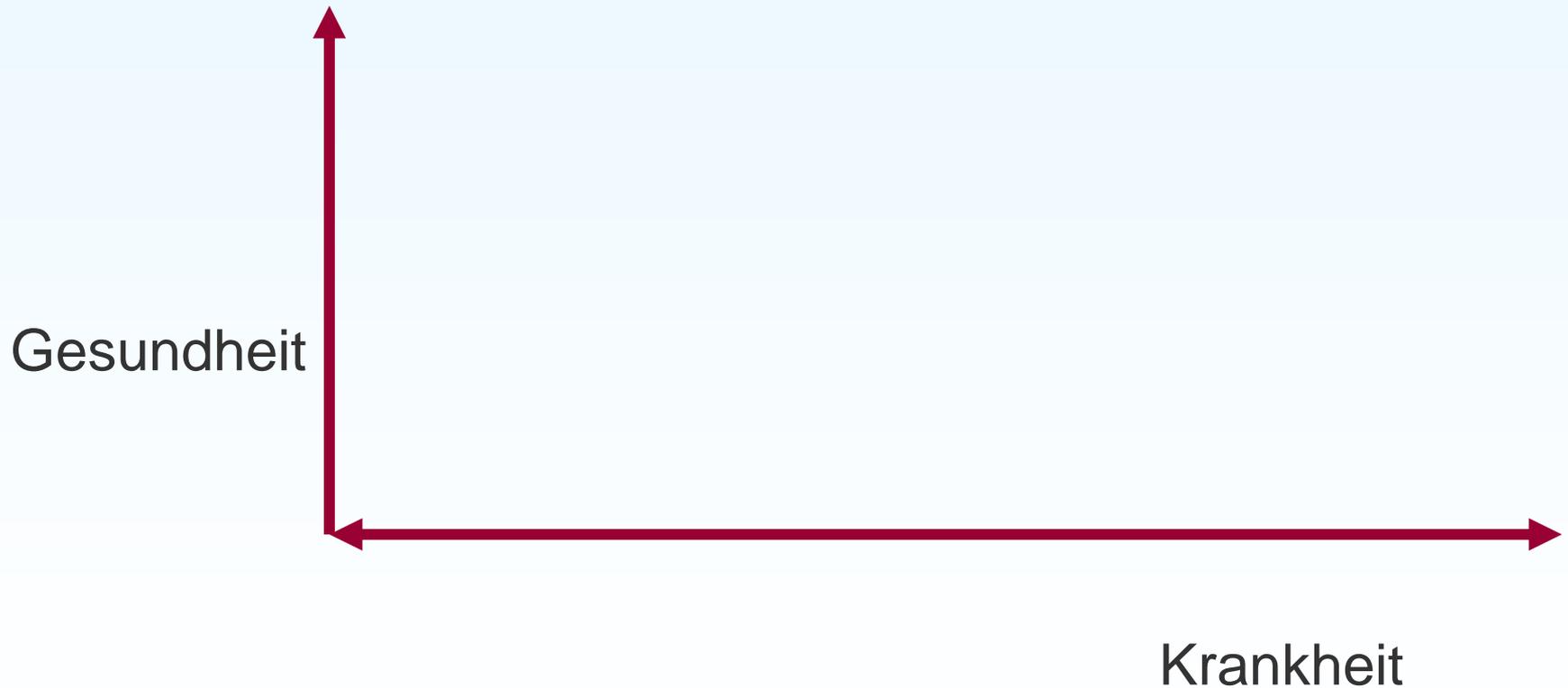


# Ressourcen erkennen und fördern



# Orthogonales Konzept



# *Salutogenese*

## Was hält uns gesund?

- Antonovsky (1923-1994)
- „Sense of Coherence“
- Ereignisse erklärbar, verstehbar
- Ressourcen verfügbar
- Anforderung ist eine Herausforderung die sich lohnt, die Sinn macht



# Ressourcenaktivierung

*Ressourcen*



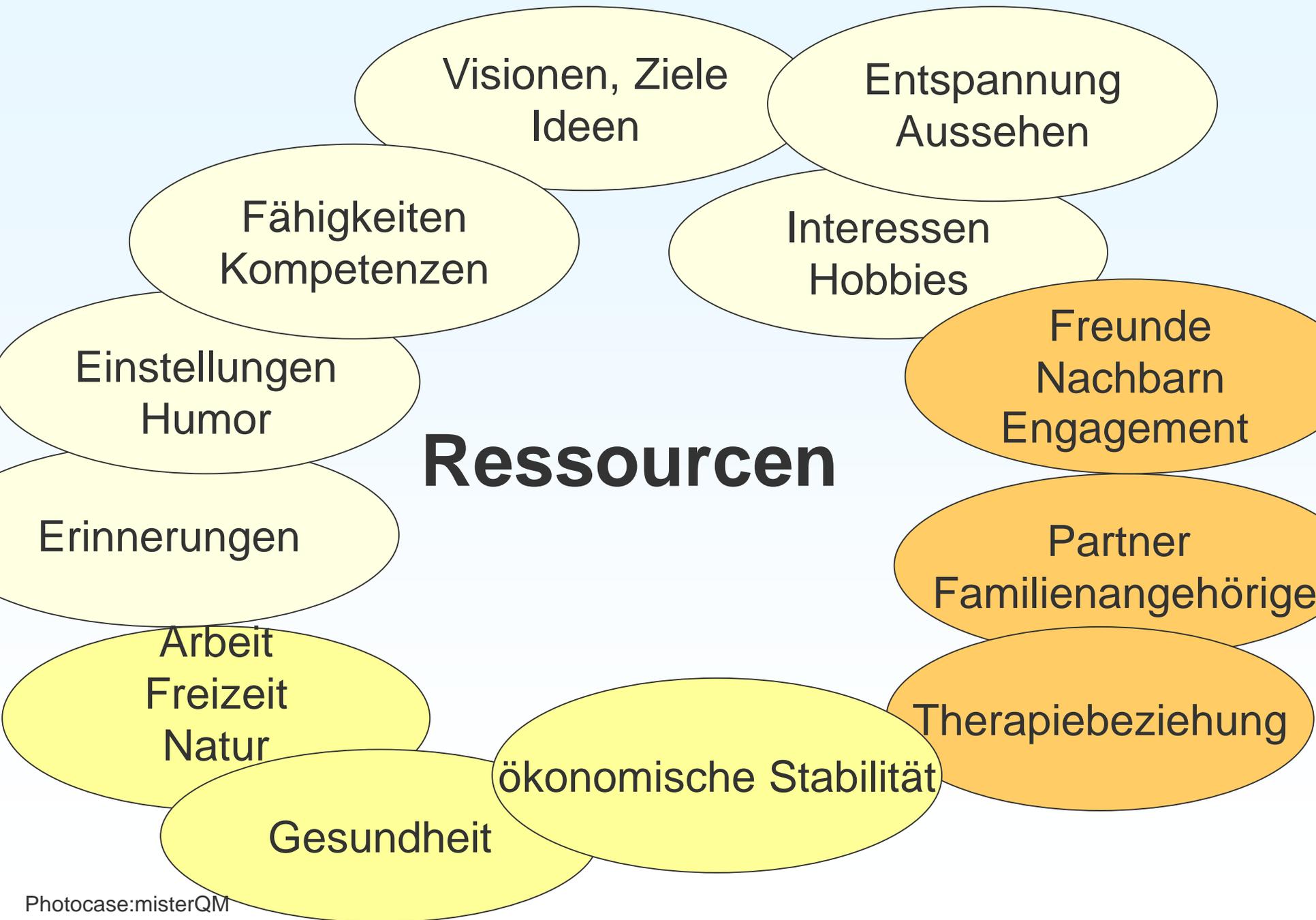
*Krankheit*



*Mehr Ressourcen - Verlust weniger schmerzlich*

# Ressourcen in allen „Schulen“

- Sozialpsychiatrie, Sozialarbeit, Mündigkeit
- VT
- Hypnotherapie - Erickson
- Salutogenese: SOC, Antonowsky
- Lösungsorientierte KZT - de Shazer
- systemische Therapie
- Synergetik: Kontrollparameter- Schiepek
- Grawe: entscheidender Wirkfaktor
- Ressourcen im OPD 2
- positive Psychologie - Seligman
- Resilienzforschung J. Block, E. Werner
- Ressourcen EMDR



# Ressourcendefinition H. Petzold

Ressourcen sind Kraftquellen – wie die französische Wurzel des Wortes nahe legt, denn “Source” bedeutet “Quelle”. Es sind Quellen, aus denen man all das schöpfen kann, was man zur Gestaltung eines zufrieden stellenden, guten Lebens braucht, was man braucht, um **Probleme zu lösen** oder mit Schwierigkeiten zurecht zu kommen. Das können sehr verschiedenartige Bedingungen sein, denn **jeder Mensch ist anders, und jede Situation, jede Herausforderung und Lebensphase braucht andere Ressourcen**. Natürlich können Freunde, Partner, die Eltern oder wichtige Menschen in der sozialen Umgebung solche Ressourcen sein, aber auch persönliche Eigenschaften, Fähigkeiten, Kompetenzen. Auch das Aussehen oder die Ausstrahlung, die jemand hat, können Ressourcen sein. Sie können in der Bereitschaft und Fähigkeit zu besonderen Anstrengungen liegen oder einfach in der Art, wie man eben ist. Es können Hobbys sein oder wichtige Ziele im Leben, Überzeugungen, für die man eintritt, Ideen oder der Glaube, die Religion. Es können Vereine oder Gruppen sein, denen man angehört, aber auch materielle Dinge wie eine Wohnung, ein Haus, Geld oder ein Auto. Wenn die Gegenwart nicht so viel hergibt, können es auch Erinnerungen, Erfahrungen in der Vergangenheit sein oder aber Hoffnungen für die Zukunft. Sexualität ist für manche Menschen eine Kraftquelle, oder die kleinen alltäglichen Eindrücke und Begegnungen. Wenn Sie darüber nachdenken, merken Sie schon, dass **vielleicht ein und dieselbe Sache Kraftquelle oder Belastung sein kann**, je nachdem. Bitte überlegen Sie, wenn Sie auf Ihr **Leben in den letzten drei Monaten zurückblicken, was da für Sie persönlich eine Ressource war**, die sie in ihrem Leben nutzen konnten.

# 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

Grawe 1999

# psychische Grundbedürfnisse

## Bedürfnis- befriedigung:

Wunsch nach  
Voraussehbarkeit  
die Welt um uns  
verstehen  
uns selber  
verstehen

Bedürfnis nach  
Nähe  
Aufgehoben-  
Sein,  
Verstanden-  
Werden  
Vertrauen

sich selber als  
kompetent, wertvoll  
und  
von anderen geliebt  
fühlen,  
in einer  
wertschätzenden  
Umgebung leben  
vor sich und  
anderen gut  
dastehen

erfreuliche, lustvolle  
Erfahrungen  
herbeiführen,  
bzw.  
unangenehme,  
schmerzhafte  
Erfahrungen  
vermeiden

## Grundbedürfnisse:

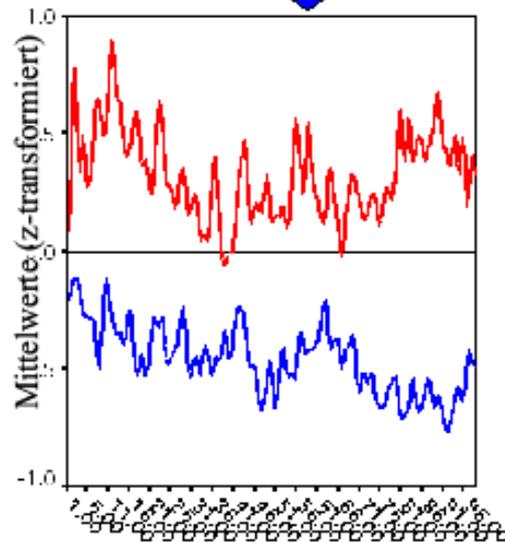
Orientierung &  
Kontrolle

Bindung

Selbstwert-  
erhöhung/  
Selbstschutz

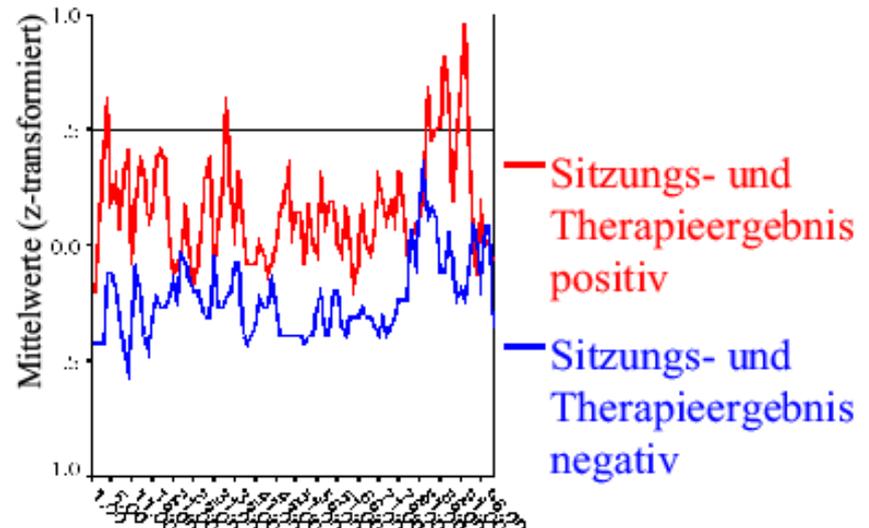
Lustgewinn/  
Unlust-  
vermeidung

Aktiviere Ressourcen  
auf Seiten  
des Patienten



Zeitlicher Verlauf über die  
ganze Sitzung in Prozent

Ressourcenaktivierende  
Interventionen des  
Therapeuten



Zeitlicher Verlauf über die  
ganze Sitzung in Prozent

Gassmann, D., & Grawe, K. (2006).

# Wechselwirkungen



# Haltung oder Technik?

Therapeut sollte...

- das Positive im anderen sehen und mitteilen  
-> Pat. sieht sich in seinen Stärken wahr genommen -> Selbstwert
- Vertrauen in Entwicklungspotentiale des Patienten haben
- die Eigenarten des Patienten eher als Ressource denn als Problem für die Therapie betrachten (Grawe)
- dem Pat. Erfahrungen vermitteln  
über gesunde positiv bewertete Anteile,  
Kompetenzen, selbstwertstützende Erfahrungen und  
über hilfreiche soziale Stützsysteme zu verfügen

Ratschläge, Tips, Antworten -> abhängig

Fragen, Anregen-> Selbstständig

# Im Gespräch

- Berichten lassen was er gut kann, ihn interessiert, wo er Experte ist
- dem Pat. Gelegenheit geben, sich in seinen Stärken darzustellen
- W-Fragen: Wie haben Sie das geschafft?
- Pat. im Ressourcen-Raum halten: Wie haben Sie sich gefühlt? Wie haben es die anderen bemerkt?



# Ressourcen erkennen

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

# Was hält davon ab?

- Therapeut: pathologische Kategorien, psychologische Modelle
- Patient: aktuelle Probleme  
Sog der Klage

**-> Arzt/Therapeut muss entspr. steuern**

# 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 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

# Nebenwirkung

- Pat. fühlt sich in seinem Problem nicht gesehen
- Aktivierung von unerfüllbaren Wünschen -> Frust/Vermeidung
- Vermeidung
- Ressourcenaktivierung wird als „positives denken“ mißverstanden

# Ressourcen fördern

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

# Interventionen

- Ressourcen-ABC
- Freudetagebuch
- Feedbackgruppe
- Ressourcium-Karten von M. Huber  
[www.kikt-thema.de](http://www.kikt-thema.de)
- Ressource-Lebensbericht



# Imaginative Ressourcenaktivierung

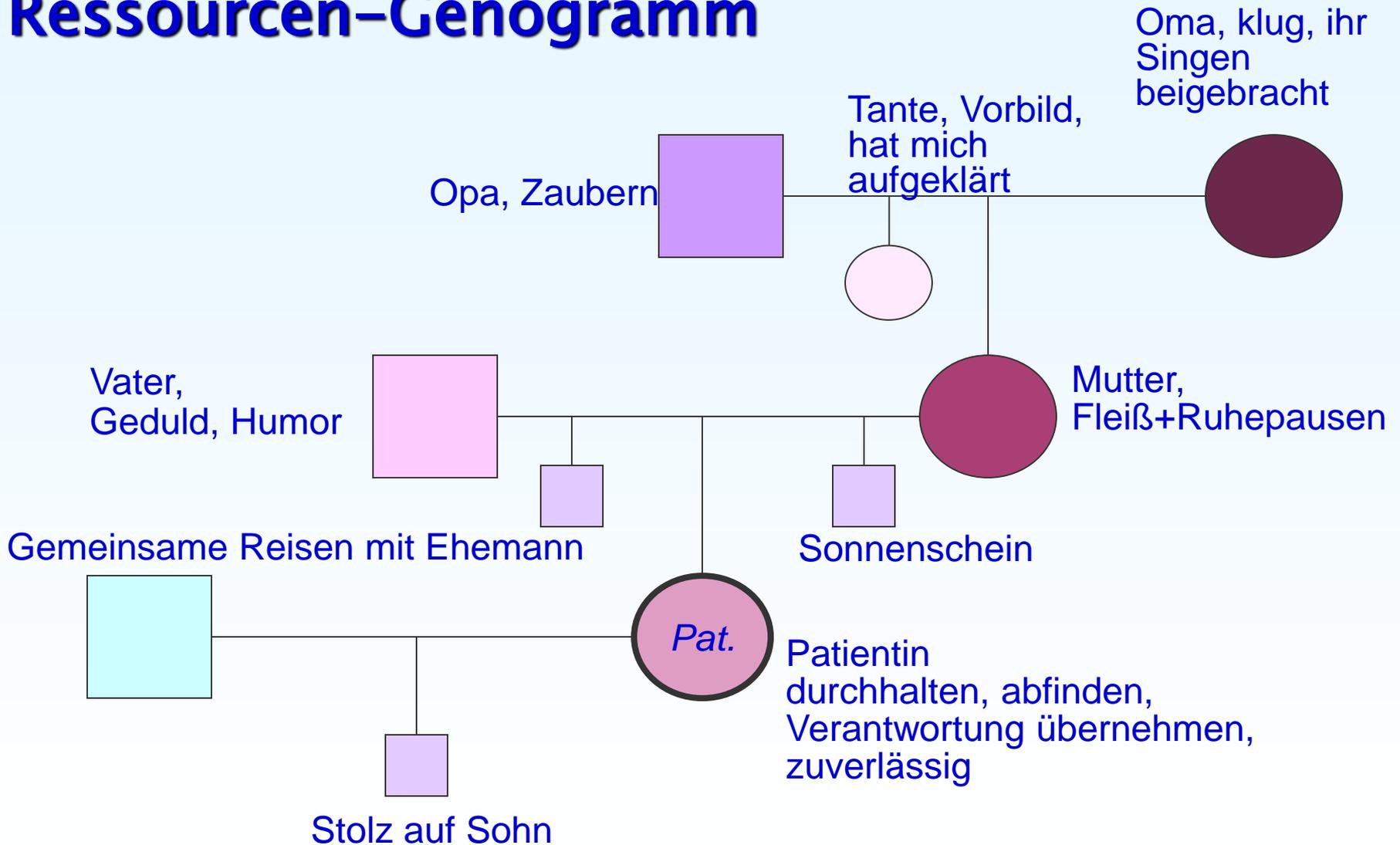


- Wohlfühlort
- Stärketier
- Entspannungsverfahren
- Achtsamkeitsübungen (Duschen, Bügeln, Abspülen, Natur)

# Ressourcen-Genogramm

- 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?

# Ressourcen-Genogramm



# 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
- über alle Kulturen

# 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
24. Humor

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

# Liste der 24 Tugenden und Stärken

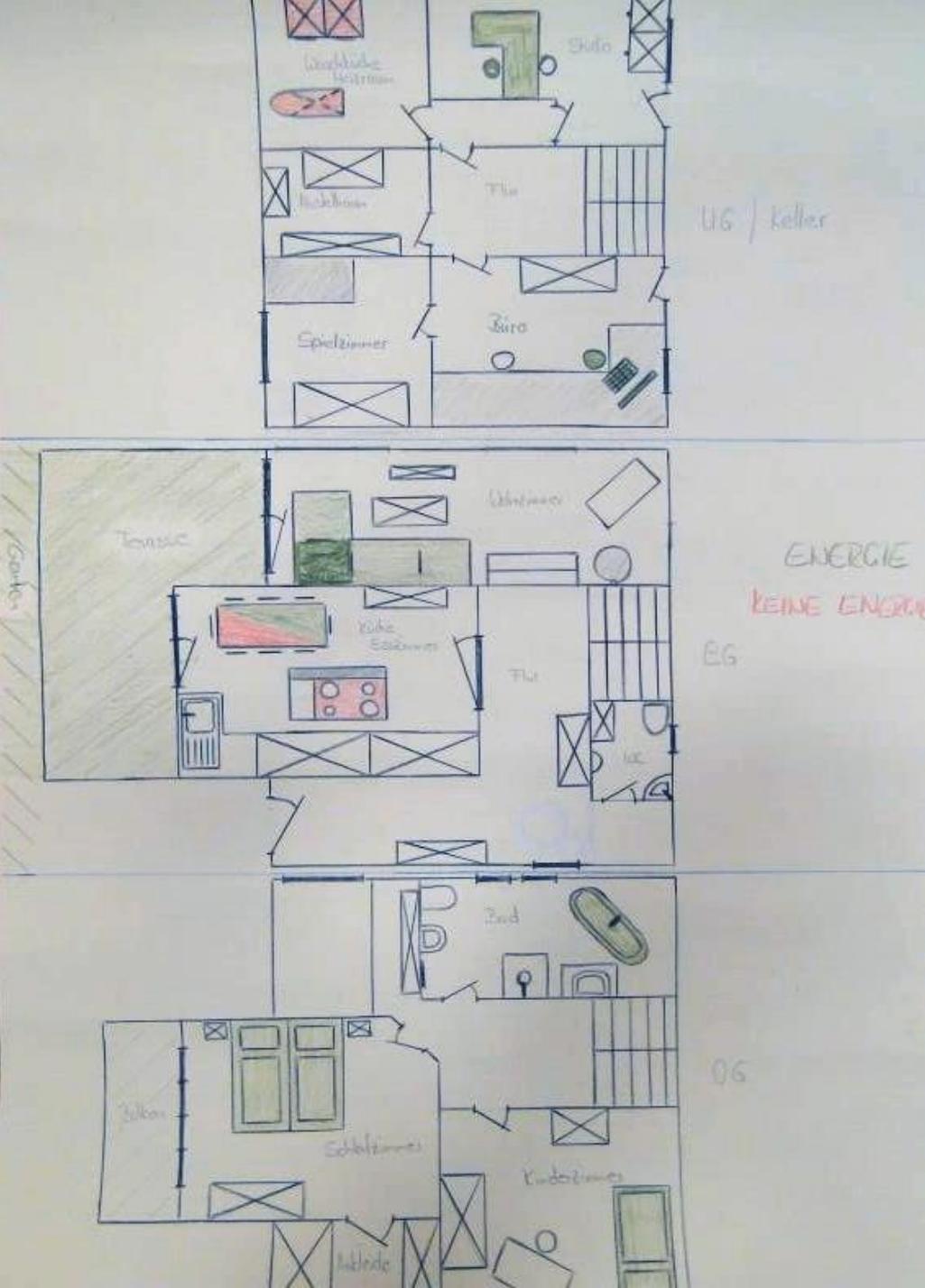


- Positive Psychologie  
M. Seligman
- selber ausfüllen, Partner ausfüllen  
lassen
- sich der größten Stärken bewußt  
werden und nutzen
- neue entwickeln



# Der Wohnungsgrundriß

Energie auftanken  
Energie abgeben

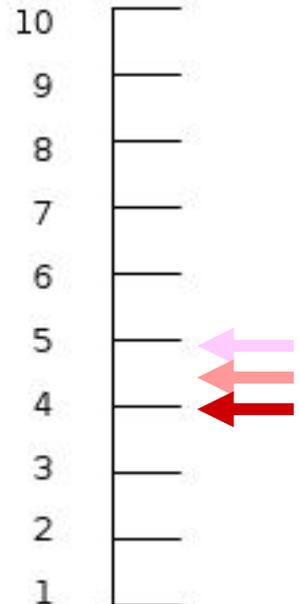


# Ausnahmen

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

# Skalierungsfragen

- Wo ist das Symptom/Problem zwischen 0-10?
- Ziel?
- was macht den Unterschied, dass Sie jetzt schon bei 4 und nicht mehr bei 1?
- Wie haben Sie es geschafft von 1 auf 4 zu kommen?
- Situationen mit 5, Was war da anders?
- Wenn sie von 4 auf 5 kämen...Was müssten Sie da tun?
- Woran würden andere das merken? Was würden sie dann machen?



# Wunderfrage

- Wenn das Problem durch ein Wunder über Nacht plötzlich weg wäre...
- ...Was würden Sie am Morgen als erstes anders machen? Als zweites?
- Wer würde es als erstes erkennen und woran?
- Was würden die Menschen um Sie herum danach anders machen?...

# 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...

-> *Ressource unmittelbar erlebbar machen*



# Reframing

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

# Schwieriger Patient

- Gegenübertragung
- relativ
- Beobachterposition

# Haltung?

- abhängig
- misstrauisch
- autonom
- narzisstisch
- emotional
- rational
- direktiv
- Transparenz
- Pat. entscheiden lassen
- Patient im Positiven darstellen lassen
- Erlebnisorientiert
- Erklären

# Absorptionstechnik

- 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?

# Psychohygiene

- Bedürfnisse
- Gefahren
  - „Pat. Fragen statt Lösung ausdenken“
- Pausen
- Ausstausch
- Beruf-Freizeit

# Grundbedürfnisse Arzt

**Bedürfnis-  
befriedigung:**

Selbständig  
Selber bestimmen  
Voraussehbarkeit  
verstehen

Team  
Verbunden fühlen  
Vertrauen  
Macken und  
Vorzüge der  
Kollegen

vor sich und  
anderen gut  
dastehen  
Kompetenz,  
Erfahrung  
Lob, Dank,  
Kompliment  
Anerkennung

Erfreuliche  
Erfahrungen  
Genuß  
Kaffeepause  
Erholung  
Humor

**Grundbedürfnisse:**

**Orientierung &  
Kontrolle**

**Bindung**

**Selbstwert-  
erhöhung/  
Selbstschutz**

**Lustgewinn/  
Unlust-  
vermeidung**





Martin von Wachter • Askan Hendrichke

# Ressourcenaktivierung bei stationärer Psychotherapie

*Wichtiger Faktor in der gesamten Behandlung*

Psychotherapeut  
1999 · 44:63–73 © Springer-Verlag 1999

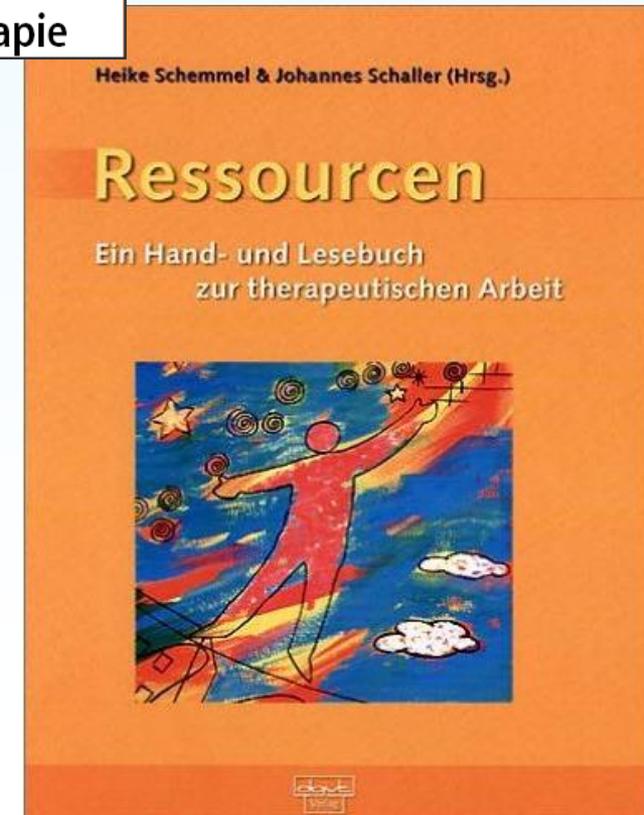
**Redaktion**  
J. Eckert, Hamburg  
C. Reimer, Gießen  
B. Strauß, Jena

## Übersicht

Klaus Grawe · Mariann Grawe-Gerber · Institut für Psychologie der Universität Bern

# Ressourcenaktivierung

ein primäres Wirkprinzip der Psychotherapie



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)**