

Thema: Bewusstmachung und Symbolisierung der eigenen Ressourcen
Anwendungsbereich: Anamnese, Ressourcendiagnostik, Anregung sich mit den eigenen Ressourcen und ihrer Gewichtung auseinanderzusetzen
Setting: Einzeltherapie ab Jugendlichenalter, Familientherapie

Anleitung:

Den Klienten bitten:

- aus der unten (verkleinert) abgedruckten Liste Ressourcen anzukreuzen, die er zur Verfügung hat (Vorlage 6),
- diese Ressourcen lebensgeschichtlichen Ereignissen zuzuordnen (berichten lassen),
- die Ressourcen einzuteilen/zu markieren nach Ressourcen, die er nutzen kann, damit Erhaltenswertes so bleibt, und in Ressourcen, die ihm für Veränderungen zur Verfügung stehen,
- die für ihn wichtigsten (drei bis fünf) Ressourcen auszuwählen,
- Symbole/Symbolkarten (Vorlage 1) diesen wichtigsten Ressourcen zuzuordnen,
- diese Symbole/ Symbolkarten um eine Spielfigur, die er für sich gewählt hat, anzuordnen (Fokus). (Nähe oder Distanz zum Fokus symbolisiert die Verfügbarkeit der Ressourcen.)

Zur Auswertung:

Den Klienten bitten:

- das Bild auf sich wirken zu lassen. Ergeben die Symbole/Symbolkarten ein Gesamtbild? Was kann er entdecken? In welchen Situationen hatte der Klient welche Ressourcen zur Verfügung? Welche Ressourcen halfen ihm bei Belastungen/Krisen?



Ressourcenliste:

Familie	☐	Fantasie	☐
Herkunft/Wurzeln	☐	Kreativität	☐
Freunde	☐	Hobbys/Interessen	☐
Liebe	☐	Begabungen	☐
Sexualität/Erotik	☐	Intelligenz	☐
Hilfsbereitschaft	☐	Selbstbewusstsein	☐
Verantwortung	☐	Kontaktfähigkeit	☐
Schutz/Vertrauen	☐	Leistungsfähigkeit	☐
Einfühlungsvermögen/ Empathie	☐	Beruflicher Erfolg	☐
Spaß/Freude	☐	Einkommen/Besitz	☐
Gutes Aussehen	☐	Sport/Bewegung	☐
Hoffnung	☐	Freude am Naturerleben	☐
Wagnis/Mut	☐	Freude an schönen Dingen	☐
Geduld	☐	Reiselust/Abenteuerlust	☐
Kraft	☐	Entspannung	☐
Würde	☐	Gesundheitsfürsorge	☐
Flexibilität	☐	Glaube/Spiritualität	☐
Offenheit	☐	Selbsthilfe	☐



Diese Ressourcen können folgenden Bereichen zugeordnet werden:

- Soziale Kompetenz
- Soziale Einbettung
- Familiäre Einbettung
- Emotionale Offenheit
- Optimismus, Glück, Sinnerleben
- Handlungskompetenz
- Fähigkeit zur Bewältigung alltäglicher Belastungen
- Fähigkeit zum autonomen Denken und Handeln
- Selbstwerterleben
- Motivation zur Selbstreflektion
- Motivation zum Lernen
- Offenheit in der Kommunikation
- Phantasie und Kreativität
- Intellektuelle Begabung
- Hobbys und Interessen
- Akzeptanz eigener Bedürfnisse



Material: Sammlung Ressourcen (Vorlage 6), Symbolkarten (Ressourcen) (Vorlage 1), Spielfigur, Symbole

Ähnliche Übungen/Literatur: Trösken, A., Grawe, K. (2003) in: Schemmel, H.; Schaller, J. (Hrg.)



Thema: Welche Ressourcen nehmen andere wahr?

Anwendungsbereich: Ressourcendiagnostik, Vergleich der Fremdwahrnehmung mit der Eigenwahrnehmung von Ressourcen

Setting: Einzeltherapie oder in Form einer Familiensitzung

Anleitung:

Bei dieser Übung ist es sinnvoll, vorher die Übung 10 durchgeführt zu haben, da so die Eigenwahrnehmung mit der Fremdwahrnehmung verglichen werden kann.

Den Klienten bitten:

- seinen Namen in den unten aufgeführten Fragenkatalog einzutragen und von einer Person, die ihm nahe steht, ausfüllen zu lassen,
- die selbst ausgesuchten Ressourcen (Übung 10) mit der Fremdwahrnehmung zu vergleichen,
- für die neu hinzugekommenen Ressourcen auch Symbole/Symbolkarten (Vorlage 1) auszusuchen und das neue Bild auf sich wirken zu lassen.

Zur Auswertung:

Den Klienten fragen, welche von den neuen Ressourcen er annehmen kann, welche ihm fremd sind.

Material : Fragebogen (Fragen nach den Ressourcen, Vorlage 7), Symbolkarten (Vorlage 1), Symbole



Weitere Anwendungsmöglichkeit: Die Ressourcenbefragung kann auch direkt in Form einer Familiensitzung stattfinden.



Fragen nach den Ressourcen:

Beschreiben Sie bitte 3 Stärken/Ressourcen, die Sie bei

..... besonders wahrnehmen:

.....

In welchen Situationen nehmen Sie sie wahr?

.....

.....



Welche Stärken/Ressourcen kennen Sie von,

die er/sie nicht so oft zeigt?

.....

.....



Auf welche Stärken/Ressourcen von können Sie sich immer verlassen?

.....

.....

