

## **Ressourcenarbeit**

Ressourcen können auch positive, gute Erfahrungen sein, die einer Person zur Verfügung stehen, um zu entspannen und neue Kraft zu schöpfen - alles, was helfen kann, schwierige Lebenssituationen besser bewältigen zu können.

## **Fragen zum Auffinden vorhandener Ressourcen:**

Wann in Ihrem Leben fühlten Sie sich

- im Einklang mit sich selbst
- sicher und geborgen
- anerkannt und geliebt
- glücklich und zufrieden
- kompetent und stolz
- dankbar und zufrieden
- im Fluss mit dem Leben „es läuft gut“

Sich an diese Lebenssituationen oder Momente im Leben zu erinnern kann Kraft und Zuversicht geben, um aktuelle Belastungen besser ertragen und bewältigen zu können.

## **Mögliche Entspannungstechniken können sein:**

- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
- Sport treiben
- Musik hören
- ein Buch lesen
- mit jemanden reden
- sich etwas Gutes tun

## **Spezielle Ressourcenübungen:**

### **„Innerer Sicherer Ort“**

Vielleicht erinnern Sie sich, wie Sie sich als Kind in Ihrer Phantasie manchmal eine Traumwelt geschaffen haben. Genauso kann man sich auch als Erwachsener in der Phantasie einen Ort suchen oder schaffen, der zum eigenen Zufluchtsort wird.

Es ist ganz einfach. Machen Sie es sich bequem, schließen Sie die Augen und lassen Sie in Ihrer Phantasie einen Raum, einen Ort entstehen. Ihre Phantasie hat keine Grenzen.

Verändern Sie alles, was Sie möchten, bis ein Ort entsteht, an dem Sie sich völlig sicher und geborgen fühlen.

Zu diesem inneren Zufluchtsort können Sie jederzeit gehen und so lange dort verweilen, wie Sie mögen. Je öfter Sie dies üben, desto besser wird es Ihnen gelingen. Wenn Sie einen guten Ort gefunden haben werden Sie feststellen, beim Verlassen dieses Ortes fühlen Sie sich ausgeruht und mit neuer Energie aufgetankt.

### **„Innere Helfer“**

Innere Helfer können Personen, Tiere oder Phantasiegestalten aus Märchen oder Filmen sein. Diese inneren Helfer können in allen Lebenslagen innerlich Trost spenden und helfen die richtigen Antworten auf wichtige Fragen im Leben zu finden.

Sie können sich innerlich einen runden Tisch vorstellen, an dem ihre inneren Helfer sitzen und darüber beraten, wie sie ihnen helfen können.

### **„Tresorübung“**

Als Tresor kann man sich alles vorstellen, was sicher ist, um etwas darin aufzubewahren. Auch hier sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Dieser Tresor dient jedoch nicht zur Aufbewahrung von Gegenständen. Wann immer Sie belastende Gedanken, quälende Bilder, oder Erinnerungen haben, mit denen Sie sich im Moment nicht beschäftigen wollen oder können, legen Sie diese in den Tresor und verschließen Sie ihn. Stellen Sie sich vor, dass alles in diesem Tresor gut aufgehoben ist bis Sie diesen an einem anderen Tag oder in der nächsten Therapiestunde wieder öffnen, um sich mit diesen Dingen zu beschäftigen.

### **„Lichtstrahlmethode“**

Stellen Sie sich vor über Ihrem Kopf befände sich eine Energiequelle. Hieraus erstrahlt ein helles Licht. Dieses Licht strömt in Ihren Körper und verbreitet eine angenehme Wärme und Energie. Nehmen Sie wahr, wie das Licht Ihren gesamten Körper ausfüllt. Nutzen Sie diese Lichtquelle in schwierigen Situationen und stellen Sie sich vor, wie sie im Körper für Wohlbefinden und Kraft sorgt.

### **"Psychohygiene"**

Stellen Sie sich vor, sie haben innerlich einen Akku. Dieser beinhaltet Ihre Lebensenergie (Lebensfreude, Kraft etc.).

Schätzen sie ein, wie voll ihr Akku zur Zeit ist

.....% Energie.

Nun stellen sie sich vor, sie haben einen völligen psychischen und körperlichen Zusammenbruch.

Ihr Akku ist leer.

Was müssten sie tun, um ihre „innere Batterie“ wieder aufzuladen?  
(unbedingt sofort angehen, zum Beispiel Arzt aufsuchen)

.....  
.....  
.....  
.....

Was sollten sie tun?  
(kostet Überwindung - ist anstrengend- hat aber Zeit - muss nicht sofort angegangen werden)

.....  
.....  
.....  
.....

Was möchten sie tun?  
(ist leicht, sie haben es nur vernachlässigt)

.....  
.....  
.....  
.....

**"Du kannst dem Leben nicht mehr Tage geben - aber den Tagen mehr Leben"**  
(unbekannt)