



Miriam Deubner-Böhme  
Uta Deppe-Schmitz

# Coaching mit Ressourcen- aktivierung

Ein Leitfaden für Coaches,  
Berater und Trainer

## **Coaching mit Ressourcenaktivierung**



**Miriam Deubner-Böhme  
Uta Deppe-Schmitz**

# **Coaching mit Ressourcen- aktivierung**

Ein Leitfaden für Coaches,  
Berater und Trainer



**Dr. Miriam Deubner-Böhme**, geb. 1972. 1991–1998 Studium der Psychologie in Trier. 1999–2003 Tätigkeit in einer Klinik für Psychosomatik und Suchterkrankungen. 2003 Approbation zur Psychologischen Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie). 2008 Dissertation. Seit 2003 Tätigkeit in eigener Praxis für Psychotherapie und Coaching in Berlin. Seit 2003 Workshops und Trainings mit den Schwerpunkten Ressourcenaktivierung, Burnout-Prävention, Achtsamkeit und Stressbewältigung. Dozentin in der Aus- und Weiterbildung für Psychotherapeuten.

**Dr. Uta Deppe-Schmitz**, geb. 1972. 1991–1997 Studium der Psychologie in Trier. 2000–2003 Tätigkeit in einer Klinik für Psychosomatik und Suchterkrankungen. 2003 Approbation zur Psychologischen Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie). 2008 Dissertation. Seit 2003 Tätigkeit in eigener Praxis für Psychotherapie und Coaching in Berlin. Seit 2003 Workshops und Trainings mit den Schwerpunkten Ressourcenaktivierung, Burnout-Prävention, Achtsamkeit und Stressbewältigung. Coaching zur Gesundheitsförderung für Einzelpersonen und Gruppen im betrieblichen Kontext.

**Wichtiger Hinweis:** Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dossierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissenstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

#### **Copyright-Hinweis:**

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.  
Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG  
Merkelstraße 3  
37085 Göttingen  
Deutschland  
Tel. +49 551 999 50 0  
Fax +49 551 999 50 111  
[verlag@hogrefe.de](mailto:verlag@hogrefe.de)  
[www.hogrefe.de](http://www.hogrefe.de)

Umschlagabbildung: © konradlew - iStock.com by Getty Images

Satz: Beate Hautsch, Göttingen

Format: PDF

1. Auflage 2018

© 2018 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2790-4; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2790-5)

ISBN 978-3-8017-2790-1

<http://doi.org/10.1026/02790-000>

**Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

**Anmerkung:**

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigefügt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>Ihr persönliches Ressourcenexperiment</b>	<b>14</b>
<b>3</b>	<b>Das Ressourcenexperiment für Ihre Klienten</b>	<b>29</b>
3.1	Durchführung des Ressourcenexperiments	30
3.2	Auswertung des Ressourcenexperiments	33
<b>4</b>	<b>Ressourcen von Klienten erkennen</b>	<b>43</b>
4.1	Was sind Ressourcen?	44
4.2	Körperliche Ressourcen erkennen	48
4.3	Psychische Ressourcen erkennen	52
4.3.1	Ressourcen für eine positive Lust-Unlust-Bilanz erkennen	54
4.3.2	Ressourcen für Bindung erkennen	61
4.3.3	Ressourcen für Kontrolle und Orientierung erkennen	64
4.3.4	Ressourcen für Selbstwertschutz und Selbstwerterhöhung erkennen	66
4.3.5	Eigene Ressourcen für psychische Grundbedürfnisse erkennen	68
4.4	Ressourcen für verschiedene Lebensbereiche erkennen	71
<b>5</b>	<b>Ressourcen von Klienten aktivieren</b>	<b>75</b>
5.1	Was ist Ressourcenaktivierung?	76
5.2	Ressourcenaktivierung als dynamischer Prozess	78
5.3	Ressourcenaktivierung auf den verschiedenen Erlebensebenen	80
5.4	Methoden der Ressourcenaktivierung	83
5.4.1	Inhaltliche Ressourcenaktivierung	83
5.4.2	Aktionale Ressourcenaktivierung	85
5.4.3	Ressourcenaktivierung durch Kommunikation	85
5.4.4	Ressourcenaktivierung durch Beziehungsgestaltung	87
5.4.5	Ressourcenpriming	89
5.5	Ressourcenaktivierung im Alltag des Klienten	91
5.6	Wirkung von Ressourcenaktivierung	99

<b>6</b>	<b>Ressourcenaktivierung bei Problemen – Der Ressourcenturbo .....</b>	<b>102</b>
6.1	Durchführung des Ressourcenturbos .....	103
6.2	Hinweise zum Ressourcenturbo .....	110
6.2.1	Die ressourcenorientierte Problemanalyse .....	110
6.2.2	Ressourcen erkennen .....	112
6.2.3	Ressourcen für das Problem auswählen .....	113
6.2.4	Ressourcen im Alltag erproben und auswerten .....	114
6.2.5	Hinweise zum Erste-Hilfe-Turbo .....	115
6.3	Beispiele aus der Coaching-Praxis .....	116
<b>7</b>	<b>Ressourcenaktivierung in der Gruppe .....</b>	<b>124</b>
7.1	Ressourcenaktivierung in der Gruppe ermöglichen .....	124
7.2	Ressourcen in der Gruppe erkennen .....	127
7.3	Ressourcen in der Gruppe aktivieren .....	132
7.4	Ressourcen in der Gruppe für Problemlöseprozesse nutzen .....	134
7.5	Ressourcenaktivierung aus der Gruppe in den Alltag bringen .....	136
<b>8</b>	<b>Ressourcenausblick .....</b>	<b>140</b>
	<b>Literatur .....</b>	<b>142</b>
	<b>Anhang .....</b>	<b>145</b>
	Steckbriefe zu den Übungen .....	146
	Übersicht über die Materialien auf der CD-ROM .....	161
	Sachregister .....	163

**CD-ROM**

Die CD-ROM enthält PDF-Dateien aller Materialien, die bei der Durchführung der Übungen verwendet werden können.

Die PDF-Dateien können mit dem Programm Acrobat® Reader (eine kostenlose Version ist unter [www.adobe.com/de/reader](http://www.adobe.com/de/reader) erhältlich) gelesen und ausgedruckt werden.

# 1 Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,

stellen Sie sich vor, Sie sind auf dem Heimweg nach der Arbeit. In zwei Stunden erwarten Sie Freunde, die Sie vor einiger Zeit zum Essen bei Ihnen zu Hause eingeladen haben. Sie sind jedoch in den letzten Tagen so spät aus dem Büro gekommen, dass Sie es nicht zum Einkaufen geschafft haben, sogar das Toastbrot heute Morgen war verschimmelt. Während Sie nun in der S-Bahn sitzen, überlegen Sie voller Unbehagen, wie Sie mit der Situation umgehen könnten:

- Ob Sie vielleicht im teuren Feinkostladen eine Auswahl an Leckereien kaufen sollten? Das Essen wäre vielleicht gerettet, Sie würden jedoch selbst ganz abgehetzt und knapp vor den Gästen nach Hause kommen ... keine gute Voraussetzung für einen schönen Abend!
- Ihnen wird gerade alles zu viel. Ob Sie Ihren Freunden spontan absagen sollten? Den Abend auf dem Sofa verbringen? Im nächsten Moment fällt Ihnen auf, dass Sie in der letzten Zeit einige Verabredungen abgesagt haben, auch die Sport-Termine abends sind ausgefallen, weil Sie so spät erst nach Hause gekommen sind.
- Ihre Gäste um eine Stunde nach hinten vertrösten? Im gleichen Moment fallen Ihnen viele Argumente dagegen ein ... So oder ähnlich kreisen Ihre Gedanken um die Abendgestaltung. Dann denken Sie an das unangenehme Gespräch mit den Auftraggebern morgen, der Ärger über Ihren Mitarbeiter kocht hoch – Aber Moment mal ... Es ist doch Feierabend!

Kommen wir an dieser Stelle auf das Thema des vorliegenden Buches: Wie ist es möglich, in dieser anstrengenden Phase beruflicher Überlastung die eigenen Ressourcen zu nutzen, um die körperliche und seelische Gesundheit zu stärken? Wie kann das Abendessen mit Freunden seine Kraft für das eigene Wohlbefinden entfalten, obwohl die äußeren Bedingungen aktuell alles andere als günstig sind? Wie kann man sogar für das unangenehme Gespräch mit den Auftraggebern morgen eigene Ressourcen aktivieren?

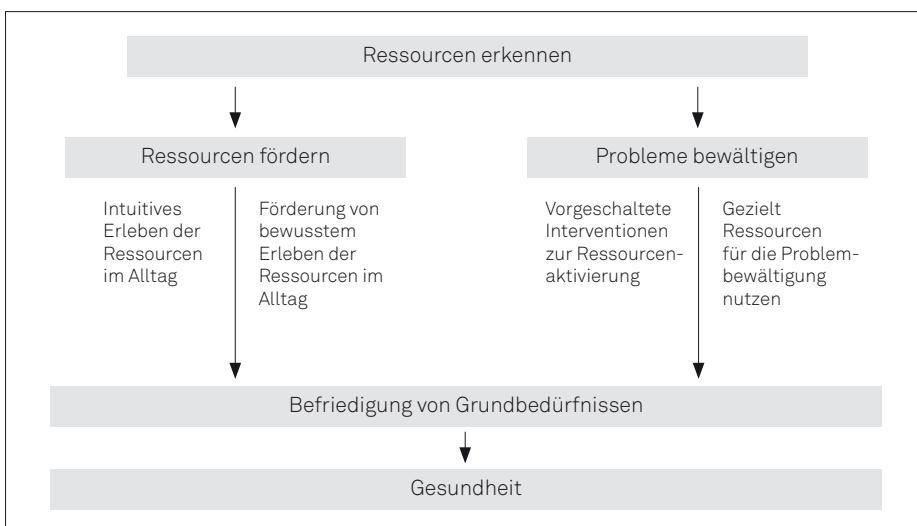
Als Coach sind wir immer wieder mit diesen Themen konfrontiert. Wie können wir im Coaching Klienten darin unterstützen, in belastenden Phasen oder schwierigen Situationen Ressourcen zu erkennen? Ressourcen zu aktivieren bedeutet,

die körperliche und seelische Gesundheit zu stärken. Kommen wir auf die oben beschriebene Situation zurück: Wie würden Sie sich im Sinne Ihrer Gesundheit entscheiden – zumal die berufliche Belastungssituation sicherlich noch eine Weile andauern wird?

Ressourcenaktivierung für die beschriebene Situation könnte bedeuten, die Heimfahrt in der Bahn für ein Nickerchen zu nutzen. Sie würden sich zu Hause in Ruhe umblicken: Was ist alles da, was Sie gut gebrauchen können, damit Sie sich in den nächsten Stunden wohlfühlen? Eine ganze Menge: Das schöne Wetter lädt geradezu auf die Terrasse ein! Die neue Swing-CD gefällt Ihnen gut und passt zu den Freunden! Ihre Laune steigt, Vorfreude stellt sich ein. Mit ein paar Handgriffen ist die Terrasse gemütlich. Nun kommt die größte Herausforderung: das Essen. Sie nehmen, was Küche und Kühlschrank zu bieten haben und machen das Beste draus! Dieser Abend ist kein Abend für kompliziertes Kochen! Sie orientieren sich daran, was Ihnen schmeckt und was gesund ist. Ein einfaches Gericht kommt dabei heraus. Eine Zutat fehlt? Die Nachbarin kann aushelfen. Kein Nachtisch? Die Freunde springen kurzfristig ein und bringen etwas mit. Sie atmen tief durch, ziehen sich schön an und bitten gleich Ihre Freunde, mit zu schnippeln. Die Gäste kommen und alle fühlen sich wohl. Kein Grübeln mehr über das, was heute war und morgen auf Sie wartet. Nur der Moment zählt: lachen, zuhören, erzählen, staunen, entspannen, essen, trinken. Für diesen Abend unter diesen Umständen war es genau richtig, was Sie gemacht haben! Mit den angenehmen Gefühlen, die dieser Abend bringt, schlafen Sie zufrieden und starten am nächsten Tag wieder gut in den Tag.

Das ist ein einfaches Beispiel aus dem Alltag, das sich auf viele andere Situationen im beruflichen und im privaten Kontext übertragen lässt. Gerade unter Stress ist unser Blickwinkel sehr eingeschränkt: Wir sehen „den Wald vor lauter Bäumen nicht“, haben zu wenig Distanz, um Prioritäten zu setzen, kreativ zu denken, Lösungen zu erkennen. Die Kunst besteht darin, diese – in der Person und im Umfeld liegenden – Möglichkeiten überhaupt zu sehen und sie für das eigene Wohlbefinden einzusetzen. Coaching mit Ressourcenaktivierung bedeutet also, die eingeschränkte Sicht unserer Klienten zu weiten hin zu den Ressourcen, die sie mitbringen.

Bereits durch den Blick auf die Ressourcen erfolgt eine erste Aktivierung der Ressourcen, so dass der erste Schritt von Ressourcenaktivierung bereits darin besteht, Ressourcen überhaupt zu erkennen (vgl. Abb. 1). Im vorliegenden Buch haben wir uns dennoch für zwei separate Kapitel entschieden: „Ressourcen erkennen“ und „Ressourcen aktivieren“. Je nach Anliegen und Schwerpunkt des Coachings bleibt es manchmal dabei, ein Konzept für Ressourcen zu vermitteln und eine Sensibilität für die Vielfalt an verfügbaren Ressourcen zu fördern. Hier geht es also um „Ressourcen erkennen“. Oft geht das ressourcenorientierte Coaching weiter und trägt mit Methoden der Ressourcenaktivierung dazu bei, die gesundheitsförderliche Wirkung der Res-



**Abbildung 1:** Ressourcenaktivierung im Coaching

sourcen bewusst im Alltag zu fördern. Dann steht das „Wie“ im Vordergrund: Wie kann ich meine Ressourcen bewusst im Alltag entfalten? „Ressourcen aktivieren“ bedeutet für uns also das bewusste Erleben von Ressourcen.

Ressourcenaktivierung wirkt sich positiv auf den Erhalt von körperlicher und seelischer Gesundheit im gesamten Lebenskontext aus. Für einige Klienten setzt Ressourcenaktivierung deswegen an der „Balance“ aus Anforderungen und Ressourcen an. Eigene Kraftquellen zu erkennen und sie im Alltag zu nutzen, wirkt einer negativen Erschöpfungsdynamik entgegen und trägt damit zum Erhalt der Leistungsfähigkeit sowie zur Förderung von Wohlbefinden und Gesundheit bei. Diese Kraftquellen beziehen sich auf neurologisch verankerte, d.h. bei allen Menschen biologisch angelegte Grundbedürfnisse, deren Erfüllung den Erhalt und die Förderung von Gesundheit sicherstellt. Zu diesen „Säulen des Lebens“ zählen körperliche und psychische Grundbedürfnisse, die in Abstimmung aufeinander stets gut erfüllt sein sollten. Ressourcenaktivierung eignet sich in diesem Sinne zu einer Burnout-Prophylaxe für gefährdete Berufsgruppen sowohl im Einzelkontakt als auch in Gruppen.

Auf einzelne Lebensbereiche bezogen trägt Ressourcenaktivierung zu mehr Wohlbefinden und „Funktionieren“ bei. Im Coaching kommen Klienten oft mit arbeitsbezogenen Anliegen. Es geht darum, Fragen und Themen im Umgang mit Mitarbeitern zu reflektieren, Veränderungsprozesse erfolgreich zu gestalten, die persönliche Weiterentwicklung in beruflicher Hinsicht anzuregen o.Ä. Ressourcenaktivierung ist ein Ansatz für das Coaching, der die Individualität der Person berücksichtigt vor dem Hintergrund der Anforderungen, die gerade an die Person in diesem Lebensbereich gestellt werden.

Klienten kommen auch ins Coaching, weil sie Unterstützung für die erfolgreiche Bewältigung schwieriger Situationen wünschen. Ressourcenaktivierung unterstützt Klienten darin, eigene Bedürfnisse zu berücksichtigen und damit die eigene Person zu stärken. Es geht dabei weniger darum, die Situation an sich zu verändern oder neue Kompetenzen zur Veränderung der Situation zu trainieren, sondern die aktive Fürsorge und Verantwortung der Person für die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden auch in schwierigen Situationen zu fördern. Ressourcenaktivierung setzt also am Klienten an und fördert die wichtige Kompetenz, „sich selbst gesund zu führen“. Ressourcenaktivierung wirkt sich damit auch auf die kognitiven Prozesse im Coaching aus. Klienten sind aufmerksamer, können sich besser konzentrieren, sind offener und kreativer.

Uns ist an dieser Stelle sehr wichtig, zu betonen, dass wir für ein Miteinander aus ressourcenaktivierenden und spezifisch auf das Anliegen bezogene Maßnahmen im Coaching plädieren. In der Therapieforschung gilt die unterstützende Bedeutung von Ressourcenaktivierung für die Effektivität problemorientierter Interventionen mittlerweile als gut belegt (Grawe, 2004; Klemenz, 2009; Schemmel & Schaller, 2013). Da Psychotherapie-Patienten unter Ressourcendefiziten leiden, steht in der Psychotherapie die Aktivierung schwer zugänglicher Ressourcen im Vordergrund. Die Aktivierung verfügbarer Ressourcen ist häufig durch die psychischen Erkrankungen erheblich erschwert und erfordert psychotherapeutische Kompetenz. Im Coaching haben wir es dagegen mit Gesunden zu tun, die grundsätzlich über viele Ressourcen verfügen, aber möglicherweise ihr Potenzial an Ressourcen nicht optimal ausschöpfen. Insofern gründet Ressourcenaktivierung im Coaching auf denselben neuropsychotherapeutischen Prozessen, die wir im vorliegenden Buch kurz streifen. Wenn Sie gerne „tiefer“ einsteigen wollen, empfehlen wir Ihnen als Zusatzlektüre unser Buch „Auf die Ressourcen kommt es an – Praxis der Ressourcenaktivierung“ (2016), in dem wir den Fokus auf psychotherapeutische Kompetenzen zur Ressourcenaktivierung gelegt haben. Die Anwendung von Ressourcenaktivierung im Coaching ist sehr viel einfacher und schneller als in der Psychotherapie. Insofern haben wir uns entschieden, die theoretischen und wissenschaftlichen Grundlagen für Ressourcen und Ressourcenaktivierung knapp zu halten und langjährig bewährte Coaching-Übungen vorzuschlagen, die sich auf das Erkennen von Ressourcen („Schauen, was die Küche bietet ...“) und das Aktivieren von Ressourcen für Wohlbefinden und Gesundheit („Für mein Wohlbefinden das Beste rausholen ...“) beziehen.

Das Buch ist also bewusst praxisorientiert gehalten. Für eine bessere Lesbarkeit verzichten wir auf ein explizites Kapitel zu Theorie und Wissenschaft, sondern lassen die entsprechenden Erkenntnisse zwischen den Übungen einfließen, wo es gerade inhaltlich gut hinpasst! Literaturzitate wählen wir bewusst aus Überblickswerken, die sehr umfassend und differenziert die bisherige Forschung zu Ressourcenaktivierung wiedergeben und in verschiedenen professionellen Settings be-

schreiben. Gerne können Sie uns bei Fragen oder Wunsch nach Schulung direkt anschreiben.

Wir beginnen das Buch mit der Einladung zu einem Experiment: Erleben Sie Ressourcenaktivierung, indem Sie eine Handvoll Ressourcen sammeln, die Welt mit einer Ressourcenbrille betrachten, sich den Geschmack eines Ressourcenbonbons vergegenwärtigen, eine Ressourcenpostkarte schreiben oder mit dem Ressourcenfernrohr in die Weite schweifen. Das Ziel des Ressourcenexperiments besteht darin, positives Erleben im Alltag zu erhöhen und damit für alltägliche und besondere Herausforderungen besser gewappnet zu sein. Positives Erleben ist eine zentrale Ressource für Wohlbefinden und Gesundheit. Das Ressourcenexperiment ist bewusst sehr persönlich gestaltet, da es um Ihre persönlichen Erfahrungen geht! Da Ressourcenaktivierung mehr als die Summe verschiedener Übungen oder Techniken ist und eher einer selbstfürsorglichen Haltung entspricht, empfehlen wir Ihnen Selbsterfahrung mit dem Thema. Für Ihre Klienten wird schnell deutlich, wie gut Sie selbst Ihre Ressourcen aktivieren können! Selbstverständlich können Sie das gesamte Experiment oder einzelne Übungen daraus eins zu eins mit Ihren Klienten anwenden, wenn es Ihnen darum geht, positives Erleben im Alltag Ihrer Klienten zu erhöhen.

Nach dem Ressourcenexperiment beginnen wir mit den körperlichen und psychischen Grundbedürfnissen, die maßgeblich für unsere Gesundheit sind. Die vorgeschlagenen Methoden zum Erkennen von Ressourcen orientieren sich deswegen an diesen Grundbedürfnissen. Unter Ressourcen werden alle Erfahrungen verstanden, die im Zusammenhang mit der Erfüllung von Grundbedürfnissen stehen: neben körperlichen Ressourcen, wie beispielsweise Essen, Trinken, Schlafen, sind damit das Erleben einer positiven Lust-Unlust-Bilanz gemeint, ebenso Bindungserfahrungen, Kontrollerleben und Erfahrungen der Stärkung des eigenen Selbstwerts. Sie lernen viele Übungen kennen, die alle darauf abzielen, Ressourcen bei sich selbst oder bei Klienten zu erkennen. Sie unterscheiden sich in Nuancen, damit Sie je nach Klient, nach Anliegen oder eigener Vorliebe daraus auswählen können. Wir haben Standard-Auswertungsblätter für die Übungen entwickelt: Ein Auswertungsblatt lässt sich für viele verschiedene Übungen nutzen. Wir wollen damit den Aufwand für Sie so gering wie möglich halten und die „Ergebnisse“ für Ihre Klienten so übersichtlich wie möglich darstellen lassen.

Um auf das Beispiel von oben zurückzukommen: Ressourcen zu erkennen würde bedeuten, zu erkennen, was da ist: die Terrasse, die Musik, die wenigen Lebensmittel im Kühlschrank, auch solche, die ganz hinten stehen, das gute Wetter, die lieben Freunde und die mit diesen Freunden verbundenen Möglichkeiten: weitere gemeinsame Erlebnisse, Unterstützung in schwierigen Zeiten, Unterhaltung, Ablenkung etc. Zu erkennen, was da ist, gelingt v.a. bei Stress nicht nebenbei, sondern erfordert einen gewissen „kognitiven Aufwand“. Automatisch wird unser Blick eher auf das Defizit oder auf Negatives gelenkt – Gefahren zu erkennen hilft

Gefahren zu verhindern. Das bedeutet aber auch, dass es wichtig ist, den Prozess, Ressourcen zu erkennen, sehr aktiv und bewusst zu fördern! Die aktuellen Erkenntnisse aus verschiedenen psychologischen Forschungsbereichen belegen einen ganz klaren Vorteil für das Erkennen von positiven Aspekten unserer Realität: eine positive Lebenseinstellung und positive Gefühle fördern den Aufbau ganz verschiedener Kompetenzen und sind damit eine wichtige Basis für die Realisierung eines zufriedenen und gesunden Lebens.

Das Kapitel „Ressourcen aktivieren“ nimmt Methoden in den Fokus, die verdeutlichen, wie Ressourcen aktiviert werden können: Wie kann die Ressource gelebt werden im Alltag, in den verschiedenen Lebensbereichen, in schwierigen Situationen? Wie kann die Ressource auf den verschiedenen Erlebensebenen erfahren werden – auf kognitiver Ebene in Form von „hilfreichem Denken“, auf emotionaler Ebene in Form von angenehmen Gefühlen, auf der körperlichen Ebene in Form von körperlichem Wohlbefinden und auf der verhaltensbezogenen Ebene in Form von gesundheitsbezogenem Verhalten? Wie gelingt es dem Coach, Ressourcenaktivierung bei Klienten im Hinblick auf die konkrete inhaltsbezogene Bedeutung einer Ressource zu fördern, aber auch die Ressource in der Beziehung zwischen Coach und Klient erlebbar zu machen? Eine Vielzahl an kurzen Übungen regt auf verschiedene Art und Weise an, Ressourcen bei Ihren Klienten zu aktivieren.

Um bei unserem Beispiel vom Anfang zu bleiben – Ressourcenaktivierung würde bedeuten, mit den Freunden auf der Terrasse in der Abendsonne zu sitzen, die Musik zu hören, etwas zu essen, sich zu unterhalten, zu lachen, zuzuhören etc. Das Ergebnis einer gelungenen Ressourcenaktivierung drückt sich im Erleben positiver Gefühle aus – etwa Freude, Heiterkeit und Wohlbefinden – und steht im Einklang mit körperlichen und psychischen Grundbedürfnissen.

An dieser Stelle möchten wir Sie gerne darauf hinweisen, dass es unter neuropsychologischen Gesichtspunkten ratsam ist, die einzelnen Übungen so oft wie möglich zu wiederholen. Motivieren Sie am besten Ihre Klienten, die Übungen selbstständig immer wieder durchzuführen, damit die neuronalen Muster, die Sie im Coaching durch Ressourcenaktivierung angeregt haben, durch Wiederholung vertieft werden und damit im Alltag ihre Wirkung entfalten können!

Ein weiteres Kapitel befasst sich mit Ressourcenaktivierung in Problemlöseprozessen. Im anfangs beschriebenen Beispiel ginge es also darum, den Klienten darin zu unterstützen, sich in der schwierigen Situation selbst in einen stabilen Zustand zu bringen, um möglichst leistungsfähig in der Situation zu sein und das Beste unter möglicherweise ganz ungünstigen Umständen herausholen zu können. Wir stellen Ihnen dafür den *Ressourcen-Turbo* vor, ein Schema für Ressourcenaktivierung in schwierigen Situationen.

Schließlich wenden wir uns im letzten Kapitel an diejenigen Leserinnen und Leser, die Ressourcenaktivierung in Gruppen anwenden wollen. Gruppencoaching oder

Training eignen sich hervorragend für die Vermittlung von Ressourcenaktivierung im Sinne einer Gesundheitsförderung. Die Gruppe selbst wirkt dabei als wertvolle Ressource für Anregungen und Beobachtungen aus der Fremdperspektive. Auch einzelne Übungen zur Ressourcenaktivierung können als Baustein in Gruppen zu verschiedenen Themen verwendet werden.

Im Anhang finden Sie zu allen Übungen „Steckbriefe“ mit Kurzbeschreibungen. Außerdem enthält der Anhang eine Übersicht über alle Materialien, die Sie in Form von pdf-Dateien auf dem Buch beiliegenden CD-ROM finden (Arbeitsblätter und Vorlagen für Ressourcenkarten). So können Sie Materialien direkt in Ihren Coachings verwenden. Wir möchten Sie zudem auf die „100 Karten für das Coaching mit Ressourcenaktivierung“ (Deppe-Schmitz & Deubner-Böhme, 2018) hinweisen, die wir für einige Übungen benutzen. Das Kartenset enthält Bildkarten sowie sog. „Ressourcenkarten“ mit Fragen, um Ressourcen zu explorieren. Selbstverständlich können auch andere Medien als Karten in den Übungen verwendet werden, z.B. Gegenstände oder Figuren. Da Bildkarten jedoch leicht zu transportieren sind und fast jeder Coach bereits mit ihnen arbeitet, haben wir die Übungen stets auf Bildkarten zugeschnitten.

Nun wünschen wir Ihnen viel Freude beim Lesen, beim Experimentieren und bei der Arbeit mit Ihren Klienten, denn: Auf die Ressourcen kommt es an!

Berlin, im Herbst 2017

Miriam Deubner-Böhme und Uta Deppe-Schmitz

## **2 Ihr persönliches Ressourcenexperiment**

Sie wollen Ihre Klienten mit Ressourcenaktivierung mental stärken? Fangen Sie bei sich selbst an und lassen Sie sich zu einem kleinen Experiment einladen! Wir wollen Sie anregen, Ihre Aufmerksamkeit gegenüber positiven Erfahrungen in Ihrem Alltag zu trainieren. Diese gehen im Alltag häufig unter. Dabei tragen positive Gefühle und eine positive Lebenseinstellung nachweislich dazu bei, offener zu werden, die eigene Wahrnehmung zu erweitern und damit kreativer und besser bei der Bewältigung von alltäglichen oder besonderen Herausforderungen zu werden (Fredrickson, 2011). Positive Erfahrungen erfüllen darüber hinaus Grundbedürfnisse, die eine wichtige Rolle für den Erhalt von Gesundheit spielen (Grawe, 2004).

In Kapitel 1 wird die Situation beschrieben, wie Sie müde nach der Arbeit nach Hause kommen und Gäste zum Essen erwarten. Das Ressourcenexperiment steht bei dieser Alltagssituation dafür, den Moment für die Wahrnehmung positiver Gefühle nutzen zu können. Sich auf der Heimfahrt in der S-Bahn und den paar Schritten nach Hause zu entspannen, den Blick schweifen zu lassen und dem schönen Wetter, dem Grün der Natur etwas abgewinnen zu können, sind Beispiele für positive Alltagserfahrungen, die ihre Wirkung auf unser Befinden entfalten können, auch wenn wir müde und gestresst sind.

Was erwartet Sie nun? Idealerweise investieren Sie jeden Tag ungefähr zehn Minuten Ihrer Zeit für das Experiment. Beobachten Sie, wie Ihr eigenes Ressourcenleben Tag für Tag wächst! Die Übungen sind sehr einfach und sie bauen aufeinander auf, so dass Sie Ihre bereits gesammelten Erlebnisse aus den vorherigen Übungen in die nächste Übung einbringen können. Die Übungen basieren auf wissenschaftlich gut belegten Theorien und Ergebnissen aus Studien der Therapieforschung, der positiven Psychologie sowie der Sozialpsychologie. Diese werden in den folgenden Kapiteln näher beschrieben. Aus Gründen der Übersichtlichkeit bleiben wir für das Ressourcenexperiment bei konkreten Übungen. Wenn Sie sich gerne zuerst mit wissenschaftlichen Theorien und Studien zu Ressourcen und Ressourcenaktivierung beschäftigen wollen, empfehlen wir Ihnen, jetzt zu Kapitel 4 zu wechseln. Sie können das Experiment auch später durchführen.

Für diejenigen von Ihnen, die Ressourcenaktivierung erst einmal selbst ausprobieren wollen, ehe Sie sich damit beschäftigen, wie Sie entsprechende Interventi-

onen in die Arbeit mit Ihren Klienten einbauen können, starten wir jetzt mit *Ihrem persönlichen Ressourcenexperiment!*

Beginnen Sie mit der ersten Übung und führen Sie diese am besten mehrmals am Tag durch. Am zweiten Tag lernen Sie die zweite Übung kennen und führen auch diese mehrfach durch. So geht es weiter bis Sie an Tag 5 bei der letzten Übung angelangt sind. Nach Abschluss Ihres Ressourcenexperiments wählen Sie ein bis zwei Übungen aus, die Ihnen besonders gut liegen, und machen damit über einen längeren Zeitraum von einigen Wochen weiter.

#### **Mein persönliches Ressourcenexperiment**

Übung 1: Angenehme Momente der vergangenen Stunde – Eine Handvoll Ressourcen

Übung 2: Angenehmes im Moment erkennen – Die Ressourcenbrille

Übung 3: Ressourcenaktivierung im Körper – Das Ressourcenbonbon

Übung 4: Ressourcenaktivierung mit allen Sinnen – Die Ressourcenpostkarte

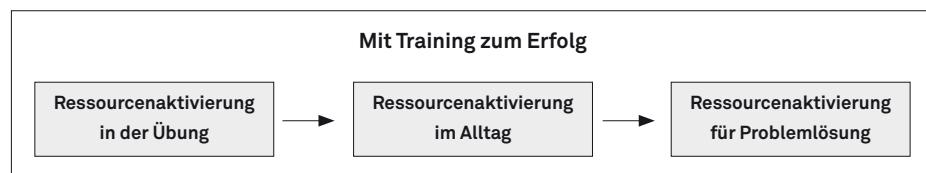
Übung 5: Die Ressourcen im Blick haben – Das Ressourcenfernrohr

Mit der Durchführung der Übungen aus dem Ressourcenexperiment wird ein Sensibilisierungsprozess angestoßen. Sie werden auf verschiedene Art und Weise angeregt, Ihre Wahrnehmung zu öffnen, Positives zu erleben und das Schöne im Moment zu erkennen, als auch einen positiven Blick auf das Vergangene und die Zukunft zu richten. Möglicherweise fällt Ihnen der Anfang schwer, weil es im Alltag eher ungewohnt ist. Viele von Ihnen kennen die Suche nach Positivem aus dem Urlaub: wir können minutenlang Himmel und Meer betrachten und entdecken immer mehr Details wie Möwen, verschiedene Wolken, Sonnenstrahlen, Gischt, Schiffe am Horizont. Dieser Vorgang ist in der Regel mit positiven Gefühlen verbunden wie beispielsweise Vergnügen, Heiterkeit oder Freude. Es wäre schade, auf diese leichte und effektive Art der Ressourcenaktivierung zu verzichten, zumal wir gerade in stressigen Zeiten ein „Polster“ an Kraft und Erholung brauchen! Der Erfolg stellt sich mit Training ein – je mehr und länger Sie üben, desto schneller und desto mehr positive Aspekte werden Sie wahrnehmen.

Vermutlich führt das Ressourcentraining dazu, dass Sie auch außerhalb des Experiments in Ihrem Alltag auf Positives achten. Dann wäre das Experiment gelungen! Je mehr positive Aspekte Sie in Ihrem Alltag wahrnehmen, desto bewusster nehmen Sie auch positive Gefühle wahr, die mit diesen Erfahrungen einhergehen. Damit fördern Sie Ihre Wohlbefinden und Ihre Gesundheit.

Die Gewinndynamik dieses Sensibilisierungsprozesses geht bei gutem Training dahin, dass Sie auch in herausfordernden Situationen auf Positives und Hilfrei-

ches achten können. Und hier sind wir am großen Ziel unseres Experiments angelangt: Sie befreien sich aus dem „Tunnelblick“ auf das Problem und schaffen es, Positives und Hilfreiches in den Problemlöseprozess mit einzubeziehen, was Sie kreativer und flexibler macht.



**Abbildung 2:** Das Ressourcenexperiment – Fördern eigener Ressourcenaktivierung

Bevor Sie starten, möchten wir Ihnen einige Gedanken für Ihren Erfolg mit auf den Weg geben:

- Warten Sie nicht auf den perfekten Zeitpunkt, sondern fangen Sie einfach jetzt an!
- Alle Übungen können Sie so oft wiederholen, wie Sie möchten – Sie öffnen damit Ihre Wahrnehmung gegenüber positiven Aspekten in Ihnen selbst bzw. in Ihrer Umwelt!
- Sie dürfen sich auch mehr Zeit für die einzelnen Übungen nehmen – wir empfehlen jedoch mindestens zehn Minuten pro Übung!
- Es geht nicht um Kreativität – oft sind es dieselben Aspekte oder ganz ähnliche Aspekte, die wir im Alltag als angenehm empfinden.
- Halten Sie Ihre Erkenntnisse am besten schriftlich fest, um eine intensivere Verarbeitung Ihrer Erlebnisse zu ermöglichen und dadurch eine größere Wirkung der Übungen zu erzielen!
- Suchen und achten Sie auch kleine alltägliche Dinge.

## **Übung 1: Angenehme Momente der vergangenen Stunde – Eine Handvoll Ressourcen**

### **Übung: Eine Handvoll Ressourcen**

Vergegenwärtigen Sie sich bitte, was Sie in den vergangenen 60 Minuten gemacht haben. Welche positiven Momente haben Sie erlebt? Welche positiven Gefühle waren in diesen Momenten da?

Betrachten Sie nun Ihre rechte Hand und sammeln Sie mindestens für jeden Finger Ihrer Hand einen positiven Aspekt. Los geht's!