

Betrachtungsmöglichkeiten von Ressourcen

Ressourcen sind positiv wirkende Eigenschaften, Gegenstände, Kraftquellen oder Lebewesen, welche uns versorgen, unterstützen und bestärken. Sie können sowohl positive Herausforderungen (Eustress) bestärken wie auch negativen Stress (Distress) abfedern bzw. bei der Bewältigung oder Verarbeitung von Herausforderndem helfen. Die Wirkung kann sich sowohl innerlich wie auch nach Aussen entfalten.

Gewisse Dinge oder Tätigkeiten können kurzfristig eine Hilfe sein, um unangenehme Zustände erträglicher zu machen (z.B. Alkohol, gewisse Medikamente, Kleider kaufen, Pornokonsum, Dauerablenkung etc.). Mittel- oder längerfristig führen diese jedoch unter Umständen zu weiter führenden Problemen und schwächen uns, statt uns wirklich zu stabilisieren oder zu stärken. Manchmal spricht man auch von sog. Pseudoressourcen, wenn die Wirkung eher kurz- statt langfristig anhält.

Jede Ressource kann mit folgenden Unterscheidungsmerkmalen betrachtet werden:

- **alleine – mit anderen** (soziale Dimension)
- **innerlich – äusserlich**
- **aktiv – passiv**

Es gibt keine „bessere“ oder „schlechtere“ Variante, sondern wir können unseren Ressourcenpool mit diesen Unterscheidungsmerkmalen betrachten, um herauszufinden, wie ausgeglichen unsere Ressourcen verteilt sind. Vielleicht braucht es dann zusätzlich etwas Aktiveres (z.B. 1x / Woche selber Fussball spielen, neben 3 Fussballspielen am TV), um mehr in eine Balance zu kommen. Oder wir realisieren, dass wir unsere Ressourcen nur anzapfen können, wenn jemand anders dabei ist. Da könnte z.B. eine fünfminütige Teepause mit sich alleine eine hilfreiche neue Ressource bedeuten.

Menschen sind unterschiedlich, und es brauchen nicht alle dasselbe. Es geht mehr um eine individuell gesunde Balance, welche sich bei Bedarf auch verändernden Lebensumständen anpassen kann.

Persönlicher Ressourcenpool

Tätigkeiten

- Sport, Bewegung, Wandern, Spazieren, Tanzen
- Garten, Haushalt
- Kreativität: Musik, Kunst machen, Basteln, Handwerken
- Lesen
- Arbeit (Sinn, Struktur, Geld, Eingebundensein...)
- Etwas Neues lernen
- Kulturereignisse (Kino, Theater, Konzert, ...)
- Sex, Erotik, körperliche Nähe
- Körperpflege (Selbstmassage, Beauty etc.)
- Körperbewusstseinspraxis
- Auf gesunde Ernährung achten
- private Rituale
- Für andere da sein
-

Gegenstände, Materielles

- Möbel, Kleider, Kissen, schöne Sachen
- Kuscheltiere
- Bedeutsame Objekte
- Sicherer, passender Wohnraum
- Materielle Sicherheit
- Sicherer, passender Arbeitsplatz
-

Tiere / Natur

- Haustiere, Pferde, Pfllegetiere
- Garten, Berge, Gewässer
- In der Natur sein
- Spazieren, draussen sein
- Naturgegenstände (Steine, Muscheln...)
- Kraftplätze, bedeutsame Orte
-

Entspannung

- Imaginationen
- Baden, Sofa, Hängematte
- Musik hören, Lesen, TV
- Körperpflege, Massage
- Pausen, Freitage, Ferien
- Zeit
- Gelassenheit, „Abschalten“ können
-

Werte / Spiritualität

- Religion
- Spirituelle Interessen
- Einsatz für Gemeinschaft, Politik o.ä.
- Meditieren, beten
- Sinnsuche
-

Menschen

- Freunde/Freundinnen
- KollegInnen, NachbarInnen
- Familie
- Partner, Kinder...
- Gruppen, Vereine, religiöse Gemeinschaft
- Menschliche Vorbilder
- LehrerInnen, wohlwollende Vorgesetzte, TherapeutInnen, Mentoren etc.
- spirituelle/r Lehrer/-in, Pfarrer/-in, Beichtvater
- Gut verinnerlichte Verstorbene
-

Eigenschaften / Fähigkeiten

- Zuverlässigkeit, Pünktlichkeit, Ordnungssinn
- Offenheit, Neugier
- Intelligenz, Fachwissen
- Humor, Lachen
- Warmherzigkeit, Menschenliebe, Empathiefähigkeit, Liebesfähigkeit
- Sensitivität
- Vertrauensfähigkeit, Vertrauenswürdigkeit, Selbstvertrauen
- Planen und Pläne umsetzen können
- Zielorientierung
- Frustrationstoleranz
- Kontaktfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit, verträglich sein, Toleranz
- Durchsetzungsvermögen, Selbstbehauptung, Willenskraft, Selbstdisziplin, Ausdauer
- Eigenverantwortung
- Selbstmitgefühl, Selbstachtung
- Kreativität
- Hoffnung, Optimismus, Zuversicht
- Gelassenheit, Gleichmut
- Selbstvertrauen
- Gottvertrauen
- sein Schicksal annehmen können
- Demut
- Dankbarkeit
-
-
-
-
-