

# Neue Kraftquellen wieder entdecken



**Dr. M. v. Wachter**

**Klinik für Psychosomatik, Ostalb-Klinikum Aalen**

# Orthogonales Konzept



# Ressourcenaktivierung

***Ressourcen***



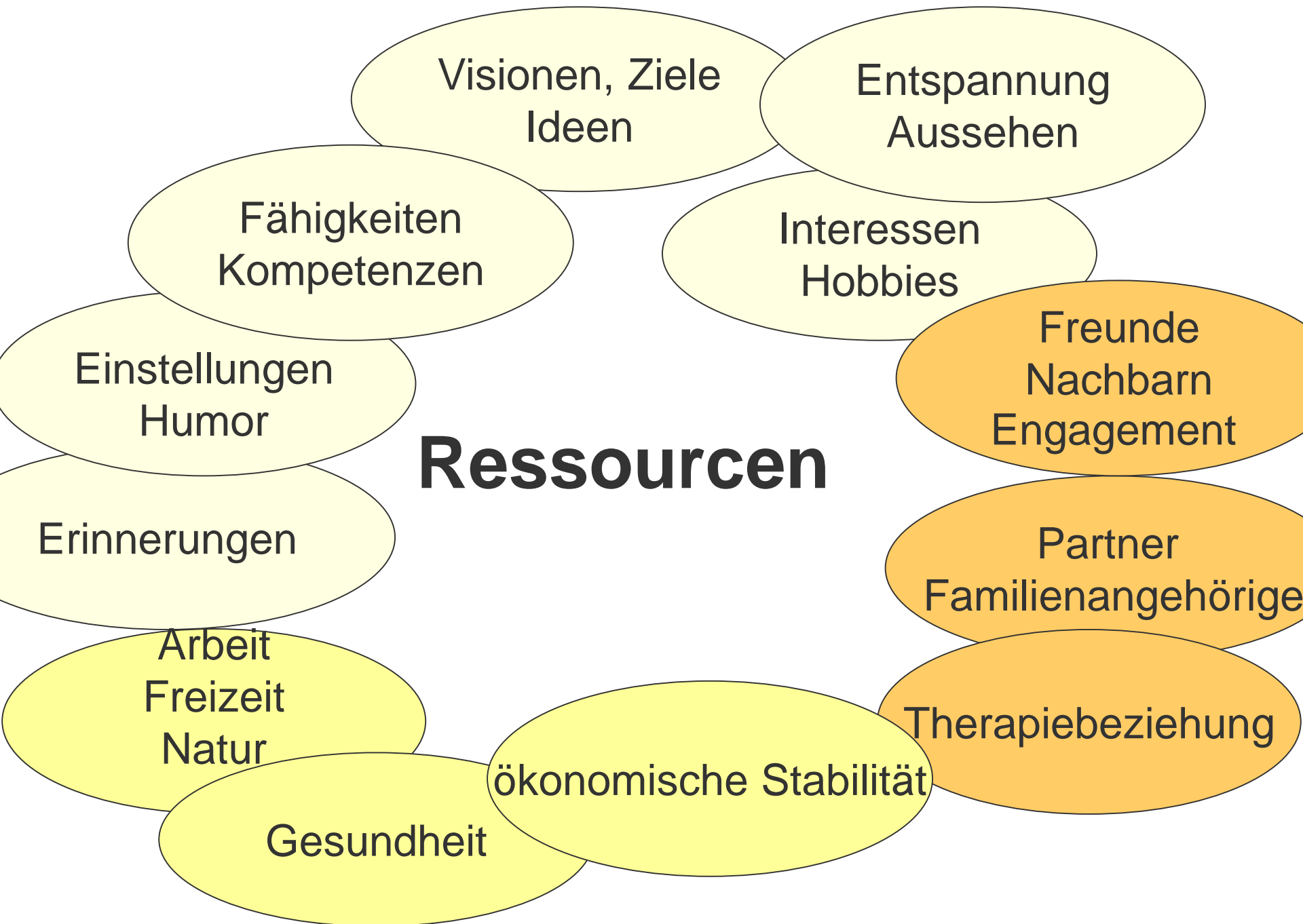
***Krankheit***

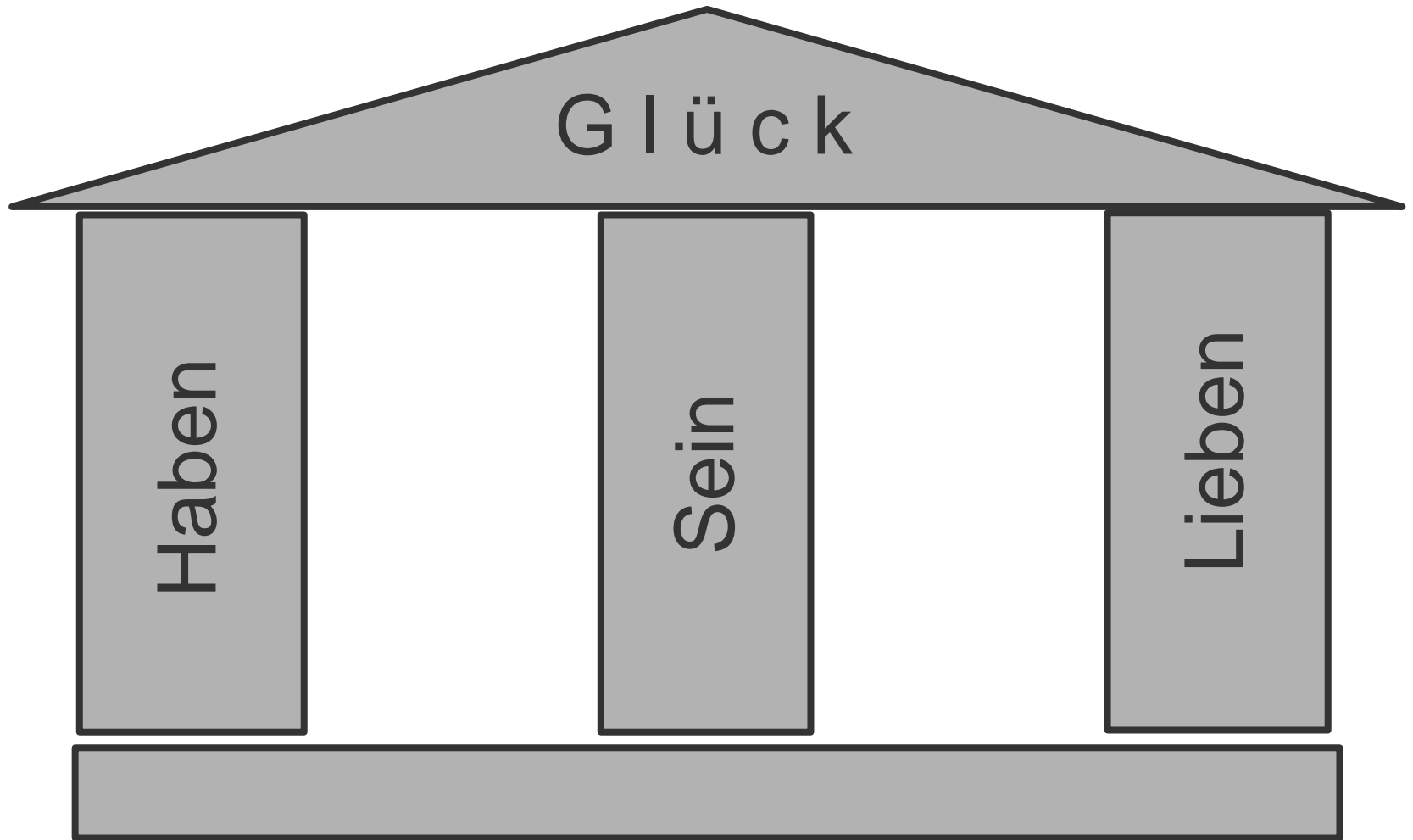


*Mehr Ressourcen - Verlust weniger schmerzlich*

# Was sind Ressourcen?

- Etwas, aus dem man Kraft schöpfen kann
- Energiequellen
- Dinge, die die „Batterie aufladen“
- Dinge, die helfen, das Leben so zu gestalten, wie es einem gefällt
- Dinge, die helfen, das Leben positiver zu gestalten
- Dinge, die zur Entspannung beitragen



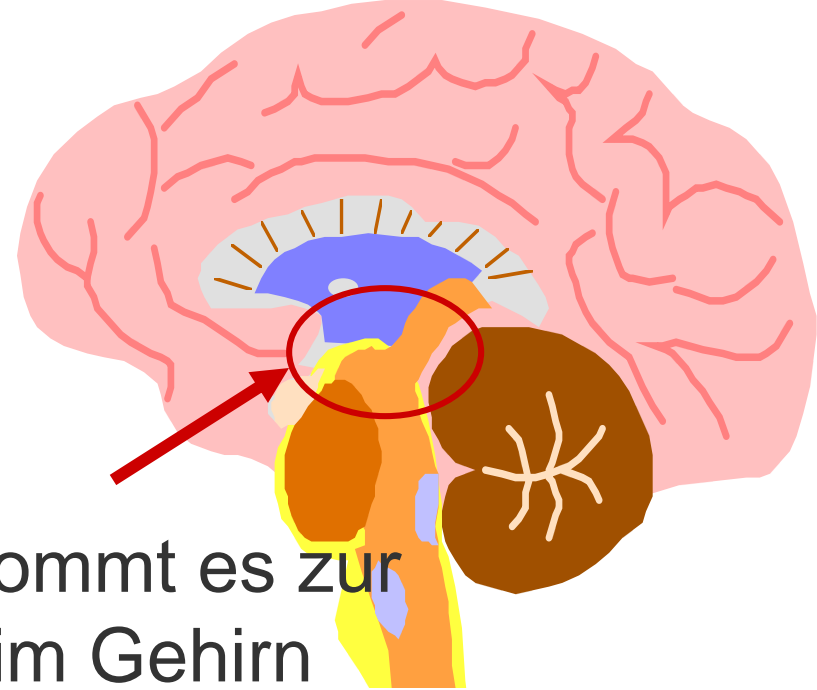


# Klaus Grawe: Ressourcenaktivierung



- alle Möglichkeiten die einem Menschen zur Befriedigung seiner Grundbedürfnisse zur Verfügung stehen
- Für die Frage, wie die Probleme am besten verändert werden können, sind die Ressourcen des Patienten aber wahrscheinlich wichtiger als seine Probleme

# Neurobiologie



- Durch „angenehme Reize“ kommt es zur Ausschüttung von Dopamin im Gehirn (Belohnungssystem des Gehirns)
- Dopamin steuert die Motivation und die Lernfähigkeit
- Ziel einer Therapie ist, neue neuronale Ressourcennetzwerke auszubilden



# Neuroplastizität

A photograph showing a Buddhist monk in a red robe sitting inside an MRI scanner. He is surrounded by three men in a clinical setting. One man on the left is wearing glasses and a grey sweater, gesturing towards the monk. Two other men on the right are looking at the monk, one in a dark suit and one in a blue shirt. The scene is brightly lit, and the background shows the interior of the MRI machine.

- 8 Wochen täglich Achtsamkeitsübungen → Dichte der grauen Hirnsubstanz vermehrt und verbesserte Stresstoleranz
- Positive Erfahrung verändert das Gehirn



# Ressourcen erkennen

- Welche Fähigkeiten haben Sie bisher im Leben entwickelt um Grundbedürfnisse zu befriedigen?
- Was klappte gut bei Ihnen?
- Was gefällt Ihnen an sich selbst? Worauf sind Sie stolz?
- Was möchten Sie in Ihrem Leben gern so bewahren, wie es ist? Was soll so bleiben?

# Ressourceninterview nach Schiepek

T1 \_\_\_\_\_  
Datum Name, Vorname

**V = Vorhanden**  
**P = Potential**  
**Z = Ziel**

T2 \_\_\_\_\_  
Datum

Relevanz

Ressource	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	R
Familie							Z	V		P		
Natur						V		Z	P			
Entspannungsverfahren			V			Z	P					
Musik hören						V	Z	P				
Zuverlässigkeit				Z	V P							
....												

# Ressourceninterview

nach Schiepeck

Impact = von % der Pat. genannt mal Vorhanden (V)

n=73

aus: Schiepeck, Günter / Cremers, Sandra (2003)

Ressourcenorientierung und  
Ressourcendiagnostik in der Psychotherapie.

In: Schemmel, Heike / Schaller, Johannes  
(Hrsg.). S. 147-193

Rangfolge der Ressourcenkategorien (pre)	Impact pre
1 Familie	388,6
2 Ehe/Partnerschaft	360,0
3 Natur und Tiere	291,2
4 Entspannung	263,2
5 Freizeit und Sport	225,4
6 Soziale Kontakte/ Freundschaften	210,0
7 Psychische Befindlichkeit/Kompetenzen	114,4
8 Kreativität	79,8
9 Körperliches Befinden	74,0
10 Beruf	69,3
11 Zukunftsperspektiven	44,8
12 Materielle Situation	33,0
13 Religion/weltanschauliche und politische Überzeugungen	25,2
14 Erinnerungen	22,8
15 Selbstwertgefühl	11,4

Rangfolge der Ressourcenkategorien (post)	Impact post
1 Familie	476,0
2 Soziale Kontakte/ Freundschaften	435,6
3 Ehe/Partnerschaft	377,3
4 Entspannung	371,2
5 Natur und Tiere	332,8
6 Freizeit und Sport	285,6
7 Psychische Befindlichkeit/Kompetenzen	251,6
8 Kreativität	195,0
9 Beruf	90,3
10 Körperliches Befinden	88,2
11 Religion/weltanschauliche und politische Überzeugungen	61,6
12 Selbstwertgefühl	52,0
13,5 Materielle Situation	50,4
13,5 Zukunftsperspektiven	50,4
15 Erinnerungen	24,0

# Stolpersteine

- Sog ins Negative erschwert Ressourcenblick
- Man fühlt sich in seinem Problem nicht gesehen
- Aktivierung von unerfüllbaren Wünschen -> Frust/Vermeidung
- Vermeidung von Konflikten
- Ressourcenaktivierung wird als „positives denken“ mißverstanden

# Ressourcen fördern

1. Vorhandene Ressourcen verstärken
2. frühere und ungenutzte Ressourcen wieder aktivieren
3. neue Ressourcen aufbauen

# Übungen

- Ressourcen-ABC
- Freudetagebuch
- Feedbackgruppe
- Ressourcium-Karten
- Ressource-Lebensbericht



# Imaginative Ressourcenaktivierung

- Wohlfühlort
- Körperressourcenort
- Stärketier
- Entspannungsverfahren
- Achtsamkeitsübungen (Duschen, Bügeln, Abspülen, Natur)





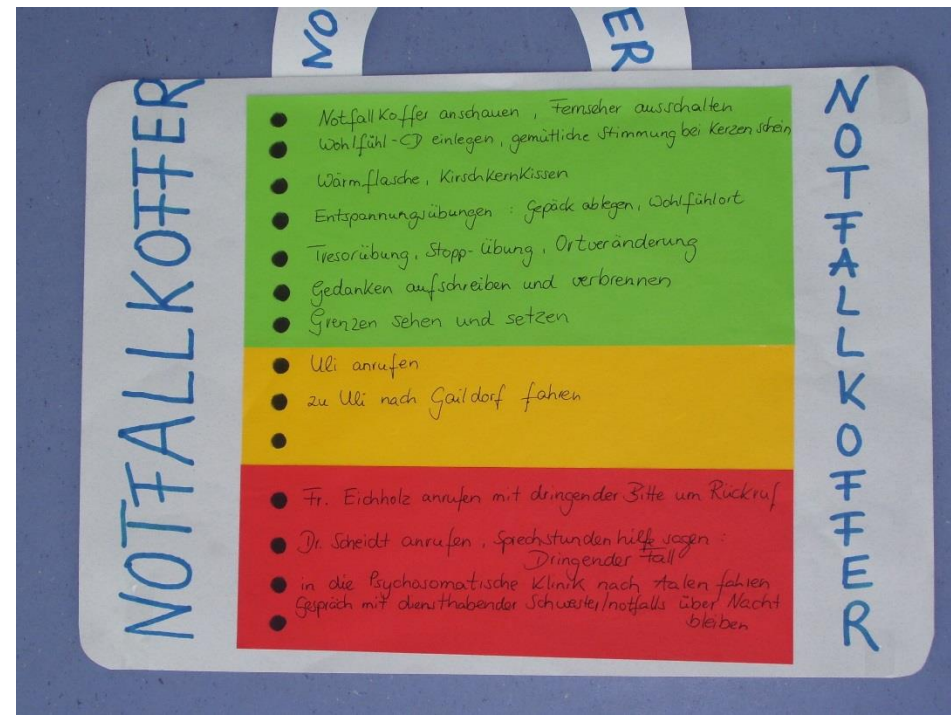
# Familien - Ressourcen

- Wen mochten Sie als Kind besonders gerne?
- Welche Fähigkeiten der Mutter/Vater schätzen Sie besonders?
- Was haben Sie Positives von Ihrem Vater/ Mutter gelernt?
- Welche Fähigkeiten haben Sie als Rüstzeug für Ihr Leben aus der Familie mitbekommen?
- Welche Ressourcen hatten Ihre Verwandten?
- Welche positiven Mythen oder Geschichten existieren über Ihre Familie
- Gibt es einen Familienschatz?

# Die vorhandenen Ressourcen würdigen

- alles aufschreiben, was man kann  
-> genannte Fähigkeiten bei der Lösung dienlich?

- Notfallkoffer



# Liste der 24 Tugenden und Stärken



- Positive Psychologie  
M. Seligman
- Tugenden in alle Kulturen
- sich der größten Stärken bewußt werden und diese nutzen
- neue entwickeln



# Liste der Tugenden und Stärken

Welche 5 Treffen am ehesten auf sie zu? Oder unterscheiden Sie jeweils zwischen 0-5

## Weisheit und Wissen

1. Kreativität
2. Neugier
3. Urteilsvermögen
4. Liebe zum Lernen
5. Weisheit

---

---

---

---

---

## Mut

6. Authentizität
7. Tapferkeit
8. Durchhaltekraft
9. Enthusiasmus

---

---

---

---

## Humanitas und Liebe

10. Freundlichkeit
11. Bindungsfähigkeit
12. Soziale Intelligenz

---

---

## Gerechtigkeit

13. Teamfähigkeit
14. Fairness
15. Führungsvermögen

## Mäßigkeit

16. Vergebungsbereitschaft
17. Bescheidenheit
18. Selbstregulation
19. Vorsicht

## Transzendenz

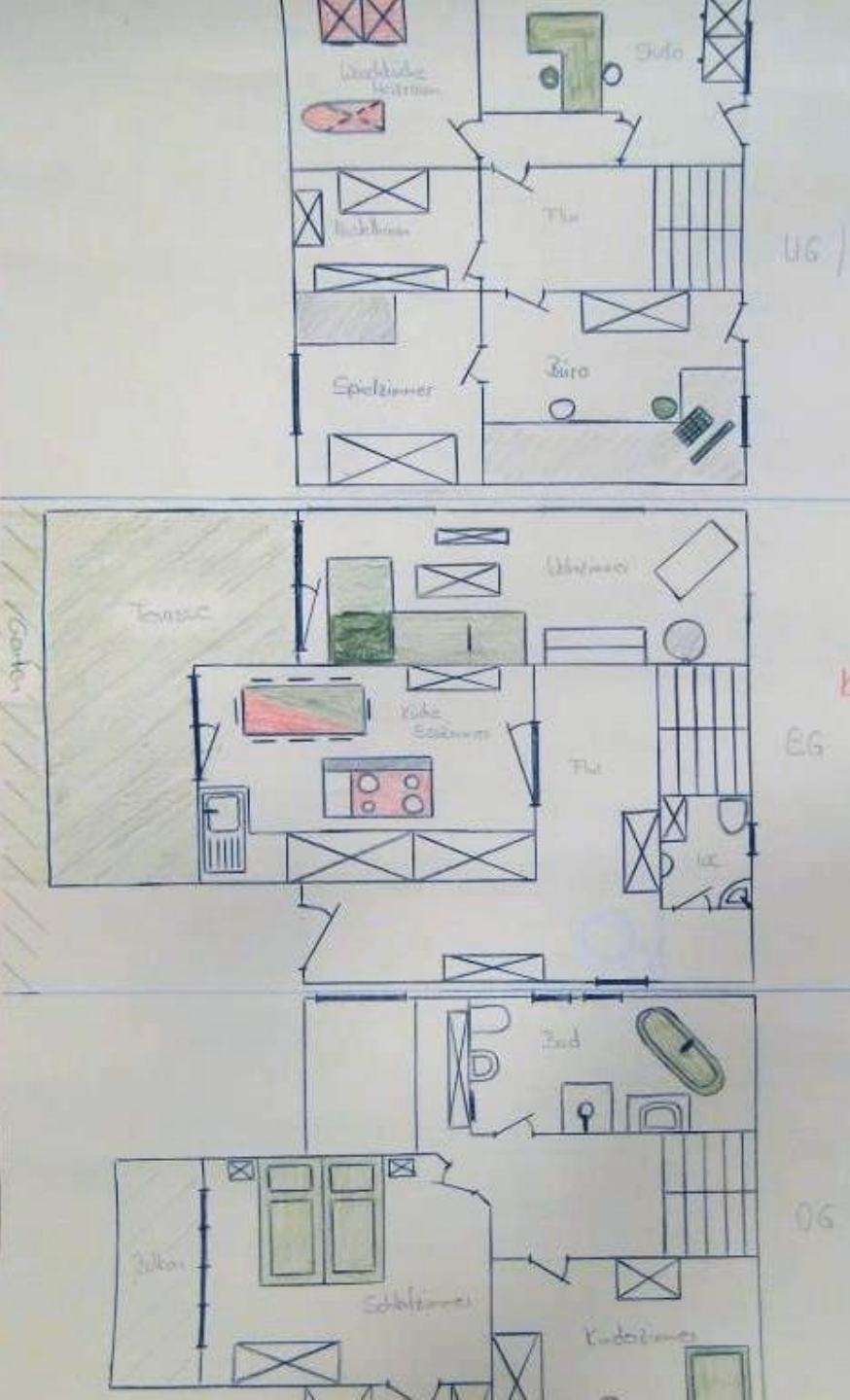
20. Schönheitssinn
21. Dankbarkeit
22. Optimismus/Hoffnung
23. Spiritualität

**selber ausfüllen, Partner ausfüllen lassen**

Mod. n. M. Seligman, Der Glücks-Faktor, Bastei-Lübbe  
einen passenden Test (30 min) finden Sie im Internet unter  
<http://www.charakterstaerken.org/>

# Der Ressourcen-Wohnungsgrundriß

Energie auftanken  
Energie abgeben



# Ausnahmen

- Nach Zeiten bzw. Ausnahmen fragen, in denen es besser geht/ging und was dann anders ist/war
- Wo hat trotzdem etwas geklappt?
- Wie oft ist das Problem nicht aufgetreten?
- Was war da anders?

# Vorbilder - Modell

- Kennen Sie eine Person, die über die passende Ressource verfügt
- Wie verhält sie sich?  
Was macht sie anders?
- Haben Sie sich schon einmal ähnlich wie Ihr Modell verhalten? Was würden andere bemerken...



# Reframing

- Positive Seite des Problems:  
empfindlich - wachsam  
misstrauisch - vorsichtig  
starr - Durchhaltevermögen
- herauszufinden, was "gut" an der Situation sein kann



# Übung zu einer belastenden Alltagssituation

- Welche 3 Fähigkeiten bräuchten Sie, um mit dieser Belastung besser umgehen zu können?
- Situation, in der Sie diese Fähigkeit bereits hatten?
- Kontakt mit dem Bild oder dem Gedanken an die Situation. Können Sie im Körper spüren, dass Sie etwas von dieser Fähigkeit hatten?

**C. Lechner: Alltagsmenschen  
Foto: V. Gräschus**



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

Materialien, weitere Informationen und Literatur unter  
**[www.psychosomatik-aalen.de/ressourcen](http://www.psychosomatik-aalen.de/ressourcen)**