

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>Ihr persönliches Ressourcenexperiment</b> .....	<b>14</b>
<b>3</b>	<b>Das Ressourcenexperiment für Ihre Klienten</b> .....	<b>29</b>
3.1	Durchführung des Ressourcenexperiments .....	30
3.2	Auswertung des Ressourcenexperiments .....	33
<b>4</b>	<b>Ressourcen von Klienten erkennen</b> .....	<b>43</b>
4.1	Was sind Ressourcen? .....	44
4.2	Körperliche Ressourcen erkennen .....	48
4.3	Psychische Ressourcen erkennen .....	52
4.3.1	Ressourcen für eine positive Lust-Unlust-Bilanz erkennen .....	54
4.3.2	Ressourcen für Bindung erkennen .....	61
4.3.3	Ressourcen für Kontrolle und Orientierung erkennen .....	64
4.3.4	Ressourcen für Selbstwertschutz und Selbstwerterhöhung erkennen ..	66
4.3.5	Eigene Ressourcen für psychische Grundbedürfnisse erkennen .....	68
4.4	Ressourcen für verschiedene Lebensbereiche erkennen .....	71
<b>5</b>	<b>Ressourcen von Klienten aktivieren</b> .....	<b>75</b>
5.1	Was ist Ressourcenaktivierung? .....	76
5.2	Ressourcenaktivierung als dynamischer Prozess .....	78
5.3	Ressourcenaktivierung auf den verschiedenen Erlebensebenen .....	80
5.4	Methoden der Ressourcenaktivierung .....	83
5.4.1	Inhaltliche Ressourcenaktivierung .....	83
5.4.2	Aktionale Ressourcenaktivierung .....	85
5.4.3	Ressourcenaktivierung durch Kommunikation .....	85
5.4.4	Ressourcenaktivierung durch Beziehungsgestaltung .....	87
5.4.5	<i>Ressourcenpriming</i> .....	89
5.5	Ressourcenaktivierung im Alltag des Klienten .....	91
5.6	Wirkung von Ressourcenaktivierung .....	99

<b>6</b>	<b>Ressourcenaktivierung bei Problemen – Der Ressourcenturbo</b> .....	<b>102</b>
6.1	Durchführung des Ressourcenturbos .....	103
6.2	Hinweise zum Ressourcenturbo .....	110
6.2.1	Die ressourcenorientierte Problemanalyse .....	110
6.2.2	Ressourcen erkennen .....	112
6.2.3	Ressourcen für das Problem auswählen .....	113
6.2.4	Ressourcen im Alltag erproben und auswerten .....	114
6.2.5	Hinweise zum Erste-Hilfe-Turbo .....	115
6.3	Beispiele aus der Coaching-Praxis .....	116
<b>7</b>	<b>Ressourcenaktivierung in der Gruppe</b> .....	<b>124</b>
7.1	Ressourcenaktivierung in der Gruppe ermöglichen .....	124
7.2	Ressourcen in der Gruppe erkennen .....	127
7.3	Ressourcen in der Gruppe aktivieren .....	132
7.4	Ressourcen in der Gruppe für Problemlöseprozesse nutzen .....	134
7.5	Ressourcenaktivierung aus der Gruppe in den Alltag bringen .....	136
<b>8</b>	<b>Ressourcenausblick</b> .....	<b>140</b>
	<b>Literatur</b> .....	<b>142</b>
	<b>Anhang</b> .....	<b>145</b>
	Steckbriefe zu den Übungen .....	146
	Übersicht über die Materialien auf der CD-ROM .....	161
	Sachregister .....	163

**CD-ROM**

Die CD-ROM enthält PDF-Dateien aller Materialien, die bei der Durchführung der Übungen verwendet werden können.

Die PDF-Dateien können mit dem Programm Acrobat® Reader (eine kostenlose Version ist unter [www.adobe.com/de/reader](http://www.adobe.com/de/reader) erhältlich) gelesen und ausgedruckt werden.