

Inhalt

Geleitwort	5
Einleitung	11
1 „Mach doch was du willst“ – oder: Wie überwinde ich den Rubikon? Das Zürcher Ressourcen Modell®	15
1.1 Geschichte des ZRM®	16
1.2 Theoretische Grundlagen	19
1.2.1 Grundlegende Erkenntnisse der Neurowissenschaften	19
1.2.2 Somatische Marker und das „Erfahrungsgedächtnis“	21
1.2.3 Der Rubikon-Prozess als Wegweiser im Prozess	23
1.3 Theoretische Grundlagen für die methodische Umsetzung des Rubikon-Prozesses vom Bedürfnis zur konkreten Handlung im ZRM®-Training	28
1.3.1 Das projektive Verfahren der Themenwahl	29
1.3.2 Die Kernkriterien der Zielformulierung	29
1.3.3 Ressourcenaufbau und Ressourcenaktivierung	31
1.3.4 Handlungsvorbereitung mit dem Situationstypen-ABC	33
1.3.5 Integration, Transfereffizienz und soziale Ressourcen	34
1.4 Praktische Umsetzung	35
1.4.1 Phase 1: Das Thema finden	37
1.4.2 Phase 2: Vom Thema zum Ziel	40
1.4.3 Phase 3: Vom Ziel zum Ressourcenpool	40
1.4.4 Phase 4: Zielgerichtetes Arbeiten mit den eigenen Ressourcen	42
1.4.5 Phase 5: Integration, Transfer und Abschluss	44
1.4.6 Der ZRM®-Prozess – individuelle Themen-, Ziel- und Strategiebeispiele aus einem durchgeführten Training	45
1.5 Coaching/Einzelsettings im ZRM®	46
2 Die Kunst, eine Lösung zu kreieren. Das Konzept „Lösungskunst“	50
2.1 Geschichte des Konzeptes: Ausgangspunkt und Weiterentwicklung	51
2.2 Grundlegende Theorien der Lösungskunst	52
2.2.1 Systemtheorie und Konstruktivismus	52

2.2.2	Humanistische Psychologie	55
2.2.3	Imagination	55
2.2.4	Spiel	56
2.2.5	Substitutionsmodell	56
2.2.6	Salutogenese	57
2.3	Prinzipien und Theorien der Intermodalen Methode	58
2.3.1	Kristallisationsprinzip nach Knill	59
2.3.2	Die Intermodale Theorie	59
2.3.3	Entwicklungspsychologische Überlegungen von Piaget	60
2.3.4	Ansatz der Polyästhetik nach Roscher	61
2.3.5	Musik als Gesamtkunstwerk	61
2.3.6	Ansätze der körperorientierten Therapie nach Rubin, McKniff und Knill	62
2.3.7	Wahrnehmungsästhetik nach Arnheim	62
2.3.8	Phänomenologisches Denkmodell nach Binswanger und Boss	63
2.4	Grundpfeiler der Methode	64
2.4.1	Lösungs-/Ressourcenorientierung	64
2.4.2	Kunstanaloge Haltung	66
2.4.3	Wertschätzende Neugier des Beraters gegenüber den Experten des eigenen Lebens	67
2.4.4	Phänomenologische Haltung	69
2.4.5	Fokus auf Veränderungen	70
2.5	Praktische Umsetzung	72
2.5.1	Auftragsklärung	72
2.5.2	Die Architektur einer Sitzung	73
2.5.3	Intermodales Dezentrieren®	74
2.5.4	Die Ernte – Auswertung der Dezentrierung	78
2.5.5	Das nachhaltige Weiterführen der Ergebnisse aus der Sitzung	80
3	Guten Worten folgen gute Taten. Die Lösungsorientierte Kurztherapie nach Berg/de Shazer	83
3.1	Falldarstellung: Frühe Intervention im Fall eines Alkoholproblems	84
3.2	Geschichte	88
3.3	Lehrsätze und allgemeine Grundprinzipien	90
3.4	Techniken	93
3.5	Theoretische Implikationen	95
4	Unsere Autobiografie – ein wandelbares Modell. Die Erkenntnisse der Gedächtnisforschung zum Selbstbild und zu individuellen Ressourcen	99
4.1	Individuelle Gedächtnisleistungen	99
4.2	Das Gehirn ist ein kulturelles und soziales Organ	103

5	Appreciative Inquiry	108
5.1	Geschichte	109
5.2	Grundprinzipien des Konzeptes	110
5.2.1	Das Prinzip des Konstruktivismus	110
5.2.2	Das Prinzip der Simultaneität	110
5.2.3	Das Prinzip der Poetik	111
5.2.4	Das Prinzip der Antizipation	111
5.2.5	Das Prinzip des Positiven	112
5.3	Grundregeln für Gruppenprozesse und Entscheidungen	112
5.4	Abgrenzung von traditioneller Organisationsberatung	113
5.5	Theorie	114
5.5.1	Sozialkonstruktivismus – Die gesellschaftliche Konstruktion von Wirklichkeit	114
5.5.2	Phänomenologie	116
5.6	Anwendung	117
5.7	Praxis	118
5.7.1	Appreciative Inquiry Summit	122
5.7.2	Teambuilding	123
6	Die Kunst des Selbst: Kreative Ressourcennutzung	127
6.1	Grundlegende Theorie	129
6.1.1	Neurowissenschaftliche Erkenntnisse	129
6.1.2	Rubikon-Modell	130
6.1.3	Sozialkonstruktivismus – Wie wirklich ist die Wirklichkeit?	130
6.1.4	Resilienz	130
6.2	Theorien und Konzepte der Umsetzung	132
6.2.1	Projektive Verfahren und das Werk als drittes Element und Ressource	132
6.2.2	Kernkriterien der Zielformulierung	133
6.2.3	Ressourcen und Ressourcenpool	133
6.2.4	Multicodierung	133
6.2.5	Phänomenologie	134
6.2.6	Wahrnehmungsästhetik und Polyästhetik	134
6.3	Grundpfeiler des Ansatzes	135
6.3.1	Prozessorientierung	135
6.3.2	Ressourcen- und Lösungsorientierung	135
6.3.3	Wertschätzende, professionelle Begleitung im Veränderungsprozess	136
6.3.4	Kunstanalogie und phänomenologische Haltung	136
6.3.5	Fokus auf Veränderungen	137
6.4	Praxis	138
Literatur		149
Stichwortverzeichnis		151