

Inhalt

Einführung 19

1 Positive Psychologie

Einführung	65
1.1 Wurzeln und Geschichte.....	66
1.2 Definitionen	71
1.3 Zur Klassifikation menschlicher Stärken	73
1.4 Arbeitsfelder und Themen	75
1.5 Zur Rezeption der „Positiven Psychologie“ in Deutschland	76
1.5.1 Gründe für die deutsche Zurückhaltung gegenüber einem US-amerikanischen „Jahrhundertprojekt“	77
1.5.2 Plädoyer für eine „Ressourcenorientierte Psychologie“	81

2 Allgemeine Psychologie: Emotionspsychologie

Einführung	83
2.1 Einige Gründe für die wissenschaftliche Vernachlässigung positiver Emotionen	84
2.2 Was sind positive Emotionen?	85
2.3 Positive Emotionen als Ressourcen und Ressourcen- produzenten: Die Emotionstheorie von Fredrickson	87
2.3.1 Die „Broadening“-Hypothese	88
2.3.2 Die „Building“-Hypothese	89
2.4 Flow-Erleben als Beispiel positiver Emotionalität	90

3 **Entwicklungspsychologie**

Einführung	94
3.1 Ressourcenentwicklung über die Lebensspanne	96
3.1.1 Ressourcenentwicklung in der Kindheit und im Jugendalter.....	98
3.1.1.1 Kinder und Jugendliche als Gestalter ihrer Entwicklung	99
3.1.1.2 Förderung von Selbstentwicklungs möglichkeiten durch ressourcenorientierte Erziehung	100
3.1.1.2.1 Leistungsbezogene und soziale Selbstwirksamkeits-erwartungen als Selbstentwicklungsressourcen	102
3.1.1.2.2 Bindungssicherheit als Selbstentwicklungsressource	104
3.1.1.2.3 Positive Selbstwertschätzung als Selbstentwicklungsressource	106
3.1.1.2.4 Positive Emotionen als Selbstentwicklungsressourcen	108
3.1.2 Zur Entwicklung zentraler Ressourcen im Alter: Gewinne und Verluste.....	109
3.1.2.1 Kognitive Ressourcen.....	110
3.1.2.2 Soziale Ressourcen	111
3.1.2.3 Emotionale Ressourcen	111
3.1.2.4 Subjektives Wohlbefinden	112
3.1.3 Strategien optimaler Ressourcennutzung im Alter	112
3.1.3.1 Selektion, Optimierung und Kompensation (SOK)	114
3.1.3.2 Primäre und sekundäre Kontrolle	120
3.1.3.3 Coping: Assimilation und Akkommodation.....	123
3.1.4 Altersproduktivität als Ressource	127
3.1.4.1 Dimensionen psychologischer Produktivität	127
3.1.4.2 Definition psychologischer Produktivität	129
3.1.4.3 Forschungsbefunde zur Produktivität im Alter	129
3.1.5 Weisheit als mögliche und spezifische Altersressource	133
3.1.5.1 Definition und Begriffsbestimmung von Weisheit.....	135
3.1.5.2 Forschung zu allgemeiner Weisheit, Lebenseinsicht und Persönlichkeit	136
3.1.5.2.1 Kriterien zur Qualitätsbeurteilung weisheitsbezogener Leistungen nach dem Berliner Weisheitsparadigma	137
3.1.5.2.2 Zur Erfassung weisheitsbezogener Leistungen.....	139
3.1.5.2.3 Empirische Befunde zu weisheitsbezogenen Leistungen	141
3.1.5.2.4 Weisheit als wünschenswerter Endzustand menschlicher Entwicklung und als spezifische Strategie effektiver Lebensgestaltung	145
3.1.5.3 Forschung zu persönlicher Weisheit, Selbsteinsicht und Persönlichkeit.....	146

3.1.6	Ressourcendiagnostik im Alter	148
3.1.6.1	Zur Erfassung emotionaler Ressourcen	149
3.1.6.2	Diagnostik motivationaler Ressourcen	150
3.1.6.3	Zur Erhebung volitionaler Ressourcen	152
3.1.6.4	Zur Diagnostik interpersonaler Ressourcen	154
3.1.6.5	Die Erfassung sozialer Ressourcen	156
3.1.7	Ein Modell der ressourcenorientierten Förderung im Alter	158
3.1.7.1	Ressourcenaktivierung zur Befriedigung der psychischen Grundbedürfnisse von älteren Menschen.....	159
3.1.7.1.1	Optimierung der Bedürfniskongruenz von Zielen	160
3.1.7.2	Passung von Anforderungen und Ressourcen	160
3.1.7.2	Ausschöpfung von Reservekapazitäten im Alter	161
3.1.7.2.1	Interventionen zur kognitiven Förderung	162
3.1.7.2.2	Interventionen zur Förderung von Gesundheit	165
3.1.7.2.3	Interventionen zur Erhaltung von Selbstständigkeit bei stationärer und ambulanter Pflege.....	166
3.2	Ressourcenorientierte Entwicklungsberatung als angewandte Entwicklungspychologie	169

4 Persönlichkeitspsychologie und Differenzielle Psychologie

	Einführung	171
4.1	Die Metaressource Intelligenz	175
4.1.1	Intelligenzdefinitionen	177
4.1.2	Dimensionen der Ressource Intelligenz.....	178
4.1.2.1	Verbale und nichtverbale Intelligenz.....	179
4.1.2.2	Fluide und kristalline Intelligenz	179
4.1.2.3	Multiple Intelligenzen	180
4.1.3	Biopsychologische Grundlagen der Intelligenz	183
4.1.3.1	Neuronale Effizienz als kortikale Ressource?.....	184
4.1.4	Intelligenzdiagnostik	185
4.1.5	Intellektuelle Hochbegabung als seltene Ressource	186
4.1.5.1	Zur Definition von intellektueller Hochbegabung	187
4.1.5.2	Hochbegabtendiagnostik	189
4.1.5.3	Komponenten der Ressource intellektuelle Hochbegabung	190
4.1.5.3.1	Spezifische kognitive Ressourcen von intellektuell Hochbegabten.....	191

4.1.5.3.2	Spezifische motivationale und volitionale Ressourcen von intellektuell Hochbegabten	191
4.1.5.4	Förderung von intellektuell Hochbegabten	192
4.2	Kreativität als Resultat interagierender Person-Umwelt-Ressourcen.....	196
4.2.1	Begriffsbestimmung	197
4.2.2	Divergentes Denken	200
4.2.3	Stufen des kreativen Prozesses	201
4.2.4	Persönlichkeitsmerkmale von kreativen Personen.....	205
4.2.4.1	Kreativität und Intelligenz	206
4.2.5	Das kreative Umfeld	207
4.2.6	Das kreative Produkt	207
4.2.7	Kreativität in Gruppen	209
4.2.8	Zur Diagnostik der Ressource Kreativität.....	210
4.2.8.1	Tests zur Ermittlung des Grades divergenten Denkens	210
4.2.8.2	Tests der „kreativen Persönlichkeit“	211
4.2.9	Theorien zur Kreativität	214
4.2.9.1	Die Investmenttheorie der Kreativität von Sternberg & Lubart	214
4.2.9.2	Das systemische Kreativitätskonzept von Csikszentmihalyi ...	216
4.2.10	Förderung von Kreativität	217
4.2.10.1	Kreativitätsförderung im Elternhaus	219
4.2.10.2	Kreativitätsförderung in der Schule	219
4.3	Soziale Kompetenzen als personale Ressourcen.....	221
4.3.1	Durchsetzungs- und Beziehungsfähigkeit als zentrale personale Beziehungsressourcen.....	221
4.3.2	Verwandte Konzepte	225
4.3.3	Diagnostik sozialer Kompetenzen	226
4.3.4	Förderung sozialer Kompetenzen	229
4.3.4.1	Förderung von Durchsetzungsfähigkeit	229
4.3.4.2	Entwicklung von Beziehungsfähigkeit	230
5	Sozialpsychologie	
	Einführung	234
5.1	Prosoziales Verhalten und Altruismus als bedeutsame Humanressourcen	238
5.1.1	Definitionen von prosozialem Verhalten und Altruismus	239

5.1.2	Die Empathie-Altruismus-Hypothese	239
5.1.3	Hemmung von Hilfsbereitschaft	240
5.1.3.1	Verantwortungsdiffusion, pluralistische Ignoranz und Bewertungsangst	241
5.1.3.2	Fünf Schritte zur Hilfeleistung in einem Notfall	243
5.1.4	Zivilcourage	244
5.1.4.1	Zur Definition von Zivilcourage	245
5.1.4.2	Determinanten zivilcourageierten Handelns	247
5.1.4.3	Förderung von Zivilcourage	247
5.1.4.3.1	Evaluationsbefunde von Zivilcouragetrainings	248
5.1.4.4	Zivilcourage als personale Ressource	251
5.1.5	Solidarität	252
5.1.5.1	Begriffsbestimmung und Definitionen	253
5.1.5.2	Solidarität bei gemeinsamen Interessen	254
5.1.5.3	Solidarität bei unterschiedlichen Interessen	255
5.1.5.4	Solidarität – ein Auslaufmodell?	257
5.1.6	Dankbarkeit	257
5.1.6.1	Zur Definition von Dankbarkeit	259
5.1.6.2	Die Rolle der Persönlichkeit	260
5.1.6.3	Interventionen zur Förderung von Dankbarkeit	260
5.1.6.4	Die Bedeutung von Dankbarkeit als positive Emotion	263
5.1.6.4.1	Die „Broaden-and-Build“-Theorie positiver Emotionen von Fredrickson	263
5.1.6.5	Zur Messung von Dankbarkeit	264
5.1.7	Vergeben/Verzeihen	265
5.1.7.1	Definitionen von Vergeben/Verzeihen	266
5.1.7.2	Die Rolle der Persönlichkeit beim Vergeben	271
5.1.7.3	Verzeihen beeinflussende episodische Faktoren	272
5.1.7.4	Vergeben und Grundbedürfnisbefriedigung	273
5.1.7.5	Vergeben und Wohlbefinden	274
5.1.7.6	Vergebenkönnen als personale Ressource	275
5.1.7.7	Aufbau einer Vergebenskultur	277
5.1.7.8	Zur Messung von Vergeben	279
5.1.8	Friedensengagement/Friedenspsychologie	281
5.1.8.1	Bestimmungsmerkmale einer Friedenspsychologie	284
5.1.8.1.1	Gewaltfreie Konfliktaustragung	285
5.1.8.1.2	Verwirklichung der Menschenrechte	286
5.1.8.2	Friedensgestaltung	288
5.1.8.2.1	Breites Friedensengagement der Bevölkerung/ Friedenserziehung	289
5.1.8.2.2	Gewaltfreier Widerstand	290
5.1.8.2.3	Friedensjournalismus	291

5.1.8.2.4	Verhandlungen	292
5.1.8.2.5	Mediation	293
5.1.8.2.6	Interaktive Konfliktlösung	298
5.2	Bezugspersonen als soziale Ressourcen.....	300
5.2.1	Peers als Ressourcenpersonen.....	300
5.2.1.1	Zur Entwicklung von Peer-Beziehungen	302
5.2.1.2	Die Bedeutung und Funktion von Peer-Beziehungen	303
5.2.1.3	Positive Elterneinflüsse auf die Anbahnung und Gestaltung von Peer-Beziehungen	307
5.2.1.4	Peer-Beziehungen und personale Befriedigung psychischer Grundbedürfnisse	308
5.2.2	Freunde als Ressourcenpersonen	310
5.2.2.1	Definitionen von Freundschaft	311
5.2.2.2	Kinderfreundschaften	312
5.2.2.2.1	Stufen der Freundschaftsentwicklung im Kindes- und Jugendalter	312
5.2.2.3	Freundschaften unter Erwachsenen	314
5.2.2.3.1	Prozesse in (Erwachsenen-)Freundschaften.....	314
5.2.2.3.2	Personenmerkmale und Freundschaft	315
5.2.2.3.3	Para-Freundschaften.....	317
5.2.2.4	Theorien über Freundschaft	318
5.2.2.4.1	Die Freundschaftstheorien von Wright und Litwak	318
5.2.2.4.2	Bedürfnistheoretische Überlegungen	319
5.2.3	Ehepartner bzw. Lebensgefährten als Ressourcenpersonen	323
5.2.3.1	Zur Entstehung von Paarbeziehungen.....	324
5.2.3.2	Beziehungs-Commitment.....	325
5.2.3.3	Bedürfnis- und ressourcenorientierte Theorien der Paarbeziehung	326
5.2.3.3.1	Austausch- und Investitionstheorien	326
5.2.3.3.2	Das Resilienzmodell der Paarbeziehung	331
5.2.4	Ressourcenpersonen des sozialen Netzwerkes	334
5.2.4.1	Das Konstrukt „Soziale Unterstützung“	335
5.2.4.1.1	Effekte sozialer Unterstützung	338
5.2.4.1.2	Wirkungspfade	339
5.2.4.1.3	Moderatoren	339

6 Pädagogische Psychologie

Einführung	344
6.1 Ressourcenorientierung in der Erziehungspsychologie.....	345
6.1.1 Das erziehungspsychologische Konzept von Tausch & Tausch	345
6.1.1.1 Erzieher als Ressourcenpersonen	346
6.1.1.1.1 Die Erziehungsdimension Achtung – Wärme – Rücksichtnahme	347
6.1.1.1.2 Die Erziehungsdimension einführendes Verstehen	350
6.1.1.1.3 Die Erziehungsdimension Echtheit – Übereinstimmung – Aufrichtigkeit	352
6.1.1.1.4 Fördernde nicht dirigierende Einzeltätigkeiten	354
6.1.1.2 Humane Erziehung als soziale Revolution	355
6.1.1.3 Fazit: Die Erziehungspsychologie von Tausch & Tausch als ein genuin ressourcenorientierter Erziehungsansatz	356
6.1.2 Das erziehungsstilbezogene Modell von Becker	358
6.1.3 Modell einer grundbedürfnisbefriedigenden, ressourcenorientierten Kindererziehung	360
6.1.3.1 Grundannahmen des Erziehungsmodells	362
6.1.3.2 Angeborene psychische Grundbedürfnisse	364
6.1.3.3 Das Bedürfnismodell von Epstein	366
6.1.3.4 Bedürfnisbefriedigung und psychische Konsistenz	369
6.1.3.5 Ressourcen als Mittel zur Befriedigung psychischer Grundbedürfnisse	371
6.1.3.6 Grundbedürfnisbefriedigung durch ressourcenorientierte Erziehung	372
6.1.3.6.1 Ressourcen zur Befriedigung des Bindungsbedürfnisses	373
6.1.3.6.2 Ressourcen zur Befriedigung des Bedürfnisses nach Kontrolle und Orientierung	383
6.1.3.6.3 Ressourcen zur Befriedigung des Bedürfnisses nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz	392
6.1.3.6.4 Ressourcen zur Befriedigung des Bedürfnisses nach Lustgewinn und Unlustvermeidung	395
6.1.3.7 Konkretisierung des bedürfnis- und ressourcenorientierten Erziehungsmodells	400
6.1.3.7.1 Eine prototypische Planstruktur bedürfnis- und ressourcenorientierter Erziehung	403

6.2	Ressourcenorientierung in der Unterrichtspsychologie	413
6.2.1	Schulen als Ressourcenentwicklungsinstitutionen.....	414
6.2.1.1	Schulischer Unterricht als Mittel zur Ressourcen- entwicklungsförderung von Schülern	415
6.2.2	Schulische Förderung von Basiskompetenzen.....	416
6.2.2.1	Lesekompetenz als fächerübergreifende Ressource.....	417
6.2.3	Die Fähigkeit zum Lerntransfer als kognitive Ressource	418
6.2.3.1	Transfertheorien	421
6.2.4	Die Fähigkeit zu selbstgesteuertem Lernen – eine Metaressource.....	422
6.2.4.1	Zur Förderung des selbstgesteuerten Lernens in der Schule....	425
6.2.5	Förderung motivationaler und volitionaler Ressourcen	427
6.2.5.1	Das Rubikon-Modell der Handlungsphasen von Heckhausen als Bezugssystem ressourcenorientierter Förderung	427

7

Klinische Psychologie und Psychotherapie

	Einführung	437
7.1	Das Konstrukt der Ressourcenaktivierung	439
7.1.1	Ressourcendefinition.....	439
7.1.2	Ressourcenaktivierung und Konsistenztheorie	440
7.1.3	Methoden der Ressourcenaktivierung.....	444
7.1.3.1	Prozessuale Ressourcenaktivierung/motivorientierte Beziehungsgestaltung.....	444
7.1.3.2	Inhaltliche Thematisierung von Ressourcen	445
7.1.3.3	Aktionale Ressourcenaktivierung	446
7.1.4	Ressourcenaktivierung als pervasives Wirkprinzip	446
7.1.5	Erste Forschungsergebnisse	447
7.1.5.1	Befunde zur Förderung des vorhandenen Potentials.....	447
7.1.5.2	Befunde zur Förderung korrektiver Erfahrungen.....	447
7.2	Klinische Ressourcendiagnostik	448
7.2.1	Klinische Ressourcendiagnostik bei Erwachsenen	449
7.2.1.1	Beispiel eines Ressourceninterviews	449
7.2.1.2	Beispiel eines Ressourcenfragebogens: Das Berner Ressourceninventar	452
7.2.1.3	Der Bochumer Ressourcenfragebogen (RESO-B).....	455
7.2.1.4	Weitere Verfahren zur Ressourcenerfassung bei Erwachsenen	455
7.2.1.5	Positive Psychological Assessment in den USA	456
7.2.1.6	Ressourcenorientierte Interventionen bei Erwachsenen	457

7.2.1.6.1	Das Erstellen eines ressourcenorientierten Lebenspanoramas.	457
7.2.1.6.2	Ressourcenorientierte Geno- und Ecogramme	458
7.2.1.6.3	Wunderfragen und Zielvisionen	459
7.2.1.6.4	Personen als Ressourcenmodelle	460
7.2.1.6.5	Ressourcenaktivierung mit imaginativen Verfahren	461
7.2.2	Klinische Ressourcendiagnostik bei Kindern und Jugendlichen.....	463
7.2.2.1	Multimodale Ressourcendiagnostik	465
7.2.2.2	Der ressourcendiagnostische Prozess	467
7.2.2.2.1	Phasen der Ressourcenerschließung	467
7.2.2.2.2	Ressourcenbeurteilung und Ressourcengewichtung	469
7.2.2.3	Ressourcendiagnostische Zielsetzungen	470
7.2.2.4	Zur Bedeutung von Ressourcendiagnostik für den Klienten ...	471
7.2.2.5	Zur Bedeutung von Ressourcendiagnostik für den Therapeuten	473
7.2.2.6	Zur Bedeutung von Ressourcendiagnostik für die Kindeseltern	475
7.2.2.7	Der „Four Front-Approach“	476
7.2.2.8	Beispiel eines Ressourcenerfassungsbogens	478
7.2.2.9	Ressourcenorientierte Plananalyse	485
7.2.2.10	Beispiele von Fragebögen/Skalen zur Ressourcenerfassung ...	493
7.2.2.11	Ressourcenorientierte Interventionen/Therapien bei Kindern und Jugendlichen.....	494
7.2.2.11.1	Therapeutische Ressourcenentwicklungsförderung	497
7.2.2.11.2	Aufbau von Metaressourcen	499
7.2.2.11.3	Forschungsdesiderata	503
7.2.2.12	Zur Aufnahme von Ressourcenkategorien in das multiaxiale Klassifikationsschema für psychische Störungen des Kindes- und Jugendalters.....	505
7.2.2.12.1	Das multiaxiale Klassifikationsschema für psychische Störungen des Kindes- und Jugendalters von Remschmidt et al. (2001)	506
7.2.2.12.2	Zur Erweiterung des diagnostischen Fokus: Die Klassifikation von Person- und Umweltressourcen	507

8 **Gesundheitspsychologie**

Einführung	517
8.1 Definition von Gesundheitspsychologie	519

8.2	Ressourcenorientierung in der Gesundheitspsychologie	520
8.2.1	Ressourcenorientierte Gesundheitsmodelle	521
8.2.1.1	Die Salutogenesestheorie von Antonovsky	522
8.2.2.2	Das Resilienzkonzept	527
8.2.2.2.1	Definitionen von Resilienz.....	528
8.2.2.2.2	Das Risikofaktorenkonzept	529
8.2.2.2.3	Das Schutzfaktorenkonzept.....	529
8.3	Das Ressourcentransaktionsmodell von Hornung & Gutscher	530
8.3.1	Transaktionspotentiale/Ressourcen des Individuums	532
8.3.2	Transaktionspotentiale/Ressourcen der Umwelt	533
8.3.3	Zur speziellen Art der Komplementarität von saluto- und pathogenetischer Perspektive	534
8.3.4	Interventionsstrategien	536
8.4	Das systemische Anforderungs-Ressourcen-Modell der Gesundheit (SAR-Modell) von Becker	537
8.4.1	Systemtheoretische Überlegungen zu Gesundheit und Krankheit	538
8.4.2	Anforderungen	541
8.4.2.1	Interne Anforderungen	541
8.4.2.1.1	Bedürfnisse.....	541
8.4.2.1.2	Erworbene Sollwerte	545
8.4.2.2	Externe Anforderungen	546
8.4.3	Ressourcen	547
8.4.3.1	Externe Ressourcen	548
8.4.3.2	Interne Ressourcen	549
8.4.4	Ergebnisse der empirischen Überprüfung des SAR-Modells ..	551
8.5	Psychologische Gesundheitsförderung	553
8.5.1	Ressourcenorientierte Gesundheitsförderung	553
8.5.2	Gesundheitsförderung in Schule und Elternhaus	555
8.5.2.1	Psychosoziale Gesundheitsförderung in der Schule	556
8.5.2.2	Gesundheitsförderung im Elternhaus	557
8.5.3	Gesundheitsförderung in der Arbeitswelt	558
8.5.3.1	Gesundheitsfördernde Interventionen als verhaltenspräventive Maßnahmen	560
8.5.3.2	Verhältnispräventive Maßnahmen.....	564
8.5.3.3	Betriebliche Gesundheitsförderung: Ein Fazit	565

9 Organisationspsychologie

Einführung	567
9.1 Humanressourcen Management (HRM)	571
9.1.1 Positives Management	573
9.1.1.1 Das Konstrukt des „freiwilligen Arbeitsengagements“	573
9.1.1.1.1 Zentrale Merkmale des freiwilligen Arbeitsengagements	575
9.1.1.1.2 Positive Auswirkungen des freiwilligen	
Arbeitsengagements	577
9.1.1.2 Eigeninitiative als Konzept positiven Verhaltens in	
Organisationen	578
9.1.1.2.1 Messung von Eigeninitiative.....	579
9.1.1.2.2 Effekte von Eigeninitiative	581
9.1.1.3 Prosoziales Dienstleisterverhalten	582
9.1.1.3.1 Kundenzufriedenheit durch Bedürfnisbefriedigung.....	583
9.1.1.3.2 Prosoziales Dienstleisterverhalten als Ressource	585
9.1.1.3.3 Konzeptkritik und Erweiterungsvorschläge	585
9.1.1.4 Produzentenstolz als positive Arbeitsemotion	589
9.1.1.4.1 Stolz als Wohlbefindens- und Innovationsressource	
in Industrie- und Dienstleistungsunternehmen	589
9.1.1.4.2 Das Konstrukt des Stolzes.....	590
9.1.1.4.3 Positive Wirkeffekte von Produzentenstolz	591
9.1.1.4.4 Stolzmanagement in Dienstleistungsunternehmen	592
9.1.1.5 Ethikorientierte Führung	596
9.1.1.5.1 Das Prinzipienmodell der Führung	598
9.1.1.5.2 Center-of-Excellence-Kulturen	603
Literatur	613