
Inhaltsverzeichnis

Dank	7
Erster Teil – Stärkenperspektive	
1. Einleitung	11
2. Hintergrund	16
2.1 Von der Ressourcenverwaltung zur Stärkenarbeit	17
2.2 Aktuelle Herausforderungen	19
3. Die Stärkenperspektive – ein besonderer Blickwinkel	25
3.1 Differenzierung von Stärken und Ressourcen	27
3.2 Historische Entwicklung	34
3.3 Aktuelle Beispiele für die Umsetzung von Stärkenarbeit	49
3.4 Die Philosophie und Arbeitsprinzipien der Stärkenarbeit	52
4. Selbstmanagement als Grundlage der Stärkenarbeit	63
4.1 Verstand und Intuition als Basissysteme der Handlungssteuerung ..	65
4.2 Bedürfnisse und Motive	70
4.3 Funktionssysteme und Selbstmanagement	72
4.4 Veränderungs- und Lernprozesse gestalten	75
Zweiter Teil – Stärkenarbeit	
5. Die Vielfalt von Stärken	82
5.1 Definitionen von Stärken	82
5.2 Wahrnehmen von Stärken	88
5.3 Die Elemente des Stärkenspektrums	90
5.4 Der optimale Stärkenbereich (Stärken-Sweetspot)	105

6. Stärken erkunden und entfalten	108
6.1 Methoden und Instrumente der Stärkenerkundung	110
6.2 Stärkeninterview und Assessment	114
6.3 Entfalten von Stärken	122
6.4 Fazit	130
Dritter Teil – Zielarbeit	
7. Stärkenfokussierte Zielarbeit	134
7.1 Theoretische Ansätze der Zielarbeit	137
7.2 Praktische Umsetzung der Zielarbeit	161
7.3 Zusammenfassung	181
8. Resümee und Ausblick	183
9. Fragen und Übungen zur Selbstreflexion	186
9.1 Selbstreflexion von Charakterstärken	187
9.2 Selbstreflexion von Fähigkeiten	189
9.3 Selbstreflexion von Bedürfnissen	190
9.4 Erkundung des Stärken-Sweetspots	191
9.5 Fragen zu Veränderungen bzw. zur Identifizierung von Themen	192
9.6 Fragen zur Strukturierung von Zielen und Aufgaben	193
9.7 Fragen zum Stärken-Linking	194
9.8 Fragen zur Auswertung von Zielen	195
10. Abbildungs- und Tabellenverzeichnis	196
11. Literaturverzeichnis	198