Schritte zu / mit unseren Ressourcen

Ressourcen sind unsere Stärken, Fähigkeiten, Talente, Erfahrungen. Manchmal vergessen wir darauf dass wir bestimmte Ressourcen haben oder zweifeln daran eine bestimmte Ressource überhaupt zu haben, sie auch anwenden zu können.

Schritte um unsere Ressourcen wieder / neu / intensiver zu entdecken sind:

Einen Ressourcenkleiderschrank zeichnen:
Wie dieser genau aussieht, entscheide ich selber. Er hat zum Beispiel verschiedene Regale, Möglichkeiten etwas aufzuhängen, vielleicht Schachteln um etwas aufzuheben oder auch ein geheimes Fach das nur ich kenne. Eine Idee ist: In meinem persönlichen Ressourcenkleiderschrank gibt es verschiedene Ressourcen, die ich, wenn ich sie brauche heraus nehmen oder auch wieder hinein geben kann. Ich zeichne zum Beispiel einen Schal, der meinem Mut symbolisiert, oder eine Hose die ich mit meiner Zuversicht verbinde, oder eine Hängematte für meine Ressource dass ich auch darauf achte mich auszuruhen, oder ein Swimming-Pool bei dem ich an meine Vielfältigkeit denke...

Im Ressourcenkleiderschrank dann sammeln und ergänzen:

- Jemanden anderen oder vor einer Gruppe oder mir selber vor dem Spiegel spontan, ohne viel nachzudenken eine eigene Ressource erzählen.
- Variante (weitere Möglichkeiten): Jeden und jede in einem Raum nach dem Namen fragen und nach einer Stärke – jedesmal, wenn ich wieder gefragt werde, sage ich eine andere Ressource.

cc_by_nc Christian F. Freisleben

- Meinen Namen aufschreiben: Zu jedem Buchstaben eine Ressource finden (der Buchstabe kann auch in der Mitte des Worts sein).
- Sich an die eigene Kindheit erinnern: Was habe ich in dieser Zeit gelernt? Ein Beispiel: spielen. Ein anderes Beispiel: Radfahren – dazu (mich selber) nachfragen: Was ist nötig, um Radfahren zu können, also etwa Balance, Mut, loslassen können...

- Sich an die vergangene Woche erinnern, was habe ich jeden einzelnen Tag gemacht? Mich an möglichst viele Einzelheiten erinnern, an Momente, die mir gut gelungen sind, wo ich etwas geschafft habe. Welche Ressource habe ich hier eingesetzt oder habe ich an mir dabei gemerkt?

Dieselbe Frage zu: Sich an die letzten 24 Stunden oder die letzte Stunde erinnern.

- Jemanden anderen eine Ressource sagen die mir an ihm oder ihr aufgefallen ist – zum Beispiel aus der Zeit, in der wir uns kennengelernt haben, in der letzten Woche, in der letzten Stunde, gerade eben. Andere Möglichkeit: Mir das selber vor dem Spiegel sagen.
- Die Hand von jemanden anderen (auch von Menschen die ich eigentlich nicht so gut kenne) in die eigene Hand nehmen und sehr genau ansehen. Dann sagen: „Ich bin mir sicher, Deine Hand kann...“ (zum Beispiel bewegen, stützen, überraschen, mitnehmen...). Andere Möglichkeit: Die eigene Hand ansehen und es mir selber sagen.
- Szenen spielen, in denen es um Begegnungen, Ereignisse geht, wie sie in unser aller Leben vorkommen können. Also z. B. eine Begegnung im Park, in der Straßenbahn, im Kaffeehaus, im Supermarkt oder auch ein Gewitter während einer Bergtour, ein Sturm während einer Bootsfahrt. Darauf achten welche Ressourcen die handelnden Personen einsetzen und auch,

cc_by_nc Christian F. Freisleben

welche Ressourcen in solchen Situationen grundsätzlich wichtig sind. Solche Szenen kann ich auch alleine vor dem Spiegel spielen.

- Szenen spielen, wo es um eine Situation geht, die auf mich in den nächsten drei Wochen zukommt und wo ich unsicher bin, wie ich dort handeln soll, vor der ich vielleicht etwas Angst habe. Einander unterstützen andere Handlungsmöglichkeiten zu finden. Welche Ressourcen werden hier eingesetzt oder sichtbar?

Den Ressourcenkleiderschrank dann an einem Ort, der mir wichtig ist aufhängen. Immer wieder ansehen. Einen der vorher beschriebenen Schritte machen und den Kleiderschrank ergänzen. Jemand anderen den eigenen Ressourcenkleiderschrank zeigen und fragen, welche weitere Ressourcen dieser Mensch an mir, an dem was ich sage und tue, bemerkt.
Sich auch Ressourcenkleiderschränke von anderen Menschen ansehen und merken: „Das kann ich ja auch!“ (Bei mir selber ergänzen) oder „Diese Ressource kann ich mir, wenn ich sie brauche, ausborgen, zu meinen eigenen dazu holen.“

Die Idee des Ressourcenkleiderschranks ist inspiriert aus dem Buch
Faschingbauer, M. (2010). Effectuation: Wie erfolgreiche Unternehmer denken, entscheiden und handeln. Stuttgart: Schäffer-Poeschel.

cc_by_nc Christian F. Freisleben