

Arbeitsblatt „Ressourcenarbeit“

Was sind Ressourcen?

Ressourcen sind Kraftquellen, die zur Entspannung führen und zur Erholung beitragen. Ressourcen sind aber auch Stärken, Fähigkeiten, Interessen oder Mitmenschen, die einem helfen, Probleme zu lösen oder Krisen zu überstehen. Alles, was einem Menschen hilft, sich wohlfühlen, ... seine Bedürfnisse zu befriedigen seine Probleme zu bewältigen und Krisen zu überwinden sind solche Kraftquellen. Drei Ressourcenbereiche lassen sich unterscheiden, wobei in erster Linie jene Bereiche anzusprechen sind, die vermutlich als Ressourcen wirksam sein können. Möglicherweise problematische Bereiche wird man zunächst weglassen.

Äußere Ressourcen:

- Materielle Sicherheiten: z. B. Wohnung, Geld, ein Auto, etc.
- Arbeit und Leistung
- Natur und Tiere

Soziale Ressourcen:

- Familie, Freunde, PartnerInnen, ArbeitskollegInnen und andere bedeutsame Menschen aus dem sozialen Netzwerk
- Zugehörigkeit zu Vereinen und Gruppen
- Die „kleinen“ alltäglichen Begegnungen, die in irgendeiner Form Gesehen Werden und Zugehörigkeit vermitteln

Persönliche Ressourcen:

- Individuelle Eigenschaften, Fähigkeiten und Stärken, z. B. Offenheit, Beharrlichkeit, Disziplin, Zähigkeit, Strukturiertheit, Optimismus, Zuversicht, Selbstbewusstsein (allgemein bzw. spezifisch in Bezug auf welchen Bereich)
- Persönliches Wissen und Kompetenzen
- Gesundheit und Leibbewusstheit, sportliche Aktivitäten
- Interessen und Hobbys, wie Musik, Kunst, Literatur, Sammeltätigkeit, etc.
- Aussehen und Ausstrahlung
- Wichtige Ziele im Leben, Überzeugungen und Werte
- Glaube bzw. Spiritualität
- Erinnerungen an Zeiten/Episoden guten, geglückten Lebens, an Bewältigungs-erfahrungen unter widrigen Umständen und an Erfahrungen sozialer Unterstützung, als man ihrer gerade dringend bedurfte

Um sich der eigenen Ressourcen bewusst zu werden, schreiben Sie nun zu den drei Bereichen alle Ihre Ressourcen auf, die Ihnen unter Zuhilfenahme der angeführten Liste, aber auch darüber hinaus einfallen.



Äußere Ressourcen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Soziale Ressourcen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Persönliche Ressourcen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Praxis Caprahof
Natur- und Tiergestützte
Psychotherapie
Windmühlgasse 26
7161 St. Andrä am Zicksee

+43 660 744 65 45

psychotherapie@maria-neuberger.at

Praxis Eisenstadt
Integrative Psychotherapie
in Ausbildung
Glorietteallee 1/3, 1. Stock
7000 Eisenstadt

www.maria-neuberger.at

