

Ressourcenorientierung – Schätze deine Schätze

Identifizieren – „Gib den Ressourcen einen Namen“

Kurzfristige Vergangenheit:

- Stellen Sie sich bitte eine Skala von 0-10 vor; lassen Sie uns den Zeitpunkt mit „0“ bezeichnen, an dem Sie sich entschlossen haben, zur Therapie zu kommen; „10“ soll bedeuten, dass die Probleme, die sie heute hergeführt haben, gelöst sind – so gut sie mit ihren Mitteln gelöst werden können; wo befinden Sie sich heute (x)?
- Auf diese Antwort folgen zumeist zwei Fragen:
- Was sind die wichtigsten Unterschiede zwischen „0“ und dem genannten Wert (x)?
- Wie haben Sie es geschafft, dass Sie von „0“ auf Wert (x) gekommen sind?

- Ermunterung aussprechen: „Da erfahrungsgemäß der Anfang am schwierigsten ist, war das schon eine beeindruckende Leistung!“

- Ressourcen einen Namen geben: „Das alles könnte man wachsende Vitalität nennen – oder wie würden Sie das in Worte fassen?“

! Auf der Flipchart die Ressourcen visualisieren und vor Augen halten.

Klienten eine MIT_Täterschaft unterstellen: („Verdächtigen“ ist die Unterstellung einer „konstruktiven Mittäterschaft“.

- „Das klingt ja wirklich gut. Fast als wären Sie nur das „Opfer“ ihres Glücks. Aber irgendwas müssen auch sie nach unserer Erfahrung gemacht haben, dass dies passieren konnte. Was kann das nur gewesen sein?“
- „Wenn wir andere Leute fragen würden, was sie dazu beigetragen haben, was hätten die für einen Verdacht?“
- „Sie scheinen irgendwie doch ein bisschen Einfluß zu haben! Wenn Sie mal so tun als ob Sie das Geschehene mitbeeinflusst hätten, was wäre dann von Ihnen dazu getan worden?“

Ressourcen in der mittelfristigen Vergangenheit (Frage nach Ausnahmezeiten)

Standardaufgabe: „Registrieren dessen, „was so gut ist, dass es beibehalten werden soll“.

Die Klienten können gebeten werden, eine oder mehrere Gegenstände als Symbole für persönliches Wohlbefinden und Ressourcen auszuwählen und in die Sitzung mitzubringen.

Oft fällt es Klienten schwer, sich zu ihren Ressourcen und Fähigkeiten zu bekennen, weil Sie z.B. glauben, dass „Eigenlob stinkt“ usw. Hier empfiehlt sich folgende Fragestellung:

- „Ihr Hang zum Understatement ist mir schon früher aufgefallen. Sie scheinen bestimmte Dinge wie selbstverständlich zu tun, ohne viel Aufhebens davon zu machen; so kämen Sie auch nicht auf die Idee, Ihre Kompetenz jemals an die große Glocke zu hängen.“
- Was würde ein guter Freund, ein Arbeitskollege oder eine Person, die sie gut kennt und die sie offen und ehrlich einschätzt, über ihren Beitrag zur Wandlung der situation berichten? Was würde sie uns über ihre Fähigkeiten erzählen?“
- „Was wissen diese Personen über Ihre Ressourcen, was sie selbst noch nicht so deutlich wahrnehmen können?“

Betrachten der langfristigen Ressourcen (z.B. RESSORCOGRAMM zeichnen!!)

Zeichnen des Familien-Stammbaumes:

- „Welche Familienmitglieder hatten Sie als Kind besonders gerne?“
- „Welche Geschichten haben Sie mit Ihnen erlebt, die für Sie eine Art Ressource sind?“
- „Welche Fähigkeiten Ihrer Mutter/Ihres Vaters waren bzw. sind für Sie vorbildlich?“
- „Erinnern Sie sich an einzelne Sätze oder typische Motto`s Ihrer Verwandten, die sie tröstlich, ermutigend oder aufbauend finden?“
- „Welche Ihrer konstruktiven Lebenskonzepte und Überzeugungen stammen aus Ihrer Verwandtschaft?“
- „An welche Ressource würden Ihre Verwandten Sie erinnern, wenn Sie sie im Bezug auf Ihre Ziele um Rat fragen würden?“

Mit Bon-Bons den Stammbaum legen und folgenden Fragen unterstützen? (Auch Fotos mitbringen, die angenehme Erinnerungen erwecken und zur Identifizierung von Ressourcen dienen.

- „Warum Haben Sie genau dieses Bonbon für diese Person gewählt?“
- „Welche Ähnlichkeiten gibt es zwischen der Verpackung und auch dem Inhalt/Geschmack der Bonbon`s und dieser Person?“
- „Welche Ressourcen und guten Seiten scheinen in Ihrer Familiengeschichte häufiger vorzukommen?“
- „Welche Fähigkeiten haben Sie mit Sicherheit von Ihren Vorfahren geerbt bzw. übernommen?“

Intensivieren – Von der Knospe zur Blüte

Ein grundlegender Aufgabentypus lautet „mehr von dem zu tun, was gut funktioniert.“ „Mach` mehr desselben“ bezieht sich jedoch nicht nur auf das „wie oft?“, sondern auch auf das „wie stark?“.

Wenn Klienten äußern, dass sie sich z.B. „zufriedener“ und „lebendiger“ fühlen sowie „klarer“ und „eindeutiger“ handeln wollen:

Knospen zur Blüte: Gesprächsweise lässt sich der Bogen von der Gegenwart zur Zukunft (Futur I) und noch weiter zur vollendeten Zukunft (Futur II) folgendermaßen spannen:

- „Woran merken Sie jetzt schon, dass Sie zufrieden sind?“ (Gegenwart)
- „Woran werden Sie merken, dass Sie zufriedener sein werden?“ (Futur I)
- „Woran werden Sie merken, dass der Grad Ihrer Zufriedenheit zugenommen haben wird?“ (Futur II)
- Skalierungsfrage zum Futur II: „Woran werden Sie erkennen, dass Sie diese Ressource beim nächsten Punktwert auf der Skala eingesetzt haben werden?“

Statt nur mit Worten, kann die Intensivierung natürlich auf der Timeline stattfinden; vielleicht jedoch auch nur mit Worten.

Finde eine Situation in der Du zufrieden warst:

- „Was gibt es in dieser Situation zu sehen?“
- „Beschreiben Sie bitte die Qualität Ihrer Bilder im einzelnen.“
- „Was gibt es zu hören?“

- „Wie genau hört sich dies an?“
- „Wie sprechen Sie selbst?“
- „Mit welchen Worten machen Sie sich Mut?“
- „was fühlen Sie?“
- „Was gibt es in dieser Situation zu riechen und evtl. zu schmecken?“
- „Welche Qualitäten haben diese Wahrnehmungen im einzelnen?“

Transferieren – Von einem Ort zum andern

Die klassische Intervention „Mach` etwas anderes!“ ermuntert zum Transferieren von Ressourcen aus anderen, u.U. sehr unähnlichen Kontexten.

Dazu benötigen wir zunächst ein „sorgfältiges Einpacken“ der Ressource. Dazu folgende Fragen:

- „Wie erleben Sie Ihre Ressourcen in diesem Kontext?“
- „Wie verhalten Sie sich dabei?“
- „Was wäre auf einem Film im einzelnen zu sehen, wenn wir sie dabei aufgenommen hätten?“
- „Woran merken Sie, wie Sie ihre Fähigkeiten einsetzen?“
- „Wie gelingt es Ihnen in diesem Kontext, Ihre Fähigkeit X zur Verfügung zu haben?“
- „Woran merken andere, dass Sie ihre Fähigkeit X zur Verfügung haben?“
- „Was würden andere sagen, wie Sie Ihre Fähigkeit X aktivieren?“

Ressourcentransfer:

- „Stellen Sie sich jetzt bitte auf einer parallelen Timeline eine Situation vor, in der Sie Ihre Ressource (A), die sie eingepackt haben, gut gebrauchen können; markieren sie diesen Punkt, wo Sie ihre Ressourcen gleich auspacken wollen (B).“
- „Vergegenwärtigen Sie sich dann nochmals alle sinnlichen Repräsentationen aus der bisherigen Ressourcen-Situation (A); nehmen Sie z.B. auch die entsprechende Körperhaltung ein, in der Sie ihre Ressourcen (A) gut fühlen können.“
- „Gehen Sie dann in den markierten Kontext (B) und spielen Sie dort, wie es sein wird, wenn Sie diese speziellen Ressourcen (A) dort auspacken und verfügbar haben.“
- „Was wird dann anders sein? Vielleicht wird es auch Ähnlichkeiten geben. Wenn ja, worin bestehen die?“

Modellieren – „Wähle deine Verwandtschaft“