

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	7
Einleitung	9
<hr/>	
1 Systematische Ressourcenanalyse	13
1.1 Ressourcenpriming	17
1.2 Ressourcenorientierte Psychodiagnostik	19
1.3 Ressourcenorientierung als psychologisch-therapeutisches Prinzip im Therapieprozess	22
<hr/>	
2 Ressourcenorientierte Gesprächsführung	25
2.1 Wahrnehmen und verstärken unmittelbar dargebotener Ressourcen und aktives Heranführen an brachliegende Ressourcen	27
2.2 Verbalisieren von Ressourcen und unmittelbares Erlebarmachen von Ressourcen	29
2.3 Bewältigungsressourcen nutzen und motivationale Ressourcen integrieren	31
2.4 Persönliche Ressourcen verstärken und Ressourcen des sozialen Umfelds fördern	33
2.5 Auf problemunabhängige Ressourcen fokussieren und problemrelevante Ressourcen nutzen	35
2.6 Verbrauchbare Ressourcen optimieren und trainierbare Ressourcen fördern und aufrechterhalten	37
2.7 Perspektiven als Heuristiken zur Aufmerksamkeitslenkung	39
2.8 Ressourcenorientierung – das Pferd beim Schwanz aufzäumen	40
2.9 Unterschiede in der Selbst- und Fremdwahrnehmung	42

2.10	Problemsituation und therapeutische Strategien	43
2.11	Ressourcenaktivierung und Therapiephasen	45
2.12	Risiken und Nebenwirkungen ressourcenorientierter Vorgehensweisen	47
<hr/>		
3	Ressourcenaktivierende Strukturinterventionen	49
3.1	Lebenspanorama	50
3.2	Geno- und Ecogramm unter Ressourcenperspektive	52
3.3	Ressourcen in sozialen Netzwerken vertiefen	56
3.4	Erste Veränderungen herausarbeiten	59
3.5	Nutzung und Aufrechterhaltung positiver Erwartungen an die Therapie	62
3.6	Wunderfragen und Zielvisionen	65
3.7	Personen als Ressourcenmodell	69
3.8	Bewältigungsressourcen aktivieren durch Rollentausch	71
3.9	Genuss planen	74
3.10	Ressourcenaktivierung mit imaginativen Verfahren	77
3.11	Ressourcentagebuch	81
3.12	Differenzieren positiver Gefühle und Stimmungen	82
3.13	Reframing- und Normalisierungssammlung	84
3.14	Wertschätzung der eigenen Charakterstärken	87
3.15	Ressourcenorientierter Umgang mit Beziehungsbrüchen	89
3.16	Förderung sozialer Unterstützung	92
<hr/>		
4	Wirksamkeitshinweise des Wirkfaktors Ressourcenaktivierung	97
<hr/>		
Anhang		103
	Arbeitsblatt 1: Ressourcenpriming	104
	Arbeitsblatt 2: Ressourcenorientierte Gesprächsführung – mögliche Fragen	105
	Arbeitsblatt 3: Differenzieren positiver Gefühle und Stimmungen	107
	Arbeitsblatt 4: Liste von 24 Charakterstärken	109
<hr/>		
Die Autoren		111