

## 13 Ausblick, Nachwort

Insgesamt erweist sich die Forschung zu ressourcenorientierten Vorgehensweisen in der Psychotherapie als äußerst unbefriedigend. Bisherige Forschungsbefunde zur Ressourcenaktivierung in der Psychotherapie weisen nicht nur zahlreiche konzeptionelle Unschärfen auf. So bleiben die Begriffe

- der „Gesundheit“ bzw. des „Wohlbefindens“,
- der „Lebenszufriedenheit“ und „Lebensqualität“,
- der „Ressourcen“ bis einschließlich der „Psychologie“ sowie
- der „Psychotherapie“

bis zuletzt randunscharfe Mengen („fuzzy sets“). Obwohl es sich hierbei um inhaltlich sehr verwandte Aspekte handelt, hat sich die Forschung dazu weitgehend unabhängig voneinander entwickelt. Ebenso uneinheitlich wie die konzeptionellen Grundlagen sind daher auch die einzelnen Forschungskontexte, die von der Philosophie über die sozialwissenschaftliche Wohlfahrtsforschung, die Emotions-, Persönlichkeits-, Entwicklungs- und Sozialpsychologie bis hin zur klinischen Psychologie und der Psychotherapie reichen. Als besonders einflussreich erweist sich dabei die kontextuelle Anbindung an die klassische westliche Medizin, nicht zuletzt aufgrund der Tatsache, dass psychische Erkrankungen ursprünglich in den Zuständigkeitsbereich der Medizin gehörten. Daraus ergibt sich eine mehrperspektivische Sicht mit zahlreichen wechselseitigen Verknüpfungen.

Dem jungen Forschungsfeld der Positiven Psychologie gelingt es zunehmend besser, die multidisziplinären und multiperspektivischen Sichtweisen zu bündeln und einen gangbaren Weg für integrierende Wohlbefindenskonzepte zu bereiten. Die konzentrierte Zuwendung zu positiven Seiten der menschlichen Existenz, wie etwa zu Attributen wie Glück, Optimismus, Lebensfreude und Begeisterung, wird generell als „salutogenetisches Paradigma“ bezeichnet und steht dem sogenannten „pathogenetischen Paradigma“ gegenüber. Anders als im normorientierten Maschinenmodell der alten Medizin werden in dem modernen, zeitgemäßen Paradigma die beiden Dimensionen Gesundheit

und Krankheit nicht länger als dichotome Kategorien, sondern als voneinander unabhängige Kategorien mit unterschiedlichen Merkmalsausprägungen aufgefasst. Dadurch wird eine Fläche aufgespannt, die insgesamt viel größer ist, um den gesamtheitlichen Gesundheitszustand einer Person zu definieren. An die Stelle eines „Entweder-Oder“ tritt ein „Sowohl als auch“, d. h. jeder Mensch befindet sich permanent in der Auseinandersetzung mit seinen gesunden wie den kranken Anteilen. Betrachtet man den Menschen dann in seiner Gesamtheit mit all seinen Anteilen – den gesunden wie den kranken –, anstatt ihn allein auf einen Träger an Symptomen zu reduzieren, ist es erforderlich, die Expertenschaft des Behandelnden zugunsten von mehr Souveränität des Patienten in den Hintergrund zu stellen. Der Mensch als Gestalter seines Lebens ist auf sein „Kapital“, d. h. auf seine Ressourcen und Selbstheilungskräfte angewiesen, die es zu mobilisieren gilt. Durch diese Sichtweise ergeben sich auch für die Psychotherapie zahlreiche neue Ansichten und Interventionsmöglichkeiten.

Im Zuge der Recherchen stellte sich heraus, dass eine transdiagnostische und therapieschulenübergreifende Perspektive nicht besonders gut in die Forschungstraditionen der letzten Jahrzehnte passt. Die Forschungsergebnisse in diesem Bereich lassen sich daher nicht einfach systematisieren. Fest steht, dass eine ressourcenorientierte Psychotherapie einen kategorischen Abschied vom klassischen medizinischen Modell der Psychotherapie erforderlich macht, welches der Beherrschung der „richtigen“ Techniken und Methoden die entscheidende Rolle im psychotherapeutischen Prozess zuschreibt. Die therapeutische Kompetenz und Expertenschaft sollte vielmehr in der Initiierung hilfreicher Veränderungsprozesse und Beziehungsangebote verankert sein. Dies macht auch in Bezug auf das Rollenverständnis des Patienten ein grundsätzliches Umdenken erforderlich. Die passive Rollenkonzeption des Patienten als Träger von Störungen, Defiziten und Symptomen und als Empfänger psychotherapeutischer Interventionen versäumt es, den wohl wichtigsten Wirkfaktor der Psychotherapie nicht angemessen zu nutzen, nämlich den Patienten selbst! Es ist daher dringend notwendig, neben „Störvariablen“ auch Charakterstärken und Tugenden als elementaren Bestandteil psychotherapeutischer Arbeit zu betrachten. Nur so kann Antwort auf die Frage „Wie wirkt Psychotherapie?“ gegeben werden.

Die gezielte Suche nach allgemeinen und spezifischen Wirkfaktoren ist fester Bestandteil der Psychotherapieforschung. Dabei zeigt sich ein deutlicher Trend in Richtung einer Überprüfung der spezifischen Wirksamkeit einzelner Behandlungsverfahren. Auch wenn die Wirksamkeit von Psychotherapie zu einem hohen Grad auf spezifische Verfahren zurückgeführt werden kann, darf die Erforschung allgemeiner Wirkfaktoren, insbesondere jedoch des Wirkfaktors der Ressourcenaktivierung, dabei nicht auf der Strecke bleiben. Klaus Grawe (1999, 2000, 2004), der die Ressourcenaktivierung als eigenständigen psychotherapeutischen Wirkfaktor ausreichend gewürdigt und anerkannt hat, konnte zeigen, dass die inhaltliche Thematisierung individueller und interpersoneller Ressourcen des Patienten sowie auch die prozessuale Ressourcenaktivierung in der Therapie höchst relevant für den Therapieerfolg und das Wohlbefinden ganz allgemein ist. Dabei ist die vermehrte Betrachtung von persönlichen Kompetenzen und Zielen insbesondere mit einem verbesserten Selbstwertgefühl und einer erhöhten Selbstwirksamkeitserwartung verbunden. Prozessstudien zufolge ist Ressourcenaktivierung dabei als kontinuierlicher Prozess und weniger als weitere Methode oder Technik zu verstehen (vgl. Willitzki, 2013, S. 73pp.). Auch die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse von Interventionsstudien der Positiven Psychologie weisen durchgängig überzeugende Resultate auf. So sind positive Gefühle nicht nur angenehm, sondern erweitern auch den Horizont, schaffen neue Ressourcen, machen widerstandsfähig und sind die Basis für ein erfülltes Leben (vgl. Frederickson, 2011, S. 269pp.).

Insgesamt kann festgehalten werden, dass die Aktivierung von Ressourcen ein allgemeines, transdiagnostisch relevantes Wirkprinzip der Psychotherapie ist. Ihr Potenzial wird bisher jedoch bei weitem nicht ausgeschöpft! Diese Tatsache ist letztendlich auf die Rolle von Psychotherapie in unserem „Gesundheits“-System zurückzuführen, nämlich der Akutversorgung von Menschen mit schweren und anhaltenden psychischen Erkrankungen. Angesichts der humanen, sozialen und wirtschaftlichen Kosten psychischer Gesundheitsbeeinträchtigungen bedarf es dringend eines Paradigmenwechsels in der Gesundheitspolitik, mit höherer Priorität für Gesundheitsförderung. Erst durch die Etablierung von Gesundheit als psychotherapeutischem Handlungsziel ist mit einer nachhaltigen Absenkung der Krankheitslast zu rechnen.

# Literaturverzeichnis

- Abele, Andrea; Becker, Peter (Hrsg.) (1994): *Wohlbefinden. Theorie – Empirie – Diagnostik*, Juventa, Weinheim, 2. Aufl.
- Antonovsky, Aaron (1993): The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science and Medicine*, 36, S. 725-733. In: Huppert, F., So, T. (2011): *Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being*, Springerlink.com (open access), *Soc Indic Res*, DOI 10.1007/s11205-011-9966-7.
- Antonovsky, Aaron (1997): *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Deutsche Herausgabe von Alexa Franke. dgvt Verlag, Tübingen.
- Ardell, Donald (1977): *High Level Wellness. An Alternative To Doctors, Drugs, and Disease*. Rodale Press, Berkeley.
- Ardell, Donald (1986): *High Level Wellness. An Alternative To Doctors, Drugs, and Disease*. Ten Speed Press, Berkeley.
- Ardell, Donald (2010): *Real Wellness. It's what's new in wellness today*. Berkeley, Sept. (Paperback).
- Auhagen, (Hrsg.) (2004): *Positive Psychologie. Anleitung zum „besseren“ Leben*. Beltz, 1. Aufl., Weinheim.
- Auhagen, A.E. (2008): *Positive Psychologie: Anleitung zum „besseren“ Leben*. Beltz, 2. Aufl. Weinheim.
- Bandura, A. (1997): *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman, New York. In: Hayes, S., Strosahl, K., Wilson, K. (2003): *Acceptance and Commitment Therapy*. Guilford, New York. In: Zarbock, Gerhard, *Das Konzept Identität in der Verhaltenstherapie – Theorie und Praxis*, In: Petzold, Hilarion (Hrsg.) (2012a): *Identität. Ein Kernthema moderner Psychotherapie – interdisziplinäre Perspektiven*, VS Verlag, Wiesbaden.
- Bannink, Frederike (2012): *Praxis der Positiven Psychologie*, Hogrefe, Göttingen.
- Beck, Aaron et al. (2010): *Kognitive Therapie der Depression*, Beltz, Weinheim.
- Becker, Klaus J. (2013): *Ho'oponopono als Weg zur Selbstliebe*, Nymphenburger, München.
- Becker, Peter (2006): *Gesundheit durch Bedürfnisbefriedigung*, Hogrefe, Göttingen.

- Becker, Peter; Minsel, Beate (1986): *Psychologie der seelischen Gesundheit.*, Band 2, Persönlichkeitspsychologische Grundlagen, Bedingungsanalysen und Fördermöglichkeiten, Hogrefe, Göttingen.
- Bertolino, Bob; Kiener, Michael; Patterson, Ryan (2010): *Therapie-Tools. Lösungs- und ressourcenorientierte Therapie*, Beltz, Weinheim.
- Beushausen, Jürgen (2010): *Ressourcenorientierte, stabilisierende Interventionen*, Kontext, 41, 4, S. 287-307, Göttingen.
- Bodin, Luc; Bodin, Nathalie; Graciet, Jean (2014): *Ho'oponopono. Hawaiianische Weisheit für Vergebung und Heilung*, Trinity, München.
- Bohus, Martin; Wolf-Arehult, Martina (2011): *Achtsamkeit. Schritte zur seelischen Gesundheit*, Schattauer, Stuttgart.
- Breslow, L. (1999): *From Disease Prevention to Health Promotion*. JAMA, 281, 1030–1033. In: Hurrelmann, Klaus; Razum, Oliver (Hrsg.) (2012): *Handbuch der Gesundheitswissenschaften*, Juventa, 5. Aufl., Weinheim. S. 677p.
- Breuer, Franz (2010): *Reflexive Grounded Theory. Eine Einführung für die Forschungspraxis*, VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden, 2. Aufl.
- Bucher, Anton (2009): *Psychologie des Glücks. Ein Handbuch*, Beltz, Weinheim.
- Cornette de Saint Cyr (2013): *Verborgene Talente entdecken*. Trinity, 3. Aufl., München.
- Csikszentmihalyi, Mihaly (2014): *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, Klett-Cotta, Stuttgart, 17. Aufl.
- Dekkers-Appel, Henriette (Hrsg.) (2001): *Psychotherapie und der Kampf um das Menschsein. Ansätze zu einer anthroposophischen Psychotherapie*, Persephone, Arbeitsberichte der Medizinischen Sektion am Goetheanum.
- Dessau, Bettina; Kanitscheider, Bernulf (2000): *Von Lust und Freude*. Insel, Frankfurt am Main.
- Diener, Luca; Scollon (2006): *Beyond the hedonic treadmill. Revising the adaption theory of well-being*. American Psychologist, 61, pp. 305-414.
- Dunn, Halbert (1959): *What High-Level Wellness Means*. Canadian Journal of Public Health, Vol. 50, No. 11, pp. 447-457.
- Dunn, Halbert (1977): *High Level Wellness*. Charles B. Slack, Inc., New Jersey.
- Duprée, Ulrich E. (2014): *Ho'oponopono. Das hawaiianische Vergebungsritual*, Schirner, Darmstadt.
- Duprée, Ulrich; Bruchacova, Andrea (2013): *Das Wunder der Vergebung. Ho'oponopono – Das hawaiianische Ritual für inneren Frieden*, Kailash, München.

- Eberwein, Werner (2009): Humanistische Psychotherapie. Quellen, Theorien und Techniken, Thieme, Stuttgart.
- Egger, Josef (2005): Das biopsychosoziale Krankheitsmodell. Gründungszüge eines wissenschaftlich begründeten ganzheitlichen Verständnisses von Krankheit. Zeitschrift für Psychologische Medizin, 16, 2, S. 3-12. Wien: Facultas Universitätsverlag.
- Egger, Josef (2010): Gesundheit. Aspekte eines komplexen biopsychosozialen Konstrukts und seine Korrelation zu Optimismus und Glückserleben. Psychologische Medizin, 21. Jahrgang, Nummer 1, S. 38-48.
- Egger, Josef (2013): Zur spirituellen Dimension des biopsychosozialen Modells. Im Spannungsfeld zwischen Wissenschaftlicher Medizin und aufgeklärter Rationalität einerseits und Spiritualität und Esoterik andererseits. Psychologische Medizin, 4. Jahrgang, Nummer 2.
- Ellis, A.; Ellis, D. (2012): Rational-Emotive Verhaltenstherapie (Wege der Psychotherapie). Reinhardt Verlag, München.
- Epstein, S. (1990): Cognitive-experiential self-theory. In Pervin, L.A. (Ed.), Handbook of personality: Theory and research (pp.165-192). Guilford, New York.
- Engelmann, Bea (2012): Therapie-Tools. Positive Psychologie, Beltz, Basel.
- Engelmann, Bea (2014): Therapie-Tools. Resilienz, Beltz, Basel.
- Erikson, E. (1973): Identität und Lebenszyklus. Drei Aufsätze. Suhrkamp - Taschenbuch Wissenschaft, Berlin.
- Fäh, Markus (2004): Psychotherapie und Salutogenese: Überlegungen zum theoretischen und praxeologischen Brückenschlag, Psychotherapieforum, 12: 3-15.
- Farber, Barry (1983): Stress and burnout in the human service professions. Pergamon Press, New York.
- Fava, G.A.; Ruini, C. (2009): Well-Being Therapy. In: Lopez, S.J. (Ed.) The Encyclopedia of Positive Psychology, Vol. 2 (1034 – 1036). Chichester, UK: Wiley-Blackwell
- Fiedler, Peter (2005): Verhaltenstherapie in Gruppen, Beltz, Weinheim, 2. Aufl.
- Fischer, Gottfried (2008): Logik der Psychotherapie. Philosophische Grundlagen der Psychotherapiewissenschaft, Asanger Verlag, Köning.
- Fischer, Gottfried (2011): Psychotherapiewissenschaft. Einführung in eine neue humanwissenschaftliche Disziplin, Psychosozial-Verlag, Gießen.
- Frank, Renate (2011): Wohlbefinden fördern. Positive Therapie in der Praxis, Klett-Cotta, Heidelberg, 2. Aufl.
- Frank, Renate (2013): Die psychotherapeutische Arbeit mit Ressourcen. Ein handlungsleitendes Modell für mehr Wohlbefinden. In: Psychotherapie im Dialog, 1.

- Franke, Alexa (Hrsg.) (2011): Therapieziel Wohlbefinden. Ressourcen aktivieren in der Psychotherapie. Springer, Heidelberg, 2. Aufl.
- Franke, Alexa (2012): Modelle von Gesundheit und Krankheit. Hans Huber Verlag, Bern, 3. Aufl.
- Franke, Alexa; Witte, Maibritt (2009): Das HEDE-Training. Manual zur Gesundheitsförderung auf Basis der Salutogenese. Huber, Bern.
- Frankl, Victor (2007): Theorie und Therapie der Neurosen, Reinhardt Verlag, München, 9. Aufl.
- Fredrickson, B. (2009): Positivity. Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive. Crown Publishers, New York.
- Fredrickson, B. (2011): Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung ihr Leben dauerhaft verändert, campus, Frankfurt am Main.
- Fritsch, Gerlinde R. (2010): Der Gefühls- und Bedürfnisnavigator. Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen, Junfermann, Paderborn.
- Fromm, E. (2000): Authentisch leben. Herder, Freiburg. In: Frank, Renate (2011): Wohlbefinden fördern. Positive Therapie in der Praxis, Klett-Cotta, Heidelberg, 2. Aufl.
- Gaßmann, Raphael (1996): Zur praktischen Relevanz der phänomenologischen Diskussion um Gesundheit und Krankheit. In: Sozialwissenschaften und Berufspraxis Jg. 19, 2, S. 122-127.
- Glöckler, Michaela; Schiffer, Eckhard; Schürholz, Jürgen (2007): Wie entsteht Gesundheit? Zur Salutogeneseforschung. Perspektiven und praktische Konsequenzen. Gesundheit aktiv. Anthroposophische Heilkunst e.v., Bad Liebenzell-Unterlengenhardt, 2. Aufl.
- Gollwitzer, P.M. (1987): Suchen, Finden und Festigen der eigenen Identität. Unstillbare Zielintentionen. In Heckhausen, H.; Gollwitzer, P.; Weinert, F. (Hrsg), Jenseits des Rubikon. Der Wille in den Humanwissenschaften (S. 176-189). Springer, Berlin. In: Grawe, Klaus (2000): Psychologische Therapie, Hogrefe, Göttingen.
- Graf, Helmut (2003): Psychotherapie in der Arbeitswelt. Springer, Wien.
- Grawe, Klaus (1998): Psychologische Therapie. Hogrefe, Göttingen. In: Lorenz, Rüdiger (2005): Salutogenese. Grundwissen für Psychologen, Mediziner, Gesundheits- und Pflegewissenschaftler, Reinhardt Verlag, München, 2. Aufl.
- Grawe, Klaus (2000): Psychologische Therapie, Hogrefe, Göttingen.
- Grawe, Klaus (2004): Neuropsychotherapie, Hogrefe, 2. Aufl. Göttingen.

- Grawe, Klaus; Grawe-Gerber, Mariann (1999): Ressourcenaktivierung, Ein primäres Wirkprinzip der Psychotherapie, Insitut für Psychologie der Universität Bern, Psychotherapeut, 44: 63-73.
- Handler, Beate (2012): Mit allen Sinnen leben. Tägliches Genusstraining, Goldegg, Wien, 3. Aufl.
- Hautzinger, Martin (2013): Kognitive Verhaltenstherapie bei Depressionen, Beltz, Basel, 7. Aufl.
- Hayes, S., Strosahl, K., Wilson, K. (2003): Acceptance and Commitment Therapy. Guilford, New York. In: Zarbock, Gerhard, Das Konzept Identität in der Verhaltenstherapie – Theorie und Praxis, In: Petzold, Hilarion (Hrsg.) (2012a): Identität. Ein Kernthema moderner Psychotherapie – interdisziplinäre Perspektiven, VS Verlag, Wiesbaden.
- Heidenreich, Thomas; Michala, Johannes (Hrsg.) (2013): Die dritte Welle der Verhaltenstherapie. Grundlagen und Praxis, Beltz, Weinheim.
- Höfner, Eleonore; Schachtner, Hans-Ulrich (1997): Das wäre doch gelacht! Humor und Provokation in der Therapie, Rowohlt, Hamburg.
- Hohagen, Fritz; Caspar, Franz; Berger, Thomas (2013): Verhaltenstherapie. Internettherapie und E-Mental-Health. Karger, Band 23, Heft 3, September.
- Hossenfelder, Malte (1996): Antike Glückslehren, Kröner, Stuttgart.
- Hossenfelder, Malte (2006): Epikur, Beck, 3. Aufl., München.
- Huppert, F.; Marks, N.; Michaelson, J.; Vázquez, C.; Vitterso, J. (2013): European Social Survey. Round 6 Module on Personal and Social Wellbeing – Final Module in Template. London: Centre for Comparative Social Surveys, City University London.
- Huppert, Felicia; So, Timothy (2009): Well-Being Institute, University of Cambridge, Measuring subjective well-being: an opportunity for NSOs? Florence, July 23/24.
- Huppert, F.A. (2009a). A new approach to reducing disorder and improving well-being. In E. Diener (Ed.) Perspectives on psychological science, 4, 108 – 111. In: Huppert, F., So, T. (2011): Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being, Springerlink.com (open access), Soc Indic Res, DOI 10.1007/s11205-011-9966-7.
- Huppert, F., So, T. (2011): Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being, Springerlink.com (open access), Soc Indic Res, DOI 10.1007/s11205-011-9966-7.



- Huppert, Felicia; So, Timothy (2014): Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3545194/> aufgerufen am 13.1.2014.
- Hurrelmann, Klaus; Klotz, Theodor; Haisch, Jochen (2010): Lehrbuch Prävention und Gesundheitsförderung. Huber Verlag, Bern, 3. Aufl.
- Hurrelmann, Klaus; Razum, Oliver (Hrsg.) (2012): Handbuch der Gesundheitswissenschaften, Juventa, 5. Aufl., Weinheim.
- Hurtado-Graciet, Maria-Elisa (2014): Das kleine Übungsheft, Ho'oponopono, Trinty, Bernex.
- Jerich, Lisbeth (2007): Burnout. Ausdruck der Entfremdung, Leykam, Graz.
- Jork, Klaus; Peseschkian, Nossrat (2006): Salutogenese und Positive Psychotherapie. Gesund werden – gesund bleiben. Huber, 2. Aufl., Bern.
- Kabat-Zinn, J. (1995): Gesund durch Meditation. Barth, Bern. In: Zarbock, Gerhard, Das Konzept Identität in der Verhaltenstherapie – Theorie und Praxis, In: Petzold, Hilarion (Hrsg.) (2012a): Identität. Ein Kernthema moderner Psychotherapie – interdisziplinäre Perspektiven, VS Verlag, Wiesbaden.
- Kabat-Zinn, Jon (2011): Gesund durch Meditation. Das vollständige Grundlagenwerk, Barth, München.
- Kabat-Zinn, Jon; Kesper-Grossmann, Ulrike (1999): Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit, Arbor, Freiamt.
- Kanfer, Frederick; Reinecker, Hans; Schmelzer, Dieter (2012): Selbstmanagement-Therapie, Springer, Heidelberg.
- Keller, Verena (2013): Psychotherapie im Dialog. Psychodynamische Therapie, Systemische Therapie, Verhaltenstherapie, Humanistische Therapien. Resilienz und Ressourcen, Heft Januar 2013, S. 14ff.
- Keyes, Corey (2002): The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life, *Journal of Health and Social Research* 2002, Vol 43 (June): 207-222
- Keyes, Haidt (2013): Flourishing. Positive Psychology and the Life Well Lived. American Psychological Association, electronic edition.
- Kickbusch, I. (2003): Ressourcen für Gesundheit. Potenziale und ihre Ausschöpfung. Das Gesundheitswesen. München: Urabn & Fischer, S. 181-188. In: Hurrelmann, Klaus; Razum, Oliver (Hrsg.) (2012): Handbuch der Gesundheitswissenschaften, Juventa, 5. Aufl., Weinheim. S. 189p.
- Kickbusch, I. (2006): Die Gesundheitsgesellschaft. Megatrends der Gesundheit und deren Konsequenzen für Politik und Gesellschaft. Verlag für Gesundheitsförde-

- rung, Gamburg. In: Franke, Alexa (2012): Modelle von Gesundheit und Krankheit. Hans Huber Verlag, Bern, 3. Aufl.
- Klünker, Wolf-Ulrich (2003): Selbsterkenntnis, Selbstentwicklung. Zur psychotherapeutischen Dimension der Anthroposophie, Freies Geistesleben, Stuttgart, 2. Aufl.
- Koppenhöfer, Eva (2014): Kleine Schule des Genießens. Ein verhaltenstherapeutisch orientierter Behandlungsansatz zum Aufbau positiven Erlebens und Handelns, Pabst, Groß-Umstadt, 7. Aufl.
- Kruse, A. (1992): Altersfreundliche Umwelten: Der Beitrag der Technik. In: Baltes, Mittelstrass (Hrsg.): Zukunft des Alterns und gesellschaftliche Entwicklungen. Forschungsbericht 5 der Akademie der Wissenschaften zu Berlin, de Gruyter, Berlin, S. 668-694
- Kyrer, Alfred; Populorum, Michael (Hrsg.) (2008): Trends und Beschäftigungsfelder im Gesundheits- und Wellness-Tourismus, LIT Verlag, Berlin.
- Lankton, Carol H.; Lankton, Stephen R. (2008): Geschichten mit Zauberkraft. Die Arebit mit Metaphern in der Psychotherapie, Klett-Cotta, Stuttgart.
- Lazarus, A. (1991): Emotion & Adaption. Oxford University Press, New York. In: Zarbock, Gerhard, Das Konzept Identität in der Verhaltenstherapie – Theorie und Praxis, In: Petzold, Hilarion (Hrsg.) (2012a): Identität. Ein Kernthema moderner Psychotherapie – interdisziplinäre Perspektiven, VS Verlag, Wiesbaden.
- Lazarus, A. (2000): Innenbilder. Imagination in der Therapie und als Selbsthilfe. Jungfermann, 3. Aufl., Paderborn. In: Zarbock, Gerhard, Das Konzept Identität in der Verhaltenstherapie – Theorie und Praxis, In: Petzold, Hilarion (Hrsg.) (2012a): Identität. Ein Kernthema moderner Psychotherapie – interdisziplinäre Perspektiven, VS Verlag, Wiesbaden.
- Liebhart, Ansgar; Kimpfler, Anton (1992): Zur Begegnung von Psychotherapie und Anthroposophie, WEGE, Freiburg.
- Linehan, M. (1996): Dialektisch-behaviorale Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung. CIP-Medien, München. In: Zarbock, Gerhard, Das Konzept Identität in der Verhaltenstherapie – Theorie und Praxis, In: Petzold, Hilarion (Hrsg.) (2012a): Identität. Ein Kernthema moderner Psychotherapie – interdisziplinäre Perspektiven, VS Verlag, Wiesbaden.
- Locke, J. (1999): An essay concerning human understanding. Prometheus Books, New York, In: Frank, Renate (2011): Wohlbefinden fördern. Positive Therapie in der Praxis, S. 43pp., Klett-Cotta, Heidelberg, 2. Aufl.
- Long, Sedley (2006): Die hellenistischen Philosophen. Texte und Kommentare, Metzler, 2. Aufl., Stuttgart.

- Lorenz, Rüdiger (2005): Salutogenese. Grundwissen für Psychologen, Mediziner, Gesundheits- und Pflegewissenschaftler, Reinhardt Verlag, München, 2. Aufl.
- Loth, Wolfgang (2003): Ein Bick auf: „Positive Psychologie, Systhema 3, 17. Jahrgang, S. 264-276.
- Lutz, Rainer (Hrsg.) (1983): Genuß und Genießen. Zur Psychologie des genußvollen Erlebens und Handelns, Beltz, Weinheim.
- Lyubomirsky, Sonja (2013): Glücklich sein. Warum Sie es in der Hand haben, zu-frieden zu leben, campus, Frankfurt am Main.
- Maercker, Andreas; Forstmeier, Simon (2013): Der Lebensrückblick in Therapie und Beratung, Springer, Heidelberg.
- Magnin, Hervé, Das kleine Übungsheft, Lebensträume verwirklichen, Trinity, Mün-chen, 2013
- Margraf, Schneider (Hrsg.) (2009a): Lehrbuch der Verhaltenstherapie, Band 1, Sprin-ger, 3. Aufl., Heidelberg.
- Margraf, Schneider (Hrsg.) (2009b): Lehrbuch der Verhaltenstherapie, Band 2, Springer, 3. Aufl., Heidelberg.
- Margraf, Schneider (Hrsg.) (2009c): Lehrbuch der Verhaltenstherapie, Band 3, Sprin-ger, 3. Aufl., Heidelberg.
- Margraf, Schneider (Hrsg.) (2009d): Lehrbuch der Verhaltenstherapie, Band 4, Springer, 3. Aufl., Heidelberg.
- Maslach, Christina, Leiter, Michael (2001): Die Wahrheit über Burnout. Stress am Arbeitsplatz und dwas Sie dagegen tun können, Springer, Wien.
- Meichenbaum, D. (1996): Posttraumatisches Stresssyndrom und narrativ-konstruk-tive Therapie. Ein Gespräch mit Donald Meichenbaum. Systhema, 10, 2: 6–19. In: Zarbock, Gerhard, Das Konzept Identität in der Verhaltenstherapie – Theo-rie und Praxis, In: Petzold, Hilarion (Hrsg.) (2012a): Idenität. Ein Kernthema moderner Psychotherapie – interdisziplinäre Perspektiven, VS Verlag, Wies-baden.
- Meyer-Abich (2012): Gesundheit und Krankheit als Charaktere des Mitseins – eine holistische Erweiterung der Psychosomatik, [http://www.bkf-petoe.de/pdf/Vortrag\\_8\\_Prof.\\_Meyer-Abich\\_Gesundheit\\_und\\_Krankheit-pdf](http://www.bkf-petoe.de/pdf/Vortrag_8_Prof._Meyer-Abich_Gesundheit_und_Krankheit-pdf) 3. Nov. 2012, aufgerufen am 14.4.2014
- Miller, James William (2005): Wellness: The History and Development of a Con-cept, Spektrum Freizeit, 1, S. 84-102.
- Nahrstedt, Wolfgang (2008): Wellnessbildung. Gesundheitssteigerung in der Wohl-fühlgesellschaft, Erich Schmidt Verlag, Berlin.

- Niedermaier, Klaus (2010): Eine kleine Einführung in Wissenschaftstheorie und Methodologie für Sozial- und ErziehungswissenschaftlerInnen, Universitätsverlag Studia Innsbruck.
- Parfy, E.; Schuch, B.; Lenz, G. (2003): Verhaltenstherapie. Moderne Ansätze für Theorie und Praxis, Facultas, Wien.
- Payne, M. (2006): Narrative Therapy. Sage, 2. Aufl., Los Angeles. In: Zarbock, Gerhard, Das Konzept Identität in der Verhaltenstherapie – Theorie und Praxis, In: Petzold, Hilarion (Hrsg.) (2012a): Identität. Ein Kernthema moderner Psychotherapie – interdisziplinäre Perspektiven, VS Verlag, Wiesbaden.
- Penner, Zarmina (2013): <http://www.wellness-agenda.org/blog/> aufgerufen am 24.10. 2013, 15:05, S. 7f.
- Pervin, Cervone John (2005): Persönlichkeitstheorien, Reinhardt, München, 5. Aufl.
- Peseschkian, Hamid (2006): Salutogenetische Psychotherapie: Ressourcenorientiertes Vorgehen aus der Sicht der Positiven Psychotherapie, Psychotherapie Forum, 12: 16-25.
- Petzold, H. (1997): Das Ressourcenkonzept in der sozialinterventiven Praxeologie und Systemberatung. Integrative Therapie 4, S. 435-471. In: Lorenz, Rüdiger (2005): Salutogenese. Grundwissen für Psychologen, Mediziner, Gesundheits- und Pflegewissenschaftler, Reinhardt Verlag, München, 2. Aufl.
- Petzold, Hilarion (Hrsg.) (2012a): Identität. Ein Kernthema moderner Psychotherapie – interdisziplinäre Perspektiven, VS Verlag, Wiesbaden.
- Petzold, Hilarion (Hrsg.) (2012b): Die Menschenbilder in der Psychotherapie. Interdisziplinäre Perspektiven und die Modelle der Therapieschulen, Krammer, Wien.
- Petzold, Hilarion (2012c): Das Ressourcenkonzept in der sozialinterventiven Praxeologie und Systemberatung; In: Polyloge. Materialien aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit. Ausgabe 12.
- Petzold, Theodor Dierk (2010): Praxisbuch Salutogenese. Warum Gesundheit ansteckend ist. Südwest Verlag, München.
- Poletti, R.; Dobbs, B. (2013): Das kleine Übungsheft, Wieder Begeisterung empfinden, Trinity, München.
- Potreck-Rose, Frederike (2010): Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen. Psychotherapeutische Interventionen zum Aufbau von Selbstwertgefühl, Klett-Cotta, Stuttgart.
- Pritz, Alfred (Hrsg.) (1996): Psychotherapie – eine neue Wissenschaft vom Menschen. Springer, Wien.
- Randow-Tesch, M.; Cattani F. (2010): Ein Kurs in Wundern, Greuthof, Zürich.

- Reimann, Swantje; Hammelstein, Philipp (2006): Ressourcenorientierte Ansätze. In: Gesundheitspsychologie (Hrsg.), Springer, Heidelberg.
- Reinecker, H. (1987): Grundlagen der Verhaltenstherapie. PVU, München. In: Zarbock, Gerhard, Das Konzept Identität in der Verhaltenstherapie – Theorie und Praxis, In: Petzold, Hilarion (Hrsg.) (2012a): Identität. Ein Kernthema moderner Psychotherapie – interdisziplinäre Perspektiven, VS Verlag, Wiesbaden.
- Reiner, Johannes (2012): Arbeitseinblicke in die anthroposophische Psychotherapie, Freies Geistesleben, Stuttgart.
- Reuter, E. (2010): Leben trotz Krebs – eine Farbe mehr. Schattauer, Stuttgart. In: Frank, Renate (2011): Wohlbefinden fördern. Positive Therapie in der Praxis, Klett-Cotta, Heidelberg, 2. Aufl.
- Rödiger, Eckhard (2006): Anthroposophische Aspekte zur Psychotherapie der Depression, Originalia, Der Merkurstab, Heft 5, S. 395-402.
- Rogers, Carl (2012): Der neue Mensch, Konzepte der Humanwissenschaft, Stuttgart, 9. Aufl.
- Rogers, Carl (2013): Therapeut und Klient. Grundlagen der Gesprächspsychotherapie, Fischer, Köln, 22. Aufl.
- Rogers, Carl (2014): Entwicklung der Persönlichkeit. Psychotherapie aus der Sicht eines Therapeuten, Konzepte der Humanwissenschaft, Stuttgart, 19. Aufl.
- Rousseau, J.J. (2009): Beiträge zur Psychologie J.J. Rousseau's. Mit besonderer Berücksichtigung des Gefühllebens. BiblioBazaar, Charleston.
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2001): On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141 – 166. In: Huppert, F., So, T. (2011): Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being, Springerlink.com (open access), Soc Indic Res, DOI 10.1007/s11205-011-9966-7.
- Ryff, C.D. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35 – 55. In: Huppert, F.; So, T. (2011): Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being, Springerlink.com (open access), Soc Indic Res, DOI 10.1007/s11205-011-9966-7.
- Ryff, C.D.; Singer, B. (2003): Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. In Keyes, Haidt (Eds.) *Flourishing. Positive psychology and the life well-lived*, pp.15-36, 2. Aufl., APA, Washington. In: Frank, Renate (2011): Wohlbefinden fördern. Positive Therapie in der Praxis, Klett-Cotta, Heidelberg, 2. Aufl.

- Salomé, Jacques (2014): Das kleine Übungsheft, Sich selbst und andere lieben, Trinity, München.
- Salomé, Jaques (2006): Einfühlsame Kommunikation, Auf dem Weg zu einer innigen Verbindung mit sich selbst – die Methode ESPERE, Junfermann, Paderborn.
- Saß. Wittchen, Zaudig, Houben (2003): Diagnostische Kriterien DSM-IV-TR. Hogrefe, Göttingen.
- Scholz, Wolf-Ulrich (2002): Neuere Strömungen und Ansätze in der Kognitiven Verhaltenstherapie, Klett-Cotta, Stuttgart.
- Schüffel; Brucks; Johnen; Köllner; Lamprecht; Schnyder (Hrsg.) (1998): Handbuch der Salutogenese. Konzept und Praxis. Ullstein Medical, Wiesbaden.
- Schuhmacher, Jörg; Klaiberg, Antje; Brähler, Elmar (2003): Diagnostische Verfahren zu Lebensqualität und Wohlbefinden, Band 2, Hogrefe, Göttingen.
- Schwarzer, R. (Hrsg.) 1997: Gesundheitspsychologie. Ein Lehrbuch. 2. Aufl., Hogrefe, Göttingen. In: Lorenz, Rüdiger (2005): Salutogenese. Grundwissen für Psychologen, Mediziner, Gesundheits- und Pflegewissenschaftler, Reinhardt Verlag, München, 2. Aufl.
- Schwarzer, R. (2000): Stress, Angst und Handlungsregulation. Kohlhammer, 4. Aufl. Stuttgart. In: Engelmann, Bea (2014): Therapie-Tools. Resilienz, Beltz, Basel.
- Segal, Z., Williams, J. Teasdale, J. (2008): Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression. Dgvt-Verlag, Tübingen. In: Zarbock, Gerhard, Das Konzept Identität in der Verhaltenstherapie – Theorie und Praxis, In: Petzold, Hilarion (Hrsg.) (2012a): Identität. Ein Kernthema moderner Psychotherapie – interdisziplinäre Perspektiven, VS Verlag, Wiesbaden.
- Seligman, Martin (2014): Der Glücks-Faktor. Warum Optimisten länger leben, Bastei Lübbe, Köln, 10. Aufl.
- Seligmann, Martin (2011): Flourish. Wie Menschen aufblühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens. Kösel, München.
- Shlien, J. (1991): Macht klientenzentrierte Therapie glücklich? In Behr, U.; Esser, U. (Hrsg.), Macht Therapie glücklich? Neue Wege des Erlebens in klientenorientierter Psychotherapie (S. 25–43), GwG Verlag, Köln.
- Skora, Anna-Maria (2006): Das Humanistische Menschenbild am Beispiel Carl Rogers, Diplomarbeit, Diplom Pädagogik, Grin, München.
- Staveman, Harlich (2013): <http://www.psychotherapie-wissenschaft.info/index.php/psy-wis/article/view/1021/1034>.
- Steinebach; Jungo; Zihlmann (Hrsg.) (2012): Positive Psychologie in der Praxis. Anwendung in Psychotherapie, Beratung und Coaching, Beltz, Weinheim.

- Steiner, Rudolf (1983): Von Seelenrätseln, Rudolf Steiner Verlag, Dornach, 5. Aufl.
- Steiner, Rudolf (1998): Anthroposophische Leitsätze, Rudolf Steiner Verlag, Dornach.
- Steiner, Rudolf (2010): Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?, Rudolf Steiner Verlag, Dornach, 12. Aufl.
- Steiner, Rudolf (2011): Die Philosophie der Freiheit. Grundzüge einer modernen Weltanschauung, Rudolf Steiner Verlag, Dornach, 10. Aufl.
- Steiner, Rudolf (2012a): Die Geheimwissenschaft im Umriß, Rudolf Steiner Verlag, Basel, 10. Aufl.
- Steiner, Rudolf (2012b): Sich selbst erziehen. Das Geheimsni der Gesundheit, Futurum Verlag, Basel.
- Steiner, Rudolf (2012c): Theosophie, Rudolf Steiner Verlag, Basel.
- Steiner, Rudolf (2014): Rudolf Steiner. Seine Bedeutung für Wissenschaft und Leben heute, Schattauer, Stuttgart.
- Storch, Maja: Das Züricher Ressourcen Model ZRM, Universität Zürich, Pädagogisches Institut, [www.majastorch.de/download/zrm.pdf](http://www.majastorch.de/download/zrm.pdf).
- Strosahl, K.; Robinson, P. (2009): Durch Achtsamkeit und Akzeptieren Ihre Depression überwinden. Ein Handbuch zur Acceptance & Commitment Therapie (ACT), Junfermann, Paderborn.
- Thalmann, Yves-Alexandre (2013a): Das kleine Übungsheft, Dankbarkeit, Trinity, München.
- Thalmann, Yves-Alexandre (2013b): Das kleine Übungsheft, Glückstraining, Trinity, München.
- Thalmann, Yves-Alexandre (2013c): Das kleine Übungsheft, Optimismus, Trinity, München.
- Thalmann, Yves-Alexandre (2014): Das kleine Übungsheft, Positive Psychologie, Trinity, München.
- Titze, Michael; Eschenröder, Christof (2011): Therapeutischer Humor. Grundlagen und Anwendungen, Fischer, Frankfurt am Main.
- Travis, Ryan (2004): Wellness Workbook. How to Achieve Enduring Health and Vitality. Random House Inc., New York, 3. Aufl.
- Trösken, Anne Kathrin (2002): Das Berner Ressourceninventar. Ressourcenpotentiale und Ressourcenrealisierung aus konsistenztheoretischer Sicht, Dissertation, Institut für Psychologie, Universität Bern.
- Van Stappen, Anne (2014a): Das kleine Übungsheft, Lebensfreude im Alltag, Trinity, München.

- Van Stappen, Anne (2014b): Das kleine Übungsheft, Selbstliebe, Trinity, München.
- Vandercruyse, Rudy (1999): Die therapeutische Dimension des Denkens. Anthroposophische Aspekte zur Psychoanalyse, Freies Geistesleben, Stuttgart.
- Vopel, Klaus (2013): Praxis der positiven Psychologie, Iskopress, Salzhäusen, 3. Aufl.
- Waibel, Martin (2004): Ressourcen. Konzeptionelle Ansätze und Theorien, DGIK-Heft, Deutsche Gesellschaft für Integrative Therapie, Gestalttherapie und Kreativitätsförderung e.V.
- Walter, E.; Abel, T.; Niemann, S. (2010): Gesundheit als Kontinuum: Eine explorative Analyse zu den Determinanten von Minder-, Normal- und Hochgesundheit, In: Wydler, Hans; Kolip, Thomas; Abel (Hrsg.) (2010): Salutogenese und Kohärenzgefühl. Grundlagen, Empirie und Praxis eines gesundheitswissenschaftlichen Konzepts. Juventa, München, 4. Aufl., S. 99pp.
- WHO-Regionalbüro für Europa (2006): Psychische Gesundheit: Herausforderungen annehmen, Lösungen schaffen: Bericht über die Ministerkonferenz der Europäischen Region der WHO. Kopenhagen.
- WHO (1946): <http://www.who.int/trade/glossary/story046/en/>.
- WHO (1986): <http://www.euro.who.int/de/publications/policy-documents/ottawa-charter-for-health-promotion,-1986>.
- Wells, A. (2009): Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression, Guilford, New York.
- Wells, A. (2011): Metakognitive Therapie bei Angststörungen und Depression, Beltz, Weinheim, Basel.
- Wiegel, Suzan H. (2013): Ho'oponopono. Fliegen kannst Du nur gegen den Wind, Schirner, Darmstadt.
- Wild, Barbara (2012): Humor in Psychiatrie und Psychotherapie, Schattauer, Stuttgart.
- Wilke, Monika (2008): Übungsbuch Einfühlsame Kommunikation. Mit sich selbst ins Reine kommen, Junfermann, Paderborn.
- Willutzki, Ulrike; Teismann, Tobias (2013): Ressourcenaktivierung in der Psychotherapie, Hogrefe, Göttingen.
- Worthington, Everett (2008): Steps to REACH Forgiveness and to Reconcile, Pearson Custom Publishing, Boston.
- Worthington, Everett (2001): Forgiving and Reconciling, Inter Varsity Press (IVP), Boston.



- Wydler, Hans; Kolip, Thomas; Abel (Hrsg.) (2010): Salutogenese und Kohärenzgefühl. Grundlagen, Empirie und Praxis eines gesundheitswissenschaftlichen Konzepts. Juventa, München, 4. Aufl.
- Young, Jeffrey; Klosko, Janet (2008a): Sein Leben neu erfinden. Wie Sie Lebensfallen meistern, Junfermann, Paderborn.
- Young, Jeffrey; Klosko, Janet; Weishaar, Marjorie (2008b): Schematherapie. Ein praxisorientiertes Handbuch, Junfermann, Paderborn.
- Zeyer, Albert; Odermatt, Freia (2009): Gesundheitskompetenz (Health Literacy) – Bindeglied zwischen Gesundheitsbildung und naturwissenschaftlichem Unterricht, Zeitschrift für Didaktik der Naturwissenschaften, Jg. 15.
- Zarbock, G. (1994): Emotional-imaginative Umstrukturierung traumatischer Episoden. Verhaltenstherapie, 4, 22 – 129. In: Zarbock, Gerhard, Das Konzept Identität in der Verhaltenstherapie – Theorie und Praxis, In: Petzold, Hilarion (Hrsg.) (2012a): Identität. Ein Kernthema moderner Psychotherapie – interdisziplinäre Perspektiven, VS Verlag, Wiesbaden.
- Zarbock, G. (2012): Das Konzept Identität in der Verhaltenstherapie – Theorie und Praxis, In: Petzold, Hilarion (Hrsg.) (2012a): Identität. Ein Kernthema moderner Psychotherapie – interdisziplinäre Perspektiven, VS Verlag, Wiesbaden.

<http://www.nationalwellness.org>, aufgerufen am 14.01. 2014

<http://www.seekwellness.com>, aufgerufen am 16.01. 2014

<http://www.wellnessverband.de>, aufgerufen am 16.01. 2014