

Was sind Ressourcen?

Ressource = alles, was **wohladaptive neuronale Netzwerke** aktiviert.

Ziel: **Gedächtnisinhalte**, die nützliche neuronale Netze aufbauen bzw. **aktivieren**

Jeder Mensch ist **unterschiedlich** und hat demnach andere **Quellen**, aus denen er (bewusst und unbewusst) **Kraft schöpfen** kann.

Unterscheidung zwischen:



Bedürfnis = *unbewusste* vorhandene **Antriebe** und **Wünsche**.

Motiv = wenn man das vorher *unbewusste Bedürfnis* bewusst zur **Kenntnis** genommen hat und auch *darüber sprechen* kann.

Ziel: bewusste **Motive** mit unbewussten **Bedürfnissen** in **Einklang** zu bringen.

Somatische (griechisch = Körper) **Marker** sind das Signalsystem des Unbewussten, sie zeigen sich als diffuse **Gefühle** – sie sind unsere Bewertungsmarker.

Ressourcenhaltige Inhalte sind demnach mit **positiven Gefühlen** gekoppelt.



Ziel: **Bildung** von **Motto-Zielen** (Haltungszielen), diese konzentrieren sich auf das *Hier und Jetzt* und werden *metaphorisch formuliert*.

Maßgeschneiderte Ziele bilden eine Verbindung zwischen Bildern und ihrer Gefühlswelt.

Praktische Tipps zur Ressourcenaktivierung

1. Vorstellen von Bildern, die positive Gefühle auslösen.



Bildercollagen von **motivierenden Bildern** als Bildschirmschoner oder Hintergrund einstellen, die **positive Gefühle** auslösen (z.B. vom letzten Urlaub) – hierzu kann auch ein passender Handyklingelton etc. verwendet werden.

2. Miteinbeziehen von Ideen anderer Personen.

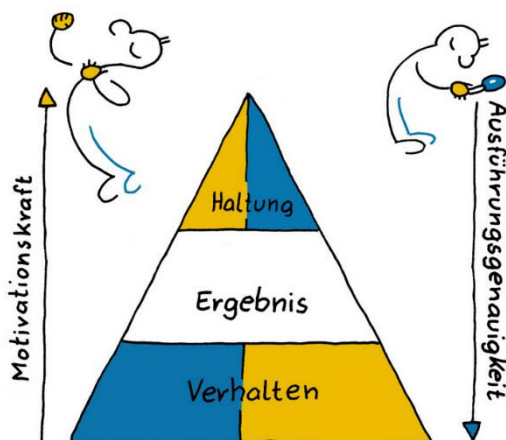


Auch **Freunde, Familienmitglieder** können **wertvolle Ideen und Ressourcen** bereitstellen – wenn man vor einer Entscheidung steht, kann man einen Menschen **um Rat fragen**, welcher das Problem lösen könnte und sich hier **wertvolle Tipps** holen.

3. Aufbauen eines Motto-Ziels



1. Im **Präsenz** formulieren, was man **erreichen** will (statt dem, was man vermeiden möchte).
2. Das **Erreichen** des Ziels muss im **eigenen Handlungsspielraum** liegen.
3. Ausschließliches Auslösen **positiver somatische Marker**. z.B. „Ich ruhe im tiefen Blau“.



Definieren *situationsspezifischer* Ziele:

Motto-Ziel auf der **Haltungsebene**: Ich bin ein fliegender Schmetterling.

Absicht auf **Ergebnisebene**: Gelassen sein und tun, was mir Spaß macht.

Ziel auf **Verhaltensebene**: Wenn ich mich gestresst fühle, nehme ich mir Zeit für mich selbst und gehe die Dinge mit der Ruhe an.