

## Ressourcen stärken, Belastungen nachhaltig reduzieren

Definition: Eine Ressource ist das Potenzial eines Menschen. Konkret können das sein: Fähigkeiten, Talente, Kenntnisse, Geschicke, Erfahrungen, Erinnerungen, Einstellungen, Neigungen, Stärken, Kompetenzen...Die meisten sind uns gar nicht bewusst.

Ressourcen können uns in schwierigen Lebenssituationen und bei Belastungen unterstützen. Sie sind Schutzfaktoren! Wenn ich weiß, was ich kann, also welche Ressourcen ich habe, fühle ich mich sicher und handlungsfähig.

- Entdecke deine Ressource! Was sind überhaupt meine Ressourcen? Unterscheide zwischen inneren (z.B. Geduld, Humor) und äußeren (z.B. Wohnsituation, Familie) Ressourcen.
- Baut euch eine Ressourcen- Schatzkiste in Kleingruppen- Arbeit (das kann eine Liste, eine Collage, ein Bild oder eine echte Kiste sein). Positioniert außerdem eure Ressourcen so, dass ihr oft daran erinnert werdet. Es können auch Post-its am Küchenschrank sein.
- Unterstützt auch gerne eure Gruppenmitglieder bei der Entdeckung der Ressourcen. Man selbst übersieht oft, welche Talente in einem schlummern.
- Das gibt mir Kraft! Positive Erlebnisse können ein Gegengewicht zu Belastungen herstellen. Was gibt dir Kraft? Welche Kraftquellen hast du? Notiert die Ergebnisse auf Moderationskarten.
- Gab es Zeiten in denen ich mich wohlgeföhlt habe? Was hat dazu beigetragen?
- Was hat mir in Zeiten von Stress gutgetan? Wer hat mir geholfen?
- Wie kann Selbsthilfe eine Ressource sein? Wie kann meine Gruppe eine Ressource sein? Diskutiert diese Fragen im Plenum.

Erstellt von Nina Lögering