

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Lust auf eine Ressourcen-Expedition? – Einleitung</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>Die Schatzkarte entziffern – Eine kurze theoretische Abhandlung über ressourcenorientierte Psychotherapie</b>	<b>17</b>
2.1	Ressourcen – eine Begriffsklärung	18
2.2	Psychische Grundbedürfnisse und Gesundheit	20
2.3	Ressourcenrealisierung und Ressourcenaktivierung in der ressourcenorientierten Psychotherapie	22
2.4	Ressourcenaktivierung und Therapieerfolg	24
2.5	Methoden der Ressourcenaktivierung	27
<b>3</b>	<b>Ein paar Worte zum Reiseleiter – Der ressourcenorientierte Therapeut</b>	<b>33</b>
3.1	Der ressourcenorientierte Therapeut ist ein selbstfürsorglicher Therapeut	34
3.2	Der ressourcenorientierte Therapeut hat eine ressourcenorientierte Grundhaltung	40
3.3	Der ressourcenorientierte Therapeut stimmt sich auf die Ressourcen seiner Patienten ein	42
<b>4</b>	<b>Die Reise vorbereiten – Ressourcenorientierte Therapieplanung</b>	<b>47</b>
4.1	Ressourcendiagnostik und Ressourcenaktivierung in der Diagnostikphase	49
4.2	Psychoedukation: Mit Patienten ein gemeinsames Verständnis über Ressourcen entwickeln	56
4.3	Therapieziele erarbeiten	65
4.4	Ableitung von Behandlungsmethoden	68
<b>5</b>	<b>Die funkelnden Schätze bewundern – Aktuell verfügbare Ressourcen aktivieren</b>	<b>71</b>
5.1	Was sind aktuell verfügbare Ressourcen?	72
5.2	Wie werden aktuell verfügbare Ressourcen aktiviert?	75

5.3	Aktuell verfügbare Ressourcen in der Psychotherapie aktivieren . . .	78
5.4	Aktuell verfügbare Ressourcen aktivieren durch freie Ressourcenassoziationen . . . . .	80
5.5	Gezielte Aufmerksamkeitslenkung auf Ressourcen . . . . .	87
5.6	Herausforderungen und Schwierigkeiten beim Aktivieren aktuell verfügbarer Ressourcen . . . . .	97
<b>6</b>	<b>Die Suche nach verborgenen Schätzen – Verschüttete Ressourcen aktivieren . . . . .</b>	<b>101</b>
6.1	Was sind verschüttete Ressourcen? . . . . .	103
6.2	Wie könnten verschüttete Ressourcen aktiviert werden? . . . . .	105
6.3	Verschütteten Ressourcen in der Psychotherapie aktivieren . . . . .	110
6.4	Verschüttete Ressourcen aufspüren durch Aktivierung intakter Lebensbereiche . . . . .	115
6.5	Verschüttete Ressourcen aus früheren Zeiten aufspüren . . . . .	120
6.6	Verschüttete Ressourcen aufspüren durch die Entwicklung von Zukunftsvisionen . . . . .	129
6.7	Verschüttete Ressourcen aufspüren durch Rückmeldungen aus der Sicht von Dritten . . . . .	131
6.8	Herausforderungen und Schwierigkeiten beim Arbeiten mit verschütteten Ressourcen . . . . .	132
<b>7</b>	<b>Diamanten schleifen – Ressourcen im Alltag aktivieren und für Herausforderungen nutzen . . . . .</b>	<b>135</b>
7.1	Förderung von Bedürfniswahrnehmung . . . . .	139
7.2	Ressourcenaktivierung im Alltag durch verbesserte Selbstfürsorge .	144
7.3	Ressourcenaktivierung zur Problembewältigung . . . . .	155
7.4	Verankern von Ressourcen . . . . .	161
7.5	Herausforderungen und Schwierigkeiten beim Aktivieren von Ressourcen im Alltag . . . . .	168
<b>8</b>	<b>Unter die Lupe genommen – Ressourcenorientierte Gestaltung von Therapiesitzungen . . . . .</b>	<b>171</b>
8.1	Den Sitzungsbeginn ressourcenorientiert gestalten . . . . .	172
8.2	Das Sitzungsende ressourcenorientiert gestalten . . . . .	174
8.3	Aufgaben für zu Hause ressourcenorientiert gestalten . . . . .	176

---

<b>9</b>	<b>Beginn und Ende der Expedition gestalten – Ressourcenaktivierung zu Therapiebeginn und Therapieende</b>	<b>179</b>
9.1	Ressourcenaktivierung im therapeutischen Erstgespräch	180
9.2	Ressourcenorientierte Vorbereitung auf das Therapieende	185
9.3	Das Abschlussgespräch ressourcenorientiert gestalten	191
<b>10</b>	<b>Ein Reisebericht – Zusammenfassung und Ausblick</b>	<b>195</b>
<b>11</b>	<b>Werkzeugkoffer – Übungsanleitungen</b>	<b>199</b>
	<b>Literatur</b>	<b>241</b>
	<b>Anhang</b>	<b>245</b>
	Übersicht über die Materialien auf der CD-ROM	246
	<b>Sachregister</b>	<b>248</b>