

Inhalt

Vorwort	8
1 Einführung	10
1.1 Ziel dieses Buches – oder: Willkommen auf dem Planet der Ressourcen, Stärken und Möglichkeiten!	10
1.2 Für wen ist dieses Buch geeignet und was kann man damit machen?	11
1.3 Selbständiges Erarbeiten oder Arbeit mit Klienten?	12
1.4 Wie Sie sich den Inhalt dieses Buches erarbeiten können	13
2 Grundlagen des ressourcenorientierten Arbeitens	15
2.1 Lösungsfokussierte Kurztherapie und lösungsfokussierter Ansatz	24
Übungsaufgaben zur Wiederholung und Vertiefung	37
Arbeitsbögen mit starkem Bezug zum lösungsfokussierten Ansatz	37
2.2 Resilienz: Widerstandsfähigkeit	38
Übungsaufgaben zur Wiederholung und Vertiefung	41
Arbeitsbögen mit starkem Bezug zur Resilienz.	41
2.3 Motivierende Gesprächsführung (Motivational Interviewing) und das Modell der Phasen der Veränderung	42
Grundlagen	42
Phase 1 – Absichtslosigkeit (Precontemplation)	43
Phase 2 – Absichtsbildung (Contemplation)	47
Phase 3 – Vorbereitung (Preparation)	48
Phase 4 – Handlung (Action).	49
Phase 5 – Aufrechterhaltung (Maintenance)	50
Phase 6 – Beendigung (Termination).	51
Besonderheiten der Motivierenden Gesprächsführung in den einzelnen Phasen der Veränderung	53
Übungsaufgaben zur Wiederholung und Vertiefung	57
Arbeitsbögen mit starkem Bezug zur Motivierenden Gesprächsführung.	57

2.4	Case Management	58
	Die fünf Phasen des Case-Management-Prozesses	58
	Case Management als Problemlöseschema	59
	Übungsaufgaben zur Wiederholung und Vertiefung	60
	Arbeitsbögen mit starkem Bezug zum Case Management	60
3	Modul 1: Schätze bergen –	
	Was ist gut und soll so bleiben?	61
3.1	Bewahrenswertes	63
3.2	Zufriedenheit, Teil 1	65
3.3	Schöne Situationen	67
3.4	Freudige Erlebnisse	69
3.5	Liebevolle Erlebnisse	71
4	Modul 2: Bewältigungsstrategien –	
	Was hat bei Schwierigkeiten schon einmal gut geholfen?	73
4.1	Widerstandsfähigkeit, Teil 1	75
4.2	Schwierige Situationen	77
4.3	Trauer	79
4.4	Angst	81
4.5	Ärger	83
4.6	Scham und Schuld	85
5	Modul 3: Perspektiven entwickeln –	
	Ausblicke auf die Zukunft wagen	87
5.1	Zufriedenheit, Teil 2	91
5.2	Zehnjahresplan	93
5.3	Lebensbereiche	95
5.4	Widerstandsfähigkeit, Teil 2	97
5.5	Entscheidungswaage	99
5.6	Wichtigkeit	101
5.7	Zuversicht	103
5.8	Bereitschaft	105
5.9	Ziel-Spiel	107
5.10	Ziele-Matrix	109

6	Modul 4: Handeln und Erfolgskontrolle –	
	Am Anfang war die Tat!	111
6.1	Problemlösestrategien	114
6.2	Veränderungsplan	116
6.3	Schritt für Schritt vorankommen	118
6.4	Verbesserungen	120
7	Auswertungsbögen	122
8	Wie geht es jetzt weiter?	125
8.1	Wie arbeitet man mit den ausgefüllten Bögen der Klienten weiter?	125
8.2	Wie kommt man vom Arbeitsbogen zur Verhaltensänderung?	126
8.3	Wie gelingt der Transfer der gemachten Entdeckungen und Erfahrungen in den Alltag?	127
	Literatur	129
	Register	133
	Anhang	135
	Verzeichnis der 25 Arbeitsbögen in alphabetischer Reihenfolge	135
	Lösungen zu den Übungsaufgaben	137
	Informationen zur beiliegenden CD-ROM	142