



# R E S S O U R C E N

---

## RESSOURCEN ERKENNEN, STÄRKEN UND AKTIVIEREN

### Was sind eigentlich Ressourcen?

Der Begriff Ressource geht auf das lateinische Wort "resurgere" zurück und bedeutet auf Deutsch "hervorquellen".

Ressourcen sind also Kraftquellen, aus denen man all das schöpfen kann, was man zur Gestaltung eines zufrieden stellenden, guten Lebens braucht.

Sie helfen uns mit Schwierigkeiten zurecht zu kommen, persönliche Krisen zu bewältigen, Konflikte / Probleme zu lösen, Herausforderungen zu meistern oder neue Lösungswege zu erarbeiten um Ziele zu erreichen. Somit führen sie zur Entspannung und tragen zur Erholung bei.

Ressourcen sind aber auch Stärken, Begabungen, Interessen oder Mitmenschen. Alles, was einem Menschen hilft, zu seinem Wohlergehen beiträgt oder seine Bedürfnisse befriedigt, sind solche Kraftquellen.

Ressourcen können sehr unterschiedlich sein, denn jeder Mensch ist anders, und jede Situation, jede Herausforderung und Lebensphase braucht andere Ressourcen.

## Hier die 3 wichtigsten Ressourcenbereiche:

### Persönliche Ressource:

- ▶ Persönliche Eigenschaften, Fähigkeiten, Talente, Geschick, Stärken, Begabungen und Persönlichkeitsmerkmale
- ▶ körperliche Konstitution
- ▶ Bildung, Wissen und Kompetenzen
- ▶ Interessen, Hobbys und Sport
- ▶ Wichtige Ziele im Leben, Werte und Überzeugungen
- ▶ geistige, emotionale und praktische Fähigkeiten
- ▶ Glauben, Spiritualität
- ▶ alltägliche Routine, Tagesstruktur, Ordnung
- ▶ Erinnerungen und Erfahrungen

### Soziale Ressourcen:

- ▶ Partner Familie / Verwandtschaft, Freundeskreis oder Nachbarschaft
- ▶ Gruppen, Vereine, Schule, Arbeit, Kulturveranstaltungen
- ▶ kleine alltäglichen Begegnungen oder Eindrücke

### Äussere und materielle Ressourcen:

- ▶ Gesundheit
- ▶ Natur und Tiere
- ▶ Musik und Kunst
- ▶ Materielle Dinge wie beispielsweise: Wohnung, Geld, Auto, Fahrrad, Kleidung, Computer...

Wenn du in den letzten 3 Monaten zurückblickst, was war für Dich deine persönliche Ressource, die du in deinem Leben nutzen konntest?

## ÜBUNG

Innerhalb einer Therapie können Kraftquellen genutzt werden, um Heilungsprozesse zu fördern.

- Für Erwachsene geeignet
- Material und Zeit ganz nach Vorlieben
  
- Wichtig: Es sollte grundsätzlich eine ungestörte Atmosphäre vorliegen.
  
- Tipp: 1. Zu Beginn male ein Bild zum Thema „Ressourcen“  
2. Vervollständige die Ressourcenliste  
3. Beantworte die untenstehenden Fragen  
4. Zum Schluss male ein Bild zum Thema „Meine Ressourcen“  
5. Stelle die zwei Bilder nebeneinander... mögliche Fragen:
  - Wenn du dir deine Bilder anschaust- welche Unterschiede erkennst du?
  - In welchem fühlst du dich wohl? Wodurch wird diese positive Empfindung ausgelöst?
  - Welcher Teil in deinem Bild ist dir noch unklar? Was würdest du gerne verändern?
  - Wie spiegelt sich dein Bild „Meine Ressource“ in deinem Leben wider?
  - Welcher Gesamteindruck, welche Qualität, Anmutung ergibt sich für dich daraus?
  - Welchen Titel gibst du deinem Bild „Meine Ressource“?
  - Welche positive Botschaft enthält dein Bild „Meine Ressource“?

Folgende Fragen könnten dir helfen, deine Ressourcen zu erkennen, stärken und aktivieren.

Um sich der eigenen Ressourcen bewusst zu werden, ist es wichtig, als erstes, alle Ressourcen die dir einfallen, zu den drei Bereichen aufzuschreiben.

Notiere auch Dinge, die du für *normal* hältst oder die du bisher schon gerne als Ressource nutzt:

Persönliche Ressourcen?

--

Soziale Ressourcen?

--

Äussere und materielle Ressourcen?

--

Beantworte auch folgende Fragen:

Was interessiert mich?

Was bereitet mir Freude?

Welches sind meine Fähigkeiten und Stärken?

In welchen Alltagsmomente fühle ich mich wohl?

Was ist mir wichtig in meinem Leben?

Was will ich in diesem Leben noch erleben, lernen und entdecken?

Was möchte ich in meinem Leben so bewahren, wie es ist? Was soll so bleiben?


*„Du trägst die wertvollsten und bedeutendsten  
Lösungen bereits in dir.“*