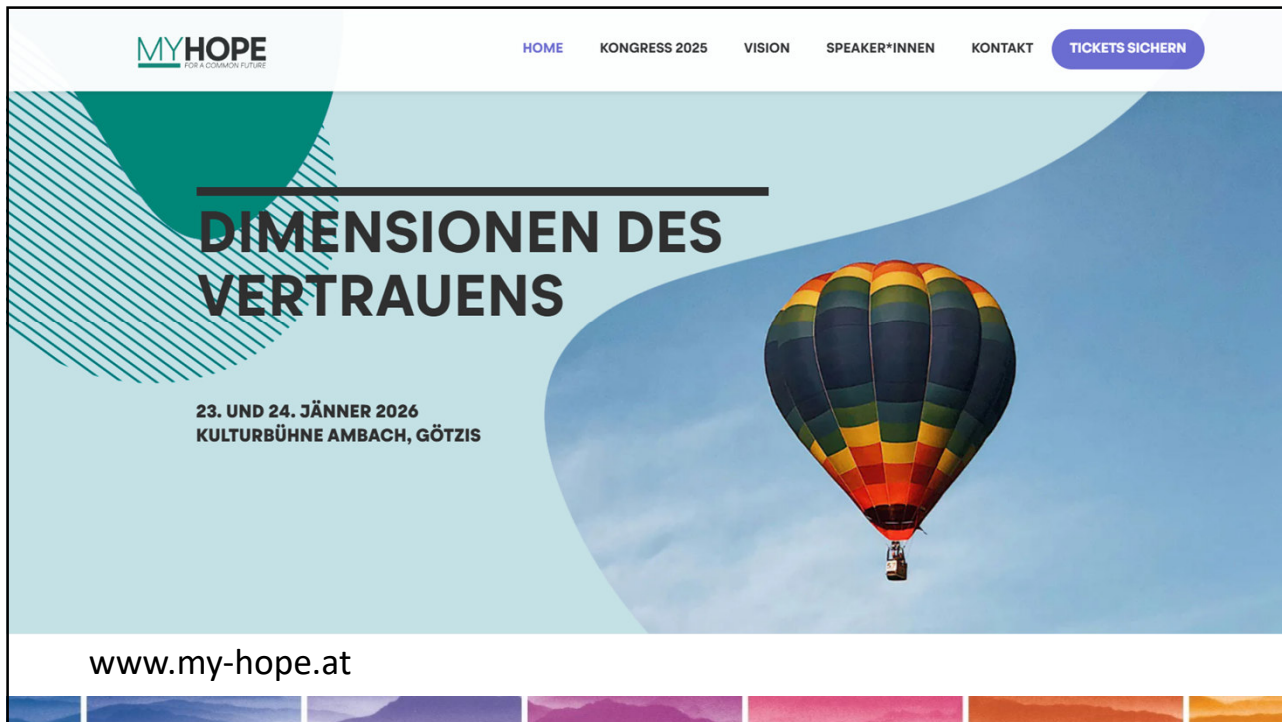
Positive Psychology Coach DACH-PP |
Coach DCV ...

**NLP für Business
und Coaching**

Ziel- und Lösungs-
orientierung nutzen

Practitioner DVNLP ...

57



58