

| | | |
|----------|---|----|
| 1 | Anleitung zum Buch | 1 |
| 1.1 | Für wen ist dieses Buch? | 1 |
| 1.2 | Wie ist dieses Buch zu verwenden? | 5 |
| | Literatur. | 6 |
| 2 | Einführung in die Ressourcenorientierte Gruppenpsychotherapie | 7 |
| 2.1 | Humanistische Grundhaltung. | 7 |
| 2.2 | Therapieschulen-übergreifende Ausrichtung | 8 |
| 2.3 | Störungsumgreifendes Behandlungsangebot | 10 |
| 2.4 | Flexible Behandlungsettings | 12 |
| 2.5 | Einzelfall- oder interaktionsorientierte Ausrichtung? | 13 |
| 2.6 | Wirkfaktoren der Gruppenpsychotherapie | 14 |
| 2.7 | Ziele der Ressourcenorientierten Gruppenpsychotherapie | 15 |
| 2.8 | Qualitätssicherung und Evaluation | 17 |
| | Literatur. | 18 |
| 3 | Theoretische Hintergründe und therapeutische Implikationen | 19 |
| 3.1 | Entwicklung der Ressourcenorientierung in der Psychotherapie | 19 |
| 3.2 | Was sind Ressourcen? | 21 |
| 3.3 | Was sind die Wirkmechanismen der Ressourcenaktivierung? | 25 |
| 3.4 | Exkurs: Erich Fromms Werk als Wegbereiter moderner Ressourcenarbeit | 29 |
| 3.5 | Welche Rolle spielen Ressourcen im Krankheitsverständnis psychischer Störungen? | 31 |
| 3.6 | Schlussbemerkung | 32 |
| | Literatur. | 33 |
| 4 | Anwendung im stationären Setting | 35 |
| 4.1 | Ressourcenorientierung in der Klinik – ist das möglich? | 36 |
| 4.2 | Eine Ressourcengruppe selbst aufbauen | 36 |
| 4.3 | Welchen Stellenwert hat die Gruppentherapie auf der Station? | 41 |
| 4.4 | Umgang mit anderen Berufsgruppen | 42 |
| 4.5 | Hinweise zur Durchführung der Gruppentherapie | 44 |
| 4.6 | Anwendung Ressourcenorientierter Gruppen in unterschiedlichen Settings | 49 |

| | |
|--|------------|
| 4.7 Einzelgespräch zum Abschluss der stationären Behandlung | 56 |
| 4.8 Schlussbemerkung | 58 |
| Literatur | 58 |
| 5 Anwendung im ambulanten Setting | 59 |
| 5.1 Voraussetzungen schaffen | 59 |
| 5.2 Hinweise zur Durchführung der Gruppentherapie | 65 |
| 5.3 Abschluss der Behandlung | 71 |
| Literatur | 73 |
| 6 Gruppentherapeut*in sein – Beziehungsarbeit und Haltung in der Praxis | 75 |
| 6.1 Die therapeutische Beziehung in der Gruppe | 76 |
| 6.2 Die Beziehung nach innen: Welches Bild habe ich von den Gruppenteilnehmer*innen? | 76 |
| 6.3 Beziehung nach außen: Komplementäre Beziehungsgestaltung | 80 |
| 6.4 Gruppenkohäsion stärken | 82 |
| 6.5 Experte oder Wegbegleiter? Ihre Rolle in der Gruppe | 85 |
| 6.6 Manualtreue oder Fokus auf Beziehung – was geht vor? | 86 |
| 6.7 Die Therapeut*innenpersönlichkeit | 87 |
| Literatur | 91 |
| 7 Der Ressourcenkoffer – das zentrale Arbeitsblatt | 93 |
| 7.1 Die fünf Taschen des Ressourcenkoffers | 93 |
| 7.2 Motivation und Umgang mit Widerstand | 105 |
| 7.3 Der Ressourcenkoffer findet einen Platz im Alltag | 107 |
| 7.4 Schlussbemerkung | 108 |
| Literatur | 109 |
| 8 Basisinterventionen | 111 |
| 8.1 Hilfreiche Prozesse erkennen und fördern – die 5 Bs | 111 |
| 8.2 Bewusstwerden | 112 |
| 8.3 Berührt-Sein durch Ressourcen | 115 |
| 8.4 Benennen – die richtigen Worte finden | 117 |
| 8.5 Bewegen – Aktivierung von Ressourcen | 118 |
| 8.6 Beleben – Achtsamkeit und Revitalisierung | 122 |
| Literatur | 126 |
| 9 Das Gruppenvorbereitungsgespräch | 127 |
| 9.1 Vorteile von Gruppenvorbereitung | 128 |
| 9.2 Ängste vor der Gruppe | 128 |
| 9.3 Bedürfnis nach Bindung und Orientierung | 129 |
| 9.4 Auf den Umgang miteinander vorbereiten | 132 |
| 9.5 Behandlungskonzept vermitteln | 134 |
| 9.6 Schlussbemerkung | 137 |
| Literatur | 138 |

| | |
|--|-----|
| 10 Gruppenmanual | 139 |
| 10.1 Die Gruppenmodule | 140 |
| 10.2 Gruppenmodul 01: Der Einstieg – Ressourcen im Alltag entdecken | 142 |
| 10.3 Gruppenmodul 2: Der Einstieg – Ziele definieren | 148 |
| 10.4 Gruppenmodul 3: Der Einstieg – Die Inselübung | 155 |
| 10.5 Gruppenmodul 4: Der Ressourcenkoffer Selbstfürsorge | 160 |
| 10.6 Gruppenmodul 5: Der Ressourcenkoffer – Basistasche und Ressourcentasche Freude | 166 |
| 10.7 Gruppenmodul 6: Der Ressourcenkoffer – Verbundenheit | 172 |
| 10.8 Gruppenmodul 7: Der Ressourcenkoffer – Orientierung | 179 |
| 10.9 Gruppenmodul 8: Der Ressourcenkoffer – Selbstwertgefühl | 183 |
| 10.10 Gruppenmodul 9: Der Ressourcenkoffer Transfer in den Alltag | 188 |
| 10.11 Gruppenmodul 10: Vertiefung – Die Ressourcenfragekarten | 196 |
| 10.12 Gruppenmodul 11: Vertiefung – Ein Blick zurück | 207 |
| 10.13 Gruppenmodul 12: Vertiefung – Hilfreiche Sätze | 213 |
| 10.14 Gruppenmodule: Vertiefung – Vorbilder und Inspirationen | 223 |
| 10.15 Gruppenmodul 14: Abschluss – Evaluation der Therapieziele | 227 |
| 10.16 Gruppenmodul 15: Abschluss – Die letzten Sitzungen | 231 |
| Literatur | 236 |
| 11 Ressourcenaktivierung in der Einzeltherapie | 237 |
| 11.1 Anfangsphase der Behandlung | 238 |
| 11.2 Der Ressourcenkoffer im Behandlungsprozess | 241 |
| 11.3 Störungsspezifische Hinweise | 249 |
| 11.4 Schlussphase und Rezidivprophylaxe | 252 |
| Literatur | 253 |