

# Neue Kraftquellen wieder entdecken



Dr. M. v. Wachter

Klinik für Psychosomatik, Ostalb-Klinikum Aalen

# Orthogonales Konzept



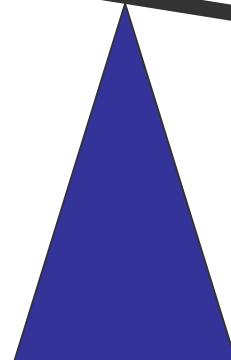
Antonovsky 1993 Lutz 98

# 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

# Ressourcen

ökonomische Stabilität

Gesundheit

Arbeit  
Freizeit  
Natur

Erinnerungen

Einstellungen  
Humor

Fähigkeiten  
Kompetenzen

Visionen, Ziele  
Ideen

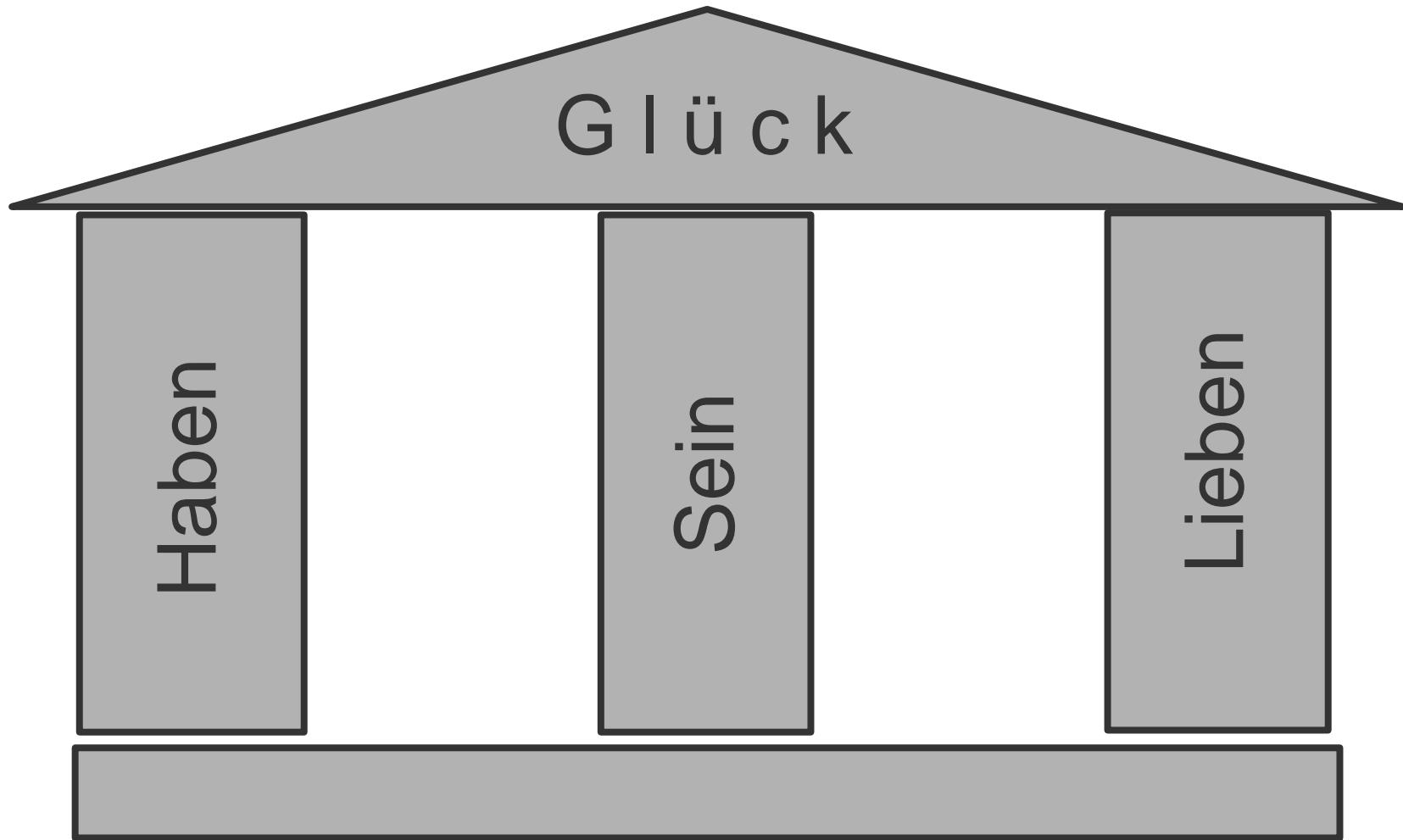
Entspannung  
Aussehen

Interessen  
Hobbies

Freunde  
Nachbarn  
Engagement

Partner  
Familienangehörige

Therapiebeziehung



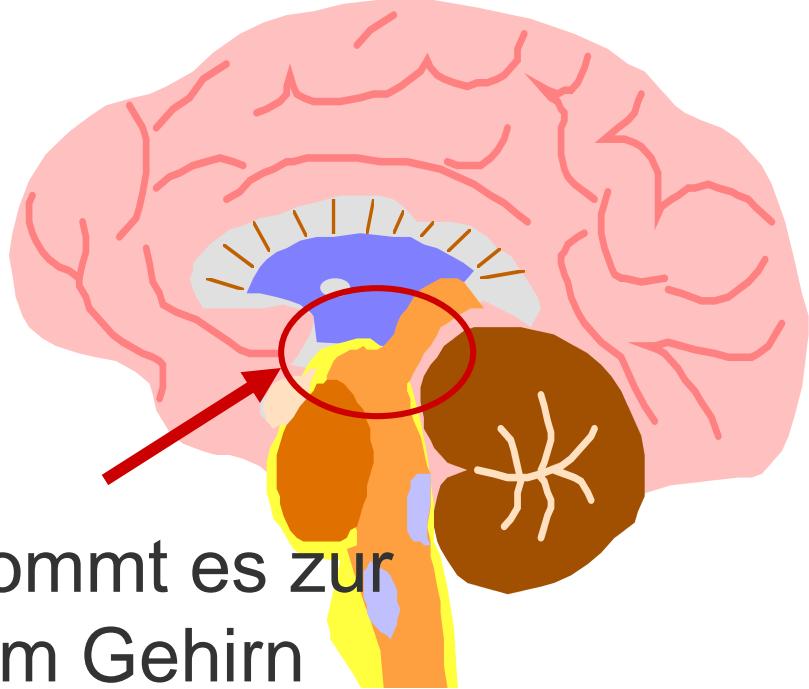
*H. Brockmann J. Delhey*

# 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

- 8 Wochen täglich Achtsamkeitübungen → 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 \_\_\_\_\_

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

V = Vorhanden  
P = Potential  
Z = Ziel

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							
....												

Schiepek, Günter / Cremers, Sandra (2003): Ressourcenorientierung und Ressourcendiagnostik in der Psychotherapie. In: Schemmel, Heike / Schaller, Johannes (Hrsg.). S. 147-193

# Ressourceninterview

## nach Schiepek

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

n=73

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

Ressourcenorientierung und

Ressourcendiagnostik in der Psychotherapie.

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

Rangfolge der Resourcenkategorien (pre)	Impact pre	Rangfolge der Resourcenkategorien (post)	Impact post
1 Familie	388,6	1 Familie	476,0
2 Ehe/Partnerschaft	360,0	2 Soziale Kontakte/Freundschaften	435,6
3 Natur und Tiere	291,2	3 Ehe/Partnerschaft	377,3
4 Entspannung	263,2	4 Entspannung	371,2
5 Freizeit und Sport	225,4	5 Natur und Tiere	332,8
6 Soziale Kontakte/Freundschaften	210,0	6 Freizeit und Sport	285,6
7 Psychische Befindlichkeit/Kompetenzen	114,4	7 Psychische Befindlichkeit/Kompetenzen	251,6
8 Kreativität	79,8	8 Kreativität	195,0
9 Körperliches Befinden	74,0	9 Beruf	90,3
10 Beruf	69,3	10 Körperliches Befinden	88,2
11 Zukunftsperspektiven	44,8	11 Religion/weltanschauliche und politische Überzeugungen	61,6
12 Materielle Situation	33,0	12 Selbstwertgefühl	52,0
13 Religion/weltanschauliche und politische Überzeugungen	25,2	13,5 Materielle Situation	50,4
14 Erinnerungen	22,8	13,5 Zukunftsperspektiven	50,4
15 Selbstwertgefühl	11,4	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

Martin E.P. Seligman  
**Der Glücks-Faktor**  
Warum Optimisten länger leben



# **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

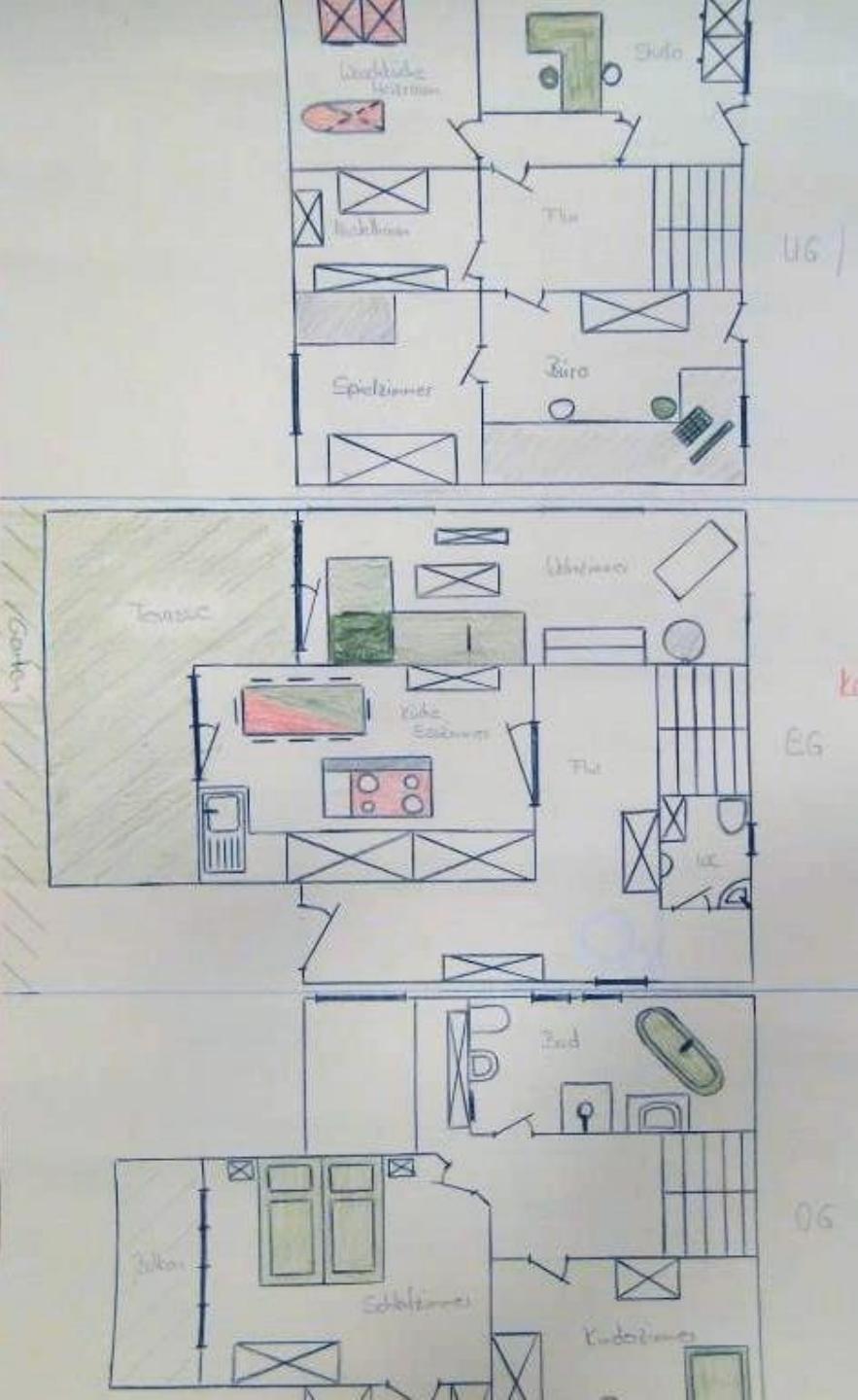
**selber ausfüllen, Partner ausfüllen lassen**

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

Hubschmid 1983



# 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?

•S. Rogers 1999

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)