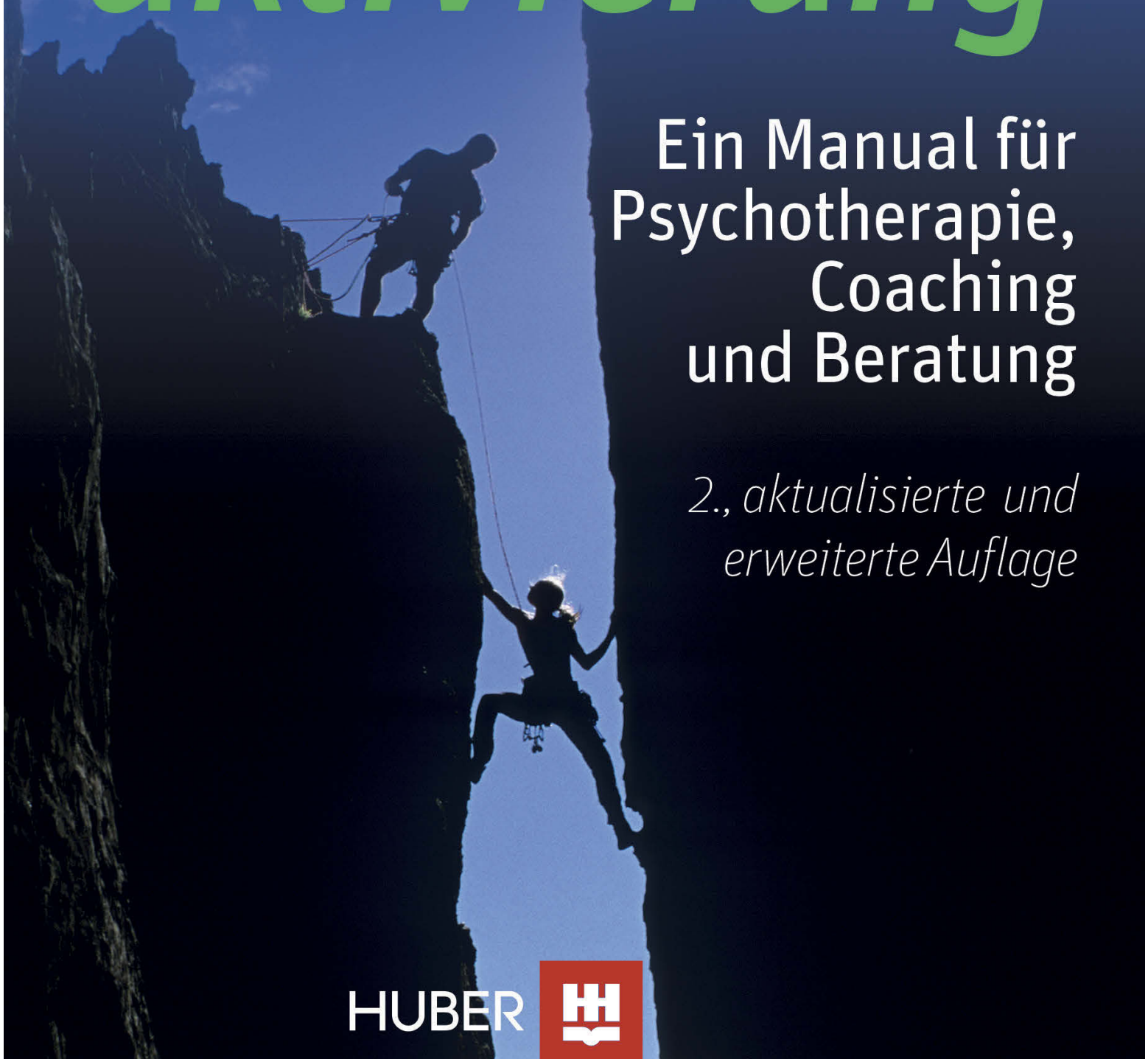




Christoph Flückiger

Günther Wüsten

# Ressourcen- aktivierung



Ein Manual für  
Psychotherapie,  
Coaching  
und Beratung

*2., aktualisierte und  
erweiterte Auflage*

HUBER



Christoph Flückiger/  
Günther Wüsten  
**Ressourcenaktivierung**

Aus dem Programm Verlag Hans Huber  
**Klinische Praxis**

*Wissenschaftlicher Beirat:*

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich

Prof. Dr. Dieter Frey, München

Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich

Prof. Dr. Franz Petermann, Bremen

Prof. Dr. Hans Spada, Freiburg i. Br.

Prof. Dr. Markus Wirtz, Freiburg i. Br.

**HUBER**





Christoph Flückiger  
Günther Wüsten

# Ressourcenaktivierung

Ein Manual für Psychotherapie, Coaching und  
Beratung

Mit einem Vorwort von Bruce E. Wampold

2., aktualisierte und erweiterte Auflage

Verlag Hans Huber

*Adressen der Autoren:*

PD Dr. Christoph Flückiger  
Fachpsychologe für Psychotherapie FSP  
Psychologisches Institut  
Universität Zürich  
Binzmühlestrasse 14/18  
CH-8050 Zürich  
e-mail: christoph.flueckiger@psychologie.uzh.ch

Prof. Dr. Günther Wüsten  
Fachpsychologe für Psychotherapie FSP  
Institut für Soziale Arbeit und Gesundheit  
Fachhochschule Nordwestschweiz  
Riggenbachstrasse 16  
CH-4600 Olten  
E-Mail: guenther.wuesten@fhnw.ch

Programmleitung: Tino Heeg  
Herstellung: Daniel Berger  
Umschlag: Zero Werbeagentur, München  
Umschlagbild: Getty Images: Kollektion Allsport Concepts  
Satz: punktgenau GmbH, Bühl  
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Findir, s.r.o., Český Těšín  
Printed in Czech Republic

*Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek*

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

*Anregungen und Zuschriften bitte an:*

Verlag Hans Huber  
Hogrefe AG  
Länggass-Strasse 76  
CH-3000 Bern 9  
Tel: 0041 (0)31 300 45 00  
Fax: 0041 (0)31 300 45 93

2., aktualisierte und erweiterte Auflage 2015  
© 2015 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern  
ISBN 978-3-456-85092-4

E-BOOK 978-3-456-95092-1  
E-PUB 978-3-456-75092-7

# Inhaltsverzeichnis

## Vorwort

<i>B. E. Wampold</i> .....	7
----------------------------	---

## Einleitung

<i>Flückiger &amp; Wüsten</i> .....	9
-------------------------------------	---

## 1 Systematische Ressourcenanalyse

<i>Flückiger &amp; Wüsten</i> .....	13
1.1 Ressourcenpriming .....	17

## 2 Ressourcenorientierte Gesprächsführung

<i>Flückiger &amp; Wüsten</i> .....	19
2.1 Wahrnehmen und verstärken unmittelbar dargebotener Ressourcen und aktives Heranführen an brachliegende Ressourcen .....	21
2.2 Verbalisieren von Ressourcen und unmittelbares Erlebarmachen von Ressourcen .....	23
2.3 Potentiale Ressourcen nutzen und motivationale Ressourcen integrieren .....	25
2.4 Persönliche Ressourcen verstärken und Ressourcen des sozialen Umfeldes fördern .....	27
2.5 Auf problemunabhängige Ressourcen fokussieren und problemrelevante Ressourcen nutzen .....	29
2.6 Verbrauchbare Ressourcen optimieren und trainierbare Ressourcen fördern und aufrechterhalten .....	31
2.7 Perspektiven als Heuristiken zur Aufmerksamkeitslenkung .....	33
2.8 Ressourcenorientierung – das Pferd beim Schwanz aufzäumen .....	34
2.9 Unterschiede in der Selbst- und Fremdwahrnehmung .....	36
2.10 Problemsituation und therapeutische Strategien .....	37

2.11 Ressourcenaktivierung und Therapiephasen .....	39
2.12 Risiken und Nebenwirkungen ressourcenorientierter Vorgehensweisen .....	41
<b>3 Ressourcenaktivierende Strukturinterventionen</b>	
<i>Wüsten &amp; Flückiger</i> .....	43
3.1 Lebenspanorama .....	44
3.2 Geno- und Ecogramm unter Ressourcenperspektive .....	46
3.3 Ressourcen in sozialen Netzwerken vertiefen .....	49
3.4 Erste Veränderungen herausarbeiten .....	52
3.5 Nutzung und Aufrechterhaltung positiver Erwartungen an die Therapie .....	56
3.6 Wunderfragen und Zielvisionen .....	59
3.7 Personen als Ressourcen-Modell .....	63
3.8 Bewältigungsressourcen aktivieren durch Rollentausch .....	65
3.9 Genuss planen .....	68
3.10 Ressourcenaktivierung mit imaginativen Verfahren .....	71
3.11 Ressourcentagebuch .....	75
3.12 Differenzieren positiver Gefühle und Stimmungen .....	76
3.13 Reframing- und Normalisierungs-Sammlung .....	78
<b>4 Wirksamkeitshinweise des Wirkfaktors</b>	
<b>Ressourcenaktivierung</b> .....	81
<b>Anhang</b> .....	87
Arbeitsblatt 1: Ressourcenpriming .....	88
Arbeitsblatt 2: Ressourcenorientierte Gesprächsführung – mögliche Fragen .....	89
Arbeitsblatt 3: Differenzieren positiver Gefühle und Stimmungen .....	91
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	93

## Vorwort

Psychotherapie und Beratung stellt sich in den Dienst der gesellschaftlichen Aufgabe, Personen mit einem subjektiven Leidensdruck darin zu unterstützen, dass sie ihr Leiden reduzieren und das Wohlbefinden und psychosoziales Funktionieren verbessern können. Die Therapeuten und Berater helfen, jene Symptome zu lindern, die die Patienten bewogen haben, Hilfe aufzusuchen. Ein Schwerpunkt der therapeutischen Arbeit liegt deshalb in der Leidensbekämpfung. Aus medizinischer Perspektive liegt das primäre Ziel einer Behandlung oftmals in der Symptomreduktion. In gut ausgebildeten Gesundheitssystemen kann dieser Fokus zur Entwicklung und Verbreitung spezifischer Behandlungsrichtlinien spezifischer Störungen beitragen.

Es ist verlockend, Psychotherapie und Beratung in ein medizinisches Schema zu pressen. In weiten Teilen des Gesundheitssystems läuft die selektive Indikation über die Diagnosestellung (Welche Störung wird behandelt? Wie kann die Behandlung die Symptome reduzieren?). Wissenschaftliche Artikel konzentrieren sich oft auf die Behandlung bestimmter (psychischer) Störungen; Forschungsarbeiten, die sich nicht diesem Primat unterstellen, haben teilweise geringere Chancen in renommierten Zeitschriften veröffentlicht zu werden. Weiter besteht ein – verständlicher – gesellschaftspolitischer Druck, Symptome möglichst schnell zu behandeln, da die meisten Finanzierungssysteme unter einem starkem Kostendruck stehen – seien es Krankenkassen, Kliniken, Therapie- und Pflegeeinrichtungen, Universitäten oder auch Privatpersonen. Es ist deshalb verständlich, dass viele Behandler den Schwerpunkt ihrer Behandlungsplanung auf die Problemreduktion legen. Beispielsweise: Wo genau kann ich als Therapeutin oder Beraterin ansetzen, um die destruktiven Muster des Patienten zu durchbrechen?

Es wird viel Aufwand betrieben, sich ein detailliertes Bild über das Leiden der Patienten zu verschaffen. Diese Fokussierung kann dazu führen, dass wir die immense Zahl an Stärken, Fähigkeiten und Fertigkeiten, die die Patienten gleichzeitig in die Therapie mitbringen, allzu rasch vernachlässigen. Die Klienten haben möglicherweise Schwierigkeiten in einem bestimmten Lebens-



bereichen (beispielsweise in der Partnerschaft); andere Bereiche müssen dabei nicht in Mitleidenschaft gezogen sein (berufliche Karriere usw.). Sogar den besonders stark belasteten Patienten gelingt es zumeist – oft trotz enormer Herausforderungen und furchtbarer Schicksalsschläge – ihr Leben zu organisieren. Meine Patienten beeindruckten mich immer wieder aufs Neue damit, mit welchem Mut und Durchhaltevermögen sie schwierige Zeiten überstehen.

Wir Therapeuten sind zwar oftmals dafür ausgebildet, auf die Ressourcen, Stärken und positiven Potenziale unserer Klienten zu achten. Es kommt mir jedoch manchmal vor, als ob sich die Mühlen des Gesundheitswesens schon fast etwas verschworen hätten, die vorhandenen Ressourcen unserer Klienten unter den Scheffel zu stellen. Die vermeintliche Dichotomie zwischen individuellen Problemen und Ressourcen ist ein Trugschluss. Sich in der Therapie auf die Stärken der Patienten zu besinnen, schließt die Probleme direkt zu benennen ebenso wenig aus wie umgekehrt. Ressourcenaktivierung und Problemaktualisierung schließen einander nicht aus. Im Gegenteil, sie ergänzen sich oftmals und werfen den Motor einer Veränderung erst richtig an.

*Ressourcenaktivierung* liefert pragmatische Strategien, die man in der Therapie einsetzen kann – oder vielleicht sogar muss –, damit die Patientinnen ihre Stärken erkennen und für die Problembearbeitung nutzen können. Einige therapeutische Gesprächsstrategien bestehen darin, Sätze so zu formulieren, dass sie gleichzeitig die vorhandenen Probleme wie auch die aktivierten Ressourcen mitberücksichtigen. Andere Strategien umfassen längere Übungen, um den Klienten darin zu unterstützen, seine bestehenden Bewältigungsressourcen besser zu erkennen und wertzuschätzen. Manche Fragen, Strategien und Übungen in diesem Band erscheinen einfach; oft aber erzielen gerade scheinbar «simple» Veränderungen die beste Wirkung. Eine Rückbesinnung ist notwendig – weg von einer einseitigen Fokussierung auf Symptome und Leiden, hin zu einer sorgfältigen Wertschätzung von Stärken und Schwächen unserer Klientinnen.

*Bruce E. Wampold, PhD, ABPP*  
*University of Wisconsin – Madison*

# Einleitung

*Flückiger & Wüsten*

Herr M. leidet seit Jahren unter starker Schüchternheit. Er bezeichnet seinen momentanen Zustand als hoffnungslos, und er hat es aufgegeben, an die eigenen Bewältigungsversuche zu glauben. Seine Schüchternheit und sein sozialer Rückzug haben dazu geführt, dass er fast seinen ganzen Freundeskreis verloren hat. Seit Jahren wünscht er sich eine Partnerin. Aber jedes Mal wenn er eine interessante Frau sieht, erstarrt er und kann sie nicht ansprechen. In solchen Momenten wird er von seinen negativen Überzeugungen, der «langweiligste» Mann zu sein, geradezu überrannt. Bis er die Gedanken wieder los ist, ist die Situation für eine Begegnung längst vergangen. Die Probleme haben im Leben von Herrn M. einen solchen Vorrang erlangt, dass er es vernachlässigt, an andere Dinge zu denken und etwas zu machen, das ihm Freude bereiten würden. In der letzten Zeit hat er sich durchringen können, professionelle Hilfe aufzusuchen.

Herr M. bemerkt, dass ihn der Therapeut nicht nur auf seine Probleme hin untersucht und ihn auch in seinen Fähigkeiten und Fertigkeiten verstehen will. So zeigte sich der Therapeut sehr interessiert, dass Herr M. Lehrer ist und bei seinen Schülern und Schülerinnen sehr beliebt ist. Herr M. war sich gar nicht mehr bewusst, wie vielseitig interessiert er ist. Herr M. gewinnt das Vertrauen, kompetente Hilfe zu bekommen, und die Hoffnung, dass seine Probleme lösbar sind. Mit Hilfe des Therapeuten versucht er, seine vorhandenen und brachliegenden Fertigkeiten und Fähigkeiten zu stärken und anknüpfend an seinen Stärken und Wünschen neue Verhaltensweisen aufzubauen. Mit den ersten Fortschritten, die er mit seinem Therapeuten genau herausarbeitet, gewinnt er die Gewissheit, dass sein Zustand veränderbar ist, was ihn motiviert, sich noch mehr in die Therapie einzulassen und an sich und seinen Problemen zu arbeiten.

Alles das ist einfacher gesagt als getan! Das vorliegende Manual wendet sich an Psychologen, Psychiater, Sozialarbeiter, Supervisoren und Berater und zeigt

praktische Ansatzpunkte auf, in welchen Bereichen die individuellen Ressourcen einer Person unmittelbar diagnostiziert und wie sie in Therapie und Beratung eingesetzt werden können. Das Manual ist in einer möglichst verständlichen Alltagssprache verfasst, so dass einzelne Teile direkt in die Therapie und Beratung integriert werden können.

Beratende Personen finden sich zumeist in Situationen, in welchen sie für das weitere Vorgehen unmittelbar Entscheide treffen müssen, ohne vollständiges Wissen über alle zur Verfügung stehenden Lösungswege zu haben. Um sich in diesem Möglichkeitsraum zurechtzufinden, werden wirkungsvolle Meta-Strategien oder Such- und Finde-Heuristiken verlangt, die es der beratenden Person ermöglichen, handlungsfähig zu bleiben (Groner, Groner & Bischof, 1983). Eine zentrale Rolle spielt dabei unter anderem der Umgang mit den individuellen Ressourcen der hilfeschenden Person. Bei der Lösung von Problemen besteht die Gefahr, dass die Ressourcen einer Person durch die Fokussierung auf problematische Aspekte vorschnell aus dem Blickwinkel der Aufmerksamkeit verschwinden und so die negative Sicht der hilfeschenden Person übernommen wird und die Patienten im Netzwerk ihrer negativen Gedanken verharren (Grawe, 1998, 2004). Hilfeschende Personen befinden sich zu Beginn einer Therapie oder Beratung oftmals in einem Zustand der Hoffnungslosigkeit und haben es aufgegeben, an ihre eigenen Problemlöse-Möglichkeiten zu glauben. Die Aufgabe des Hilfegebers ist es deshalb, die Selbstwirksamkeitserfahrungen der Person zu reaktivieren. Der Hilfegeber versucht, die vorhandenen Stärken und Fähigkeiten der hilfeschenden Person aufzugreifen und zu nutzen, was im Fachjargon «Kapitalisierung» genannt wird.

Das vorliegende Manual zeigt konkrete Möglichkeiten auf, wie «Ressourcen» einer Person in Therapie und Beratung verstärkt mitberücksichtigt und in bestehende Interventionskonzepte integriert werden können. Problematische Aspekte einer Person sollen dabei nicht ausgeblendet werden. Durch die verstärkte Ressourcenorientierung sollen im Gegenteil günstige Voraussetzungen geschaffen und Wege gefunden werden, welche die unmittelbare Bearbeitung der Probleme erleichtern.

Im ersten Teil werden verschiedene Perspektiven aufgezeigt, welche zur Aufmerksamkeitslenkung in Diagnostik und Gesprächsführung eingesetzt werden können und die individuellen Ressourcen einer Person aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchten. Diese therapeutischen Perspektiven können im Rahmen bestehender Manuale und Richtlinien eingesetzt werden und zielen auf das «Wie-Machen» ab. Im zweiten Teil werden Verfahren vorgestellt, die einen geeigneten Rahmen bieten, die verschiedenen Perspektiven verstärkt anzuwenden. Die vorgestellten Interventionen haben keinen Vollständigkeitsan-

spruch. Sie sind so angelegt, dass sie einfach und unkompliziert angewandt werden können.

### **Empfohlene weiterführende deutschsprachige Literatur:**

Flückiger, C. & Kosfelder, J. (2010). Ressourcenaktivierung. In W. Lutz. *Lehrbuch Psychotherapie*. Bern: Hans Huber.

Das Buchkapitel bietet eine kurze und praxisnahe Einführung in das Thema und eignet sich als Vertiefungsliteratur für Seminare.

Frank, R. (Hrsg.) (2010). *Therapieziel Wohlbefinden. Ressourcen aktivieren in der Psychotherapie*. Heidelberg: Springer.

Das Lehrbuch für Therapeuten und Studierende zeigt therapeutische Ansätze auf, welche zur Förderung des Wohlbefindens in der Psychotherapie und Beratung eingesetzt werden können.

Grawe, K. (1998). *Psychologische Psychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.

Grawe, K. (2004). *Neuropsychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.

Diese beiden Bücher bieten eine zusammenfassende Gesamtkonzeption über psychotherapeutische Wirkweisen. Es werden praktische Hilfestellungen dargestellt, Prozesse in der Patient-Therapeut-Interaktion einzuordnen und therapeutisch zu beeinflussen.

Schemmel, H. & Schaller, J. (Hrsg.) (2013). *Ressourcen. Ein Hand- und Lesebuch zur therapeutischen Arbeit*. Tübingen: dgvt-Verlag.

Das Buch wendet sich an Praktiker und gibt einen konkreten Überblick zum Thema Ressourcen in Psychotherapie und Beratung.

Willutzki, U. & Teisman, T. (2013). *Ressourcenorientierung in der Psychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.

Das in der Reihe «Fortschritte in der Psychotherapie» erschiene Buch zeigt Interventionen und Ansatzpunkte auf, wie Ressourcenorientierung in der Praxis umgesetzt werden kann.

**Anmerkung:** Im Text achten wir auf eine geschlechtsneutrale Sprache, indem wir entweder eine neutrale Ausdrucksweise oder nach Zufall die männliche und weibliche Form verwenden.

