

Inhaltsverzeichnis

1	Lust auf eine Ressourcen-Expedition? – Einleitung	9
2	Die Schatzkarte entziffern – Eine kurze theoretische Abhandlung über ressourcenorientierte Psychotherapie . .	17
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
3	Ein paar Worte zum Reiseleiter – Der ressourcenorientierte Therapeut.	33
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
4	Die Reise vorbereiten – Ressourcenorientierte Therapieplanung	47
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
5	Die funkelnden Schätze bewundern – Aktuell verfügbare Ressourcen aktivieren	71
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
6	Die Suche nach verborgenen Schätzen – Verschüttete Ressourcen aktivieren	101
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
7	Diamanten schleifen – Ressourcen im Alltag aktivieren und für Herausforderungen nutzen	135
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
8	Unter die Lupe genommen – Ressourcenorientierte Gestaltung von Therapiesitzungen	171
8.1	Den Sitzungsbeginn ressourcenorientiert gestalten	172
8.2	Das Sitzungsende ressourcenorientiert gestalten	174
8.3	Aufgaben für zu Hause ressourcenorientiert gestalten	176

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