

---

**essentials**

*essentials* liefern aktuelles Wissen in konzentrierter Form. Die Essenz dessen, worauf es als „State-of-the-Art“ in der gegenwärtigen Fachdiskussion oder in der Praxis ankommt. *essentials* informieren schnell, unkompliziert und verständlich

- als Einführung in ein aktuelles Thema aus Ihrem Fachgebiet
- als Einstieg in ein für Sie noch unbekanntes Themenfeld
- als Einblick, um zum Thema mitreden zu können

Die Bücher in elektronischer und gedruckter Form bringen das Expertenwissen von Springer-Fachautoren kompakt zur Darstellung. Sie sind besonders für die Nutzung als eBook auf Tablet-PCs, eBook-Readern und Smartphones geeignet. *essentials*: Wissensbausteine aus den Wirtschafts-, Sozial- und Geisteswissenschaften, aus Technik und Naturwissenschaften sowie aus Medizin, Psychologie und Gesundheitsberufen. Von renommierten Autoren aller Springer-Verlagsmarken.

Weitere Bände in der Reihe <http://www.springer.com/series/13088>

---

Judith Mangelsdorf

# Positive Psychologie im Coaching

Positive Coaching für Coaches,  
Berater und Therapeuten

 Springer

Dr. Judith Mangelsdorf  
Deutsche Gesellschaft für  
Positive Psychologie  
Berlin, Deutschland

ISSN 2197-6708

essentials

ISBN 978-3-658-27631-7

<https://doi.org/10.1007/978-3-658-27632-4>

ISSN 2197-6716 (electronic)

ISBN 978-3-658-27632-4 (eBook)

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

© Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2020

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

---

## Was Sie in diesem *essential* finden können

- eine Einführung in das *Positive Coaching* – die Anwendung der Positiven Psychologie im Coachingkontext
- eine Zusammenfassung der wissenschaftlich fundierten Coachingkonzepte, die auf der Positiven Psychologie beruhen
- konkrete Interventionen zur wachstumsorientierten Prozessgestaltung
- eine kurze Zusammenfassung von Kritikpunkten und Möglichkeiten, wie Sie diesen begegnen können

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	1
<b>2</b>	<b>Einführung ins Positive Coaching</b> .....	3
2.1	Grundhaltung und Menschenbild der Positiven Psychologie .....	4
2.2	Grundlagen des Positive Coachings .....	5
<b>3</b>	<b>Das Phasenmodell im Positive Coaching</b> .....	9
3.1	Kennenlernen – Positive Emotionen als Grundlage wachstumsorientierten Coachings .....	12
3.2	Sinnorientierte Zielsetzung – die Arbeit mit Everestzielen .....	16
3.3	Positive Diagnostik – Potenzialentfaltung und positive Identität .....	23
3.3.1	Grundlagen der Potenzialentfaltung – Survival of the best fit .....	23
3.3.2	Das Berliner Entwicklungsmodell – Die 3 Elemente positiver Identität .....	25
3.4	Wachstumsorientierte Prozessgestaltung .....	33
3.5	Abschluss des Coachingprozesses .....	38
3.6	Wachstumsorientiertes Feedback .....	41
<b>4</b>	<b>Grenzen, Kritik und Möglichkeiten des Positive Coachings</b> .....	45
<b>5</b>	<b>Fazit</b> .....	51
	<b>Literatur</b> .....	55