

# **Bachelorarbeit: Lehrkräfte für Dankbarkeitstraining zur Stressreduktion gesucht**

**Beitrag von „ManuelaF“ vom 7. Februar 2023 10:53**

Die Technik stammt aus der Positiven Psychologie. Die Wirksamkeit solcher Trainings ist u. a. für eine Steigerung des Wohlbefindens belegt. Die Positive Psychologie ist eine Teildisziplin der Psychologie und arbeitet evidenzbasiert.

Man beantwortet schriftlich oder gedanklich auf täglicher Basis mehrere Fragen u.a. wofür man dankbar ist. Eine genaue Anleitung mit den spezifischen Fragen erhalten die Teilnehmenden vor Trainingsstart.