

Einleitung	6
Ressourcenblick des Therapeuten oder Coachs	14
Ressourcenblick des Patienten oder Klienten.....	15
Blick auf die eigenen Ressourcen	16
Ressourcen für eine ausgewogene Ernährung erkennen	17
Ressourcen für ausreichend Flüssigkeit 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 Kontrolle erkennen	25
Ressourcen für Selbstwert erkennen	26

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

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