

Arbeitsblatt 19

Ressourcenaktivierung in Anforderungssituationen

Diese Übung eignet sich zur Vorbereitung auf eine Anforderungssituation im Alltag, vor der Sie Angst haben, wie z. B. ein Konflikt in der Familie oder am Arbeitsplatz, eine Prüfungssituation oder ein Bewerbungsgespräch.

Anforderungssituation:

Schauen Sie sich die anstehende Situation an und schätzen Sie die empfundene Belastung zwischen 0 (keine) und 10 (maximal vorstellbare Belastung) ein: _____

Nun überlegen Sie, welche Ressourcen oder Fähigkeiten Sie zur Bewältigung dafür benötigen, z. B. Stärke, Mut, Gelassenheit, Selbstbewusstsein oder Abgrenzungsvermögen. Versuchen Sie sich jetzt möglichst genau an eine Situation zu erinnern, in der Sie diese Fähigkeit früher bereits schon einmal hatten. Stellen Sie sich diese ressourcenreiche Erinnerung möglichst genau vor. Wenn Sie jetzt an diese frühere Situation denken, fällt Ihnen vielleicht ein positives Bild dazu ein. Fühlt sich das gut an? Können Sie diese Fähigkeit im Körper spüren? Nehmen Sie dann das gute Körpergefühl achtsam wahr.

Diese Ressourcenaktivierung kann nun bis zu dreimal nacheinander für drei benötigte Fähigkeiten wiederholt werden:

1. Fähigkeit: _____

frühere Situation: _____

2. Fähigkeit: _____

frühere Situation: _____

3. Fähigkeit: _____

frühere Situation: _____

Wenn Sie so Ihre benötigten drei positiven Fähigkeiten aktiviert haben, dann schauen Sie noch einmal auf die belastende Anforderungssituation zurück. Schätzen Sie die empfundene Belastung wieder zwischen 0 und 10 ein: _____ Hat die Belastung abgenommen?