

## Vorwort

---

Auf dem Büchermarkt findet sich inzwischen eine Fülle an Ratgebern, Selbsthilfemanualen und Therapietools zur Steigerung des Wohlbefindens, die sich sowohl in dem Grad als auch der Art ihrer theoretischen und empirischen Fundierung unterscheiden. Mit dem Ressourcentagebuch möchten wir die bestehende Literatur um eine einladende, strukturierte Schreibintervention mit wissenschaftlich nachgewiesener Wirksamkeit ergänzen, die als eigenständige Strategie oder methodenübergreifende Ergänzung zur Aktivierung einer Vielfalt individueller Ressourcen in der Prävention, Beratung und Therapie eingesetzt werden kann. Die Anwendung ist leicht verständlich, gut in den Alltag integrierbar und für unterschiedliche Zielgruppen (u. a. auch Jugendliche und Psychotherapiepatienten) geeignet.

Einen berührenden Eindruck von der positiven Wirkung der im Tagebuch verwendeten 12 verschiedenen Ressourcenfragen gibt der folgende Tagebucheintrag einer Teilnehmerin:

- » Hin und wieder erleben Menschen Augenblicke in ihrem Leben, in denen sie sich für eine gewisse Zeit – vielleicht Momente – vollkommen glücklich fühlen. Bitte erinnern Sie sich an so ein Ereignis in Ihrem Leben, bei dem Sie sehr glücklich waren. Es sollte sich um ein Ereignis handeln, das heute noch manchmal nachwirkt. Vergegenwärtigen Sie sich bitte einmal ganz genau all die bedeutsamen und weniger bedeutsamen Aspekte dieser Situation:

Wo haben Sie sich befunden und war jemand bei Ihnen?

*Ich war im Kreißaal zusammen mit meinem Partner, der Hebamme und einem Frauenarzt.*

Was genau ist geschehen?

*Mein Sohn wurde geboren, nach 16 Stunden Wehen! Das Erste, was ich von ihm sah, waren seine kleinen Ohren.*

Welche Gefühle hatten Sie in dieser Situation? Welche Gedanken gingen Ihnen durch den Kopf?

*Ich konnte nur noch weinen vor Glück und Freude! Ich war völlig überwältigt!*

Neben diesen außergewöhnlichen Glücksmomenten wird die Aufmerksamkeit insbesondere auch auf die kleinen positiven Momente des Lebens gelenkt, wie 2 Studienteilnehmerinnen in den folgenden Zitaten beschreiben:

- » *Ich habe Sachen aufgeschrieben, ... das würde ich nie sonst denken oder nie aufschreiben [positive Dinge an mir], weil ich denke: Das ist halt so. Die sind mir noch mal richtig bewusst geworden.*

*... es ist wichtig [das Tagebuch], wenn man sich ein bisschen verloren hat und sich wieder bewusst werden muss, wer man eigentlich ist, was alles geht und was man alles an Möglichkeiten hat ... dann, denk ich, ist das gut und sehr hilfreich.*

Von der Idee über die Anwendung und Evaluation bis hin zur finalen Konzeption des Ressourcentagebuchs sind viele Jahre vergangen, in denen wir das Verfahren modifiziert und optimiert haben.

An dieser Stelle möchten wir besonders hervorheben, dass die Idee des Ressourcentagebuchs im Rahmen einer Diplomarbeit von Anika Mull und Luise Lamberz an der Technischen Universität Berlin (Fachgebiet für Klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie, Prof. Dr. G. Wilz) entstanden ist. Sie stellten das erste Fragebogenset zusammen und erprobten das Ressourcentagebuch bei Müttern chronisch kranker Kinder im Rahmen einer stationären Rehabilitationsmaßnahme. So gilt unser ganz besonderer Dank Anika Mull und Luise Lamberz, ohne deren kreative Idee das Ressourcentagebuch nicht entstanden wäre!

In den nachfolgenden Jahren haben wir als Arbeitsgruppe im Rahmen von Forschungsprojekten und zahlreichen Abschlussarbeiten die ursprüngliche Version des Ressourcentagebuchs überprüft, modifiziert und für verschiedene Anwendungsbereiche weiterentwickelt. So gilt unser Dank auch all den engagierten Studierenden und Teilnehmenden, die einen wichtigen Beitrag zur Evaluation und Optimierung des Verfahrens geleistet haben. Besonders danken möchten wir auch Christina Reiter, die das Tagebuch für Schüler modifiziert und an Thüringer Schulen erprobt hat.

Außerdem danken wir den Mitarbeiterinnen von Springer für die professionelle Begleitung des Buches, insbesondere Monika Radecki und Renate Schulz sowie der externen Lektorin, Gabriele Siese, für die sorgfältige Bearbeitung der Texte.

Wir hoffen, dass die Schreibenden mit dem Ressourcentagebuch positive Wirkungen erleben und – wie von Paul Nizon formuliert – das Schreiben eine bereichernde, erweiternde Erfahrung sein wird:

» Am Schreiben gehen.

*Ich sehe mich in der Tat als einen, der, wohl weniger am Stock als am Faden  
des Schreibens, vorwärts und rückwärts durchs Leben geht. Das Schreiben ist  
Hilfe des Gehenden wie Steigerung und Vervielfältigung des Sehenden.*  
(Paul Nizon, 1985, S. 7<sup>1</sup>)

**Gabriele Wilz, Anne Katrin Risch und Nils F. Töpfer**  
Jena, im Oktober 2016

---

1 Nizon, P. (1985). *Am Schreiben gehen*. Frankfurter Vorlesungen. Frankfurt: Suhrkamp.

Das Ressourcentagebuch

Eine ressourcenaktivierende Schreibintervention für  
Therapie und Beratung

Wilz, G.; Risch, A.K.; Töpfer, N.F.

2017, VIII, 110 S. Mit Online-Extras., Softcover

ISBN: 978-3-662-53197-6