

Ressourcen-Blatt

Das Wort „Ressourcen“ erinnert an das französische Wort „la Source“, auf Deutsch „die Quelle“.

Ressourcen zu haben kann in Stresszeiten die Lebensqualität schnell wieder herstellen. Die Vergrößerung und Vertiefung von Ressourcen macht uns widerstandsfähiger und lebensfreudiger. Eine Ressource vermittelt das Gefühl von Wärme, Sicherheit, Ausdehnung, Entspannung oder/und Wohlbehagen. Ressourcen können real oder imaginär (in der Vorstellung) sein.

Es hilft dir, wenn du dir vorgängig Gedanken machst, was für dich Ressourcen darstellen. Ressourcen gehen vergessen, werden überdeckt von Zuständen in denen du dich unwohl fühlst. Zustände welche dich „triggern“, dir Schmerzen bereiten oder die für dich eine Notfallsituation darstellen.

Hier einige Ideen, welche dir in herausfordernden Momenten helfen können, wieder verbessert mit dir und dem Hier und Jetzt in Kontakt zu kommen.

Atme! Beim Ausatmen auf 4 zählen, beim Einatmen auf 2 zählen. Du kannst dies gut kombinieren mit Bewegung. 4 Schritte ausatmen, 2 Schritte einatmen.

Bewegung! Gehe an die frische Luft. Gehe bewusst, vielleicht auch Barfuss. Schüttele oder wiegele den Körper. Tanze, vielleicht auch archaisch.

Stimme! Telefoniere einem Freund oder Freundin, die dir einfach zuhört. Singe, summe, schreie, wenn es dir gut tut. Spiele ein Instrument

Achtsamkeit! Mach langsam, nimm dir Zeit, fahre runter. Hast du genügend warm? nimm dir eine Kuschedecke (am besten Baumwolle), eine Bettflasche. Kriechere einen „Ort“ an dem du dich ganz sicher fühlst. Kann auch innerhalb deiner Wohnung sein. Bitte jemanden dich zu halten ohne dass du etwas dafür tun musst.

Schau Fotos an von deinen letzten Ferien und erinnere dich mit allen Sinnen daran. Wie hat das Meer gerochen? Die Erde? Wie war das Essen?

Welches sind deine nährenden Verbindungen?

Welches ist deine Verbindung zum Höheren Selbst, Gott etc.?

Welche Aktivität, Arbeit macht Sinn in deinem Leben?

Nimm dir Zeit die unten stehende Liste auszufüllen. **Sei spezifisch, was kannst du mit wem machen, wie oft, wann, nächstes Datum** um deine Ressourcen zu nähren, nicht zu vergessen? Ressourcen die in Krisen umsetzbar scheinen/sind.

Schau dir die Ressourcenliste von Zeit zu Zeit an und stelle fest, ob du neue Ressourcen hinzufügen kannst.

Denke daran, die vier Schlüssel welche du immer bei dir hast sind ATEM, BEWEGUNG, STIMME und ACHTSAMKEIT. Übe damit wenn alles „glatt“ läuft!!

Innere Ressourcen

Eigenschaften wie Intelligenz, Ausdauer, Findigkeit, Humor, Kompetenz, Kreativität, Selbstwertgefühl, Verbundenheit usw.

Was tust du gerne?

Wann bist du mit dir in einem guten Kontakt?

Äussere Ressourcen

Unterstützende Kräfte wie Freunde/Freundinnen, Familienangehörige, Lieblingsorte, Sport, Tiere, Hobbies, nährendes Essen, positive Erinnerungen usw.
Spiritualität

Freunde, Freundinnen

Verwandte / Familie

Essen / Ernährung

Liebingsorte, Kultur (Kunst, Musik, Theater etc)

Bewegung, Hobbies

Positive Erinnerungen

Glauben, Religion, Spiritualität

Noch nicht oder zu wenig genutzte Ressourcen

Sind im Moment nicht zugänglich oder können nicht genutzt werden, z.B. an Mangel an Zuversicht, Beziehung, Energie usw.