

Willutzki Ulrike. & Teismann Tobias

Ressourcen aktivieren. Ein Ratgeber für mehr Wohlbefinden und Resilienz. Ratgeber der Reihe Fortschritte der Psychotherapie. Band 58.

2024

1.Auflage

Göttingen: Hogrefe Verlag

ISBN 978-3-8017-2848-9

82 Seiten

Preis € (A) 11,00

Widrige und schwierige Lebensumstände sind unumgänglich. Bei näherer Betrachtung ist es oftmals erstaunlich, wie Menschen diese überwinden und *trotzdem* weiterkommen. In diesem Ratgeber interessiert die beiden Autoren die Frage nach Stärken, insbesondere wie Menschen automatisch, wie selbstverständlich Reaktionen in schwierigen Lebenssituationen aufbringen. Unter Ressourcen wird allgemein ein Bestand an Mitteln und Möglichkeiten verstanden, über den eine bestimmte Person zu einem bestimmten Zeitpunkt verfügt und die sie als „hilfreich“ einschätzt. Unter Resilienz wird allgemein Widerstandsfähigkeit verstanden. Resilienz kann eine Ressource einer Person sein und umgekehrt können Ressourcen zur Resilienz wesentlich beitragen. Das Buch besteht aus 7 Kapiteln (exklusive Nachwort) und drei Arbeitsblättern: Zusammengefasst geht es zunächst in den beiden ersten Kapiteln um *psychologische Grundlagen* und um „*wohlgeformte*“ Ziele am Beginn eines neu eingeschlagenen Weges. Die nächsten beiden Kapitel stellen das Kernstück des Ratgebers dar: Die Entdeckung *persönlicher (auch verschütteter) Ressourcen* und die Suche nach *Ausnahmen vom Problem*. Der Fokus bei den Ausnahmen vom Problem liegt in der Frage, was Menschen gerade dann machen, wenn das Problem sie „einmal nicht im Griff“ hat? Was genau verschafft ihnen in solchen Momenten den Durchbruch zur Distanz oder Entlastung? Die Prinzipien der Ausnahmen vom Problem besser zu erkennen und zu verstehen lernen, werden als Quellen für Ressourcen hervorgehoben und stellen die sogenannten „*Ressourcendiamanten*“ dar. Diamanten sind es wert, unter die Lupe zu nehmen und von allen Seiten genau zu betrachten. Das nächste Kapitel ist dem *Selbstmitgefühl und Mitgefühl für andere* gewidmet. Der/die innere Kritiker/In wird so bewusster und kann eingeschätzt werden, ob er/sie eine wichtige Information bereithält oder nur kräfteraubend bis selbstzerstörend wirkt. In den letzten beiden Kapiteln geht es um *Ressourcen des sozialen Kosmos*, die soziale Unterstützer/Innen offenbaren und abschließend um *Dankbarkeit*. Dankbarkeit als Stärke wahrzunehmen und als Tugend im Alltag zu nutzen, verbindet uns in anerkennender Weise mit anderen und mit der Welt. Der Ratgeber besteht aus Anleitungen zum Nachdenken, zur Niederschrift und zum Üben und ist ansprechend gestaltet für eine breite Altersgruppe, die Jugendliche einschließt.

Frau Professorin Willutzki und Herrn Professor Teismann ist die Darstellung einer Ausrichtung auf Möglichkeiten und gute Eigenarten ausgesprochen gründlich und gut gelungen. Die Vermittlung der grundlegenden Idee, in einen „bereits gefüllten Werkzeugkoffer“ zu blicken und sich mit diesem zu beschäftigen, zieht sich wie ein roter Faden durch das Buch und motiviert Stärken hoffentlich anzuerkennen, zu reflektieren oder gegebenenfalls zu erkunden. Der Ratgeber ist weniger für Menschen gedacht, die sich ein einfaches und gerechteres Leben als bisher erwarten und daran festhalten. Der Ratgeber ist vielmehr interessierten Leserinnen und

Lesern empfohlen, die sich ihres Repertoires an Fähigkeiten und Fertigkeiten besser gewahr sein möchten und sich die Zeit dafür nehmen.

Diese Rezension wurde von Ulrike Richter am 01.01.2025 verfasst.