Ressourcen aktivieren - 12 Fragen für dein Ressourcenrad

Eine kompakte Starthilfe, damit aus Kraftquellen konkrete Nutzungsideen werden.

DIE KERNIDEE

Ein Ressourcenrad ist mehr als eine Sammlung positiver Begriffe. Die entscheidende Frage lautet: Was davon trägt mich wirklich - und wie kann ich diese Ressource in meiner aktuellen Situation konkret nutzen?

1

Menschen

Nicht jede bekannte Person ist automatisch eine Ressource. Entscheidend ist die konkrete Wirkung.

1. Wer tut mir gut - und woran merke ich das konkret?
2. Wen kann ich ansprechen, ohne mich erklären oder rechtfertigen zu müssen?
3. Wer erinnert mich an eine Fähigkeit, die ich selbst gerade aus dem Blick verloren habe?

2

Orte

Orte können beruhigen, aktivieren, strukturieren oder Distanz schaffen. Entscheidend ist, was dort mit dir passiert.

1. Wo wird mein Kopf ruhiger oder mein Blick weiter?
2. Welcher Ort hilft mir, aus einer festgefahrenen Situation herauszukommen?
3. Welchen hilfreichen Ort nutze ich viel zu selten?

Wichtig: Nur aufnehmen, was sich für die Person selbst tatsächlich als Ressource anfühlt.

Ressourcen aktivieren - weitere Bereiche

Fähigkeiten und Kraftquellen werden erst stark, wenn sie mit einer konkreten Situation verbunden werden.

SO EINSETZEN

Nutze die Fragen nicht als Checkliste. Wähle pro Bereich nur das aus, was zur aktuellen Situation passt. Wenige glaubwürdige Ressourcen sind wertvoller als ein vollständig gefülltes Rad.

3

Fähigkeiten

Fähigkeiten werden oft übersehen, wenn sie selbstverständlich geworden sind oder aus einer früheren Lebensphase stammen.

1. Was kann ich, das mir in schwierigen Situationen schon einmal geholfen hat?
2. Welche Fähigkeit nutze ich heute seltener, obwohl sie noch zu mir gehört?
3. Was gelingt mir leichter, als ich selbst normalerweise wahrnehme?

4

Kraftquellen

Kraftquellen können körperlich, emotional, biografisch oder ganz alltäglich sein. Sie müssen nicht spektakulär sein.

1. Was gibt mir zuverlässig ein wenig Energie oder Ruhe zurück?
2. Welche kleine Gewohnheit stabilisiert meinen Alltag, wenn viel gleichzeitig passiert?
3. Was hilft mir, obwohl ich es normalerweise gar nicht als Ressource bezeichnen würde?

Der entscheidende Schritt: Eine Ressource wirklich nutzen

Wähle aus dem Rad nur eine Ressource aus, die für deine aktuelle Situation realistisch erreichbar ist.

1. Welche Ressource wähle ich?
2. Woran merke ich, dass sie mir in dieser Situation helfen kann?
3. Was ist mein kleinster konkreter Nutzungsschritt in den nächsten Tagen?

Nicht mehr sammeln. Eine Sache auswählen und ausprobieren.