
Inhaltsverzeichnis

1	Aufbau des Buchs	1
1.1	Ein vergnügliches Leben	2
1.2	Ressourcen und Lebenssinn	4
1.3	Motivation und Ziele	5
1.4	Ressourcenaktivierung	6
1.5	Identitätsziele und Bedürfnisse	7
1.6	Sinnerleben und Gesundheit	8
1.7	Ziele und Wohlbefinden	9
1.8	Persönliche Ziele	11
1.9	Ich-Grenzen überwinden mit Hypnose	13
1.10	Lebenssinn als Ressource in Beratung und Therapie	14
1.11	Flow und Freude	17
1.12	Wirkung positiver Emotion	18
1.13	Ressourcen-Priming	19
1.14	Ziele gestalten	20
1.15	Risiken beim Arbeiten mit Zielen	20
1.16	Soziale Ressourcen und Ziele	21
1.17	Achtsamkeit und Werte	23
1.18	Gestaltung des Selbst	26
	Literatur	29
2	Selbstgestaltung und psychische Grundbedürfnisse	35
2.1	Konsistenztheoretische Überlegungen	36
2.2	Das Bedürfnis nach Kontrolle	37
2.3	Das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung	37
2.4	Das Bindungsbedürfnis	40
2.5	Das Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung	42
2.6	Grundbedürfnisse und die Arbeit mit Zielen	42
2.7	Motivationale Aspekte und die Arbeit mit unbewussten Inhalten	43
	Literatur	47

3	Der Erkundungsprozess	49
3.1	Gestaltung von Lebenssinn	49
3.2	Atmosphären	50
3.3	Ressourcenzyklus	51
3.4	Ressourcentagebücher	53
3.5	Symbole positiver Erinnerung	54
3.6	Ressourcenpotenziale	55
3.7	Ressourcenaufstellung	59
3.8	Erkundung sozialer Ressourcen	60
3.9	Brainstorming	61
3.10	Bewegungsmeditation	62
3.11	Spielen als Ressource	65
3.12	Lebenssinn und Intuition	67
3.13	Mottos zum Lebenssinn	72
3.14	Positive Gefühle erleben	72
3.15	Lebendigkeiten erkunden	76
3.16	Ressourcenkreis	77
3.17	Ressourcentransfer	77
3.18	Entwicklung von „personal projects“	78
3.19	Raum schaffen, loslassen	79
3.20	Projektumsetzung	81
3.21	Schweigen ist Silber reden ist Gold	83
	Literatur	84
4	Projekte und Beispiele	87
4.1	Integration der Projekte	94
5	Ausblick	95
	Literatur	96