

# Inhaltsverzeichnis

<b>Dank</b> .....	7
<b>Erster Teil – Stärkenperspektive</b>	
<b>1. Einleitung</b> .....	11
<b>2. Hintergrund</b> .....	16
2.1 Von der Ressourcenverwaltung zur Stärkenarbeit .....	17
2.2 Aktuelle Herausforderungen .....	19
<b>3. Die Stärkenperspektive – ein besonderer Blickwinkel</b> .....	25
3.1 Differenzierung von Stärken und Ressourcen .....	27
3.2 Historische Entwicklung .....	34
3.3 Aktuelle Beispiele für die Umsetzung von Stärkenarbeit .....	49
3.4 Die Philosophie und Arbeitsprinzipien der Stärkenarbeit .....	52
<b>4. Selbstmanagement als Grundlage der Stärkenarbeit</b> .....	63
4.1 Verstand und Intuition als Basissysteme der Handlungssteuerung ..	65
4.2 Bedürfnisse und Motive .....	70
4.3 Funktionssysteme und Selbstmanagement .....	72
4.4 Veränderungs- und Lernprozesse gestalten .....	75
<b>Zweiter Teil – Stärkenarbeit</b>	
<b>5. Die Vielfalt von Stärken</b> .....	82
5.1 Definitionen von Stärken .....	82
5.2 Wahrnehmen von Stärken .....	88
5.3 Die Elemente des Stärkenspektrums .....	90
5.4 Der optimale Stärkenbereich (Stärken-Sweetspot) .....	105

<b>6. Stärken erkunden und entfalten</b> . . . . .	108
6.1 Methoden und Instrumente der Stärkenerkundung . . . . .	110
6.2 Stärkeninterview und Assessment . . . . .	114
6.3 Entfalten von Stärken. . . . .	122
6.4 Fazit . . . . .	130
<b>Dritter Teil – Zielarbeit</b>	
<b>7. Stärkenfokussierte Zielarbeit</b> . . . . .	134
7.1 Theoretische Ansätze der Zielarbeit . . . . .	137
7.2 Praktische Umsetzung der Zielarbeit . . . . .	161
7.3 Zusammenfassung . . . . .	181
<b>8. Resümee und Ausblick</b> . . . . .	183
<b>9. Fragen und Übungen zur Selbstreflexion</b> . . . . .	186
9.1 Selbstreflexion von Charakterstärken . . . . .	187
9.2 Selbstreflexion von Fähigkeiten . . . . .	189
9.3 Selbstreflexion von Bedürfnissen . . . . .	190
9.4 Erkundung des Stärken-Sweetspots . . . . .	191
9.5 Fragen zu Veränderungen bzw. zur Identifizierung von Themen . . . . .	192
9.6 Fragen zur Strukturierung von Zielen und Aufgaben. . . . .	193
9.7 Fragen zum Stärken-Linking . . . . .	194
9.8 Fragen zur Auswertung von Zielen. . . . .	195
<b>10. Abbildungs- und Tabellenverzeichnis</b> . . . . .	196
<b>11. Literaturverzeichnis.</b> . . . . .	198