

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
	Literatur	4
2	Positive Psychologie und Ressourcenorientierung	5
2.1	Positive Psychologie	7
2.2	Ressourcenorientierung	8
2.3	Grawes Konsistenztheorie des psychischen Funktionierens	11
2.3.1	Die Rolle von Ressourcen aus konsistenztheoretischer Sicht	11
2.3.2	Entstehung von psychischen Störungen aus konsistenztheoretischer Sicht	11
2.3.3	Ressourcenaktivierung: ein allgemeiner Wirkfaktor von Psychotherapie aus konsistenztheoretischer Sicht	12
2.4	Ist eine nachhaltige Verbesserung des Wohlbefindens überhaupt möglich?	15
2.5	Objektivierung und Quantifizierung von Wohlbefinden: Kritik und Gegenbewegung	17
	Literatur	18
3	Vom expressiven zum positiven Schreiben: das Ressourcentagebuch im Kontext der Forschung zu Schreibinterventionen	21
3.1	Expressives Schreiben	22
3.1.1	Auf der Suche nach den Wirkmechanismen des expressiven Schreibens	23
3.1.2	Übergang vom expressiven zum positiven Schreiben	23
3.2	Positives Schreiben	24
	Literatur	27
4	Aufbau und Anwendung des Ressourcentagebuchs	29
4.1	Fragen des Ressourcentagebuchs	31
4.1.1	Wohlbefinden	31
4.1.2	Allgemeine Kraftquellen	36
4.1.3	Selbstwertquellen	36
4.1.4	Positive Selbstschemata	37
4.1.5	Dankbarkeit	39
4.1.6	Zielentwicklung	39
4.1.7	Bindung	41
4.1.8	Unterstützung	41
4.1.9	Bewältigungskompetenzen	43
4.2	Ansichtsversion des Ressourcentagebuchs	44
4.3	Hinweise zur Anwendung des Tagebuchs	72
4.3.1	Therapeutische Ziele	72
4.3.2	Motivationsarbeit	73
4.3.3	Anwendung in der Psychotherapie	74
4.3.4	Anwendung in der Prävention	76
4.3.5	Anwendung in der Selbsthilfe	77
4.3.6	Mögliche Schwierigkeiten bei der Arbeit mit dem Ressourcentagebuch	77

4.4	Mit dem Ressourcentagebuch arbeiten – Fallbeispiele aus der Praxis	79
4.4.1	Förderung der Achtsamkeit gegenüber Momenten des Wohlbefindens im Anschluss an eine ambulante Psychotherapie	79
4.4.2	Förderung des Selbstwertes mithilfe des Ressourcentagebuchs im Therapieverlauf	82
4.4.3	Ressourcentagebuch im Schulkontext: Förderung von Wohlbefinden und Prävention von Depression	84
	Literatur	89
5	Empirische Ergebnisse zum Ressourcentagebuch	93
5.1	Wirksamkeit des Ressourcentagebuchs in der Psychotherapie	94
5.1.1	Evaluation bei Patienten nach einer stationären Psychotherapie	94
5.1.2	Evaluation bei ambulanten Psychotherapiepatienten nach abgeschlossener kognitiver Verhaltenstherapie	95
5.2	Wirksamkeit des Ressourcentagebuchs in der Prävention	96
5.2.1	Evaluation bei Schülern der achten Klassenstufe	96
5.2.2	Evaluation bei Studierenden der Psychologie	97
5.2.3	Evaluation bei Müttern chronisch kranker Kinder	98
5.2.4	Evaluation bei Pflegefachkräften in Seniorenheimen	99
5.3	Ergebnisse zur Zufriedenheit und Akzeptanz aus Sicht der Nutzer	100
5.3.1	Qualitative Ergebnisse zum subjektiven Nutzen des Ressourcentagebuchs	101
5.3.2	Verbesserungsvorschläge der Teilnehmenden	104
	Literatur	105
	Serviceteil	107
	Stichwortverzeichnis	109