Ressourcen-Pass
Selbstregulation und Ressourcenzugang

Abhängigkeit von Ressourcen.

Schreibe die Dinge auf, die dich leben lassen, die dir bisher halfen dein Leben zu leben und dich zu stabilisieren. Notiere alles was dich gestärkt hat, ruhiger machte, aufgemuntert hat, sicher fühlen ließ oder dir heute Kraft, Motivation und Schwung gibt dein Leben zu leben oder das Hier-und-Jetzt zu geniessen oder erträglich machen:

1. Meine Talente, Begabungen, Fähigkeiten,...

2. Welche Personen haben mir auf meinem Weg wie geholfen zu dem zu werden, was ich heute bin? (Freunde, Nachbarn, Therapeuten, Autoren, Guru, Kinder,....)

3. Welche weiteren Ressourcen (Lieder, Tiere, Natur, Musik, Speisen, Sport, Hobbies, Reisen, Arbeit, etc.) haben mir geholfen Krisen zu meistern?

4. Wo war ein „sicherer Ort“? Wo ist heute ein „sicherer Ort“? Kennst du „Sicherheit“?

5. Wie schaffe ich es mich im Alltag zu stabilisieren, funktions- und beziehungsfähig zu machen (Gewohnheiten, Tätigkeiten, Verhaltensweisen, Eigenheiten, etc.)?

6. Hast du sonstige innere Ressourcen/Stärken, auf die du dich verlassen kannst?

7. Welche Rolle spielt Körperkontakt für deine Ressourcierung?

Grundsätzlich gilt: „Was hilft wenn nichts mehr hilft?“
Mit dieser Frage werden auch sogenannte „negative“ Ressourcen angesprochen wie z.B. eine Zigarette rauchen, fluchen, in ein Kissen schreien, gegen eine Schranktüre treten, Geld ausgeben, viel arbeiten, sich zurück ziehen, eine Tafel Schokolade essen, drei Bier trinken etc. Tatsache ist, dies hilft wenn nichts mehr hilft. Natürlich kann eine „negative“ Ressource auch kippen und es geht darum in krisenfreien Zeiten sich zu überlegen, mit was kann ich diese „negative“ Ressource ersetzten? Was wäre eine gesündere Alternative?
Doch im Jetzt geht es darum diesen schwierigen Zustand, diese schwierige Situation zu meistern oder zumindest gut zu überstehen.

Aus: Integratives Traumatraining, Johannes Schmidt