



Ulrike Willutzki
Tobias Teismann

Ressourcen aktivieren

Ein Ratgeber für mehr
Wohlbefinden und Resilienz

Ressourcen aktivieren

Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie Band 58

Ressourcen aktivieren

Prof. Dr. Ulrike Willutzki, Prof. Dr. Tobias Teismann

Die Reihe wird herausgegeben von:

Prof. Dr. Martin Hautzinger, Prof. Dr. Tania Lincoln, Prof. Dr. Jürgen Margraf,
Prof. Dr. Winfried Rief, Prof. Dr. Brunna Tuschen-Caffier

Die Reihe wurde begründet von:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

**Ulrike Willutzki
Tobias Teismann**

Ressourcen aktivieren

Ein Ratgeber für mehr
Wohlbefinden und Resilienz

Prof. Dr. Ulrike Willutzki, geb. 1957. 1978–1985 Studium der Psychologie in Bochum und Berlin. 1986–2013 Wissenschaftliche Mitarbeiterin bzw. Angestellte am Lehrstuhl Klinische Psychologie der Ruhr-Universität Bochum. 1989 Promotion. 2000 Habilitation. Lehrstuhlvertretungen an den Universitäten Siegen und Bochum sowie der University of Chicago. Seit 2013 Universitätsprofessorin für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Witten/Herdecke.

Prof. Dr. Tobias Teismann, geb. 1975. 1996–2002 Studium der Psychologie in Mainz und Bochum. 2003–2006 Weiterbildender Studiengang für Klinische Psychologie und Psychotherapie (Schwerpunkt Verhaltenstherapie) in Bochum. 2004–2012 Wissenschaftlicher Mitarbeiter in der AE Klinische Psychologie und Psychotherapie Ruhr-Universität Bochum. 2009 Promotion. Seit 2012 Geschäftsführender Leiter des Zentrums für Psychotherapie der Forschungs- und Ausbildungsambulanz der Ruhr-Universität Bochum. 2017 Habilitation.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG

Merkelstraße 3

37085 Göttingen

Deutschland

Tel. +49 551 999 50 0

Fax +49 551 999 50 111

info@hogrefe.de

www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © iStock.com by Getty Images / bazilfoto

Satz: Franziska Stolz, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

Format: PDF

1. Auflage 2024

© 2024 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2848-2; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2848-3)

ISBN 978-3-8017-2848-9

<https://doi.org/10.1026/02848-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Inhalt

Vorwort	7
1 Der Ausgangspunkt	10
1.1 Von Widrigkeiten und Wundern	10
1.2 Was sind Ressourcen?	11
1.3 Resilienz – Was soll das heißen?	15
2 Wohin soll die Reise gehen? Ihre Ziele klären	20
2.1 Was macht „gute“ oder „wohlgeformte“ Ziele aus?	22
2.2 Der Sprung in die Zukunft: Ihre Lebensziele	28
3 Anregungen zum Entdecken Ihrer persönlichen Ressourcen und Resilienz	31
3.1 Den Blick auf verschiedene Lebensbereiche werfen – die Ressourcenzwiebel	32
3.2 Fokussierung auf Ihre Tugenden und Charakterstärken	38
4 Ausnahmen, Fortschritte und Sternstunden – Ihre Ressourcendiamanten	41
4.1 Die Suche nach Ausnahmen	41
4.2 Ihre Sternstunden	46
5 Mitgefühl mit uns selbst und anderen – ein Weg zu etwas mehr Sicherheit und Ruhe	48
5.1 Etwas mit den Augen einer guten Freundin bzw. eines guten Freundes sehen	50
5.2 Das mitfühlende Selbst	53
6 Die Ressourcen Ihres sozialen Kosmos	56
6.1 Ihr Ressourcenstammbaum	56
6.2 Ihre sozialen Unterstützer:innen	60

7	Dankbarkeit	65
7.1	Ein Dankbarkeitstagebuch führen	66
7.2	Einen Dankesbrief schreiben und abschicken oder überbringen	68
8	Nachwort	70
Anhang	71
Literatur	71
Arbeitsblätter	73