

|   |    |
|---|----|
| Einleitung .....  | 6  |
| Ressourcenblick des Therapeuten<br>oder Coachs .....        | 14 |
| Ressourcenblick des Patienten<br>oder Klienten.....         | 15 |
| Blick auf die eigenen Ressourcen .....                      | 16 |
| Ressourcen für eine ausgewogene<br>Ernährung erkennen ..... | 17 |
| Ressourcen für ausreichend Flüssigkeit<br>erkennen .....    | 18 |
| Ressourcen für Bewegung erkennen .....                      | 19 |
| Ressourcen für frische Luft erkennen .....                  | 20 |
| Ressourcen für Erholung erkennen .....                      | 21 |
| Ressourcen für Schlaf erkennen .....                        | 22 |
| Ressourcen für Wohlbefinden erkennen ...                    | 23 |
| Ressourcen für Bindung erkennen .....                       | 24 |
| Ressourcen für Orientierung und<br>Kontrolle erkennen ..... | 25 |
| Ressourcen für Selbstwert erkennen .....                    | 26 |

|  |    |
|--|----|
| Positives Körpergefühl aktivieren .....  | 27 |
| Positive Gefühle aktivieren .....  | 28 |
| Ressourcen für verschiedene<br>Lebensbereiche aktivieren .....                 | 29 |
| Ressourcen in der Partnerschaft<br>aktivieren .....                            | 30 |
| Ressourcen in der Familie aktivieren .....                                     | 31 |
| Ressourcen im Freundeskreis aktivieren   | 32 |
| Ressourcen in Arbeit und Beruf<br>aktivieren .....                             | 33 |
| Ressourcen in der Freizeit aktivieren .....                                    | 34 |
| Gute Zeiten im Lebenslauf betrachten .....                                     | 35 |
| Den Blick auf frühere erfolgreich<br>bewältigte Herausforderungen lenken ..... | 36 |
| Erfolge aktivieren .....   | 37 |
| Den Blick von außen einnehmen .....  | 38 |

|   |    |
|---|----|
| Ressourcenaktivierung im Alltag<br>planen .....                                     | 39 |
| Ressourcenaktivierung für<br>herausfordernde Situationen planen .....               | 40 |
| Ressourcenaktivierung für eine<br>ausgewogene Bedürfnisbefriedigung<br>planen ..... | 41 |
| Ressourcen zu Beginn des Gesprächs<br>aktivieren .....                              | 42 |
| Ressourcen zum Ende des Gesprächs<br>aktivieren .....                               | 43 |
| Das Therapieende ressourcenorientiert<br>gestalten .....                            | 44 |
| Ressourcen im Alltag verankern .....  | 45 |
| Ressourcen durch Hausaufgaben<br>aktivieren .....                                   | 46 |
| Ressourcen durch Beobachtungen<br>aktivieren .....                                  | 47 |