

Dieses Essential besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. In den Kap. 2 bis 5 finden Sie umfassende Informationen über Ressourcen im Allgemeinen und einen Überblick der verschiedenen Lebensbereiche, in denen man gezielt Ressourcen aufspüren kann. Weiterhin bekommen Sie Informationen über die Bedeutung einer ressourcenorientierten Grundhaltung als störungsübergreifende psychotherapeutische Perspektive. Last, but not least werden Sie mit vielen interessanten Informationen zur Person Milton H. Erickson versorgt. Er ist die Symbolfigur moderner Hypnose und einer ressourcenorientierten psychotherapeutischen Grundhaltung.

Die Kap. 6 bis 9 werden dominiert von strukturierten und praxisorientierten Handlungsanleitungen zur Ressourcenaktivierung. Diese sind detailliert beschrieben und für Sie als Anwender entsprechend gut nachvollziehbar. Der Bogen spannt sich von der relativ einfach durchzuführenden Imaginationsübung *Der sichere Ort* bzw. *Der Ort des Wohlbefindens* bis hin zum Erkunden von Ausnahmen mit Hilfe des komplexen Praxismodells der Lösungsorientierten Kurztherapie. Dazwischen liegen der Einsatz von Geschichten und Metaphern in einer hypnotischen Trance und gezielte Ressourcentransfers mit den Methoden *Reise zur Erinnerung* und *Moment of Excellence*.



<http://www.springer.com/978-3-658-08728-9>

Ressourcenaktivierung mit Hypnotherapie  
Praktischer Einsatz auf den Spuren Milton H. Ericksons  
Mahr, C.  
2015, IX, 47 S., Softcover  
ISBN: 978-3-658-08728-9