

Im psychotherapeutischen Kontext versteht man unter Ressourcen die Gesamtheit der inneren Potentiale eines Menschen – die Quellen aus denen ein Mensch seine Kraft und sein Selbstwertgefühl bezieht. So wird der Begriff Ressource überwiegend mit Positivem verbunden, jedoch kann vieles, auch das vermeintlich Negative, Ressourcencharakter haben. Somit ließe sich auch die These aufstellen: „Nahezu alles kann eine Ressource sein.“

Lassen Sie uns zunächst jedoch den Fokus auf die Kraftquellen richten, die am offensichtlichsten als Ressourcen gehandelt werden. Dazu gehören tragfähige Beziehungen, Wissen, Bildung, Beruf, Beschäftigung, Erfolge, Fertigkeiten, Interessen, Fähigkeiten, Bewältigungsstrategien, Werte, Überzeugungen, Erfahrungen von Selbstwirksamkeit, Talente, Geschicke, Ziele, Wünsche, Motivationen, Charaktermerkmale, besondere Momente des bisherigen Lebens, Gewohnheiten, physische Merkmale wie Kraft und Ausdauer, Neigungen und Stärken, sozialer Status, Besitztümer, finanzielle Möglichkeiten, Zugehörigkeiten zu Gruppen etc. Eine Ressource ganz besonderer Art ist die feste Verwurzelung in einem Glaubenssystem, welches die Gewissheit von etwas Größerem in sich trägt und einer spirituellen Ordnung im Universum Beachtung schenkt.

Einige der Ressourcen über die ein Mensch verfügt, sind ihm nicht bewusst oder zumindest für ihn nicht als solche erkennbar. Jedoch lassen sie sich allesamt positiv nutzen und können im Falle von Krankheit den Heilungsprozess fördern. Sie sind die Kraftquellen, die helfen einen Perspektivwechsel zu vollziehen, mit direkten positiven Auswirkungen auf das jeweilige Wohlbefinden.

In psychischen Leidzuständen machen Menschen kaum Gebrauch von ihren Ressourcen, die ihnen normalerweise zur Verfügung stehen. Symptome schaffen

einen geradezu hermetisch abriegelten Raum, der es den Betroffenen erschwert oder nahezu unmöglich macht auf ihren individuellen Reichtum zurückzugreifen. Ein Charakteristikum eines Problemzustandes ist die zunehmende Einengung der Aufmerksamkeitsausrichtung, die eine Sperrung und Nichtnutzung bewusster und unbewusster Ressourcen zur Folge hat. Je massiver die Probleme eines Menschen sind, desto eingeschränkter sind seine Wahlmöglichkeiten und sein Zugriff auf Ressourcen. Milton Erickson hat oft gesagt, dass wir dazu neigen, unsere Erfolge zu übersehen. Dies trifft im Besonderen auf Menschen zu, die sich in psychischen Leidzuständen befinden.

Somit sollte Psychotherapie von Beginn an ressourcenorientiert und kontinuierlich auf eine Aktivierung von Ressourcen ausgerichtet sein und sich auch einer umfassenden Ressourcendiagnostik bedienen. Da gute Kenntnisse über die individuellen Ressourcen eines Menschen die Bearbeitung problematischer Bereiche deutlich erleichtern, ist es sehr lohnend, sich vor dem Erarbeiten von Lösungen einen breiten Überblick über die Vorzüge und Potentiale der betreffenden Person zu verschaffen. Dem Therapeuten, der im Idealfall ein differenziertes Verständnis von Ressourcen hat, bieten sich zur gezielten Exploration verschiedene Informationsquellen an. Dazu gehören u. a. Fallkonzeptionen, Beobachtungen während der Therapiesitzungen, Erfahrungsberichte des Klienten – insbesondere über die positiv erlebten Zeiten - und auch strukturierte Fragebögen. Die folgende *Ressourcenanalyse* bietet einen Rahmen um selektiv vorhandene Ressourcen innerhalb der verschiedenen Lebensbereiche zu erkunden.

---

## 2.1 Ressourcenanalyse

Die Ressourcenanalyse gibt einen allgemeinen Überblick der verschiedenen Lebensbereiche mit möglichen Fragen zu ihren Teilaspekten. Unbedingt beachten sollte man, dass es nicht darum geht die folgenden Fragen pauschal von oben nach unten abzarbeiten. Auch ansonsten gesunde Menschen können oftmals nicht alle Fragen unverzüglich und *ressourcevoll* beantworten. Entsprechend schwieriger gestaltet sich dies für Menschen, die sich in einem eher defizitorientierten Zustand befinden.

Die folgenden Fragen sind Anregungen derer man sich selektiv, intuitiv und mit Bedacht bedienen sollte. Sie können eine willkommene Einladung sein, ressourcenvolle Erfahrungen aufzuspüren, um diese dann ausgiebig zu erkunden. Wichtiger als ein umfassender Überblick über die individuellen Ressourcen der jeweiligen Person ist, dass sich der Betreffende danach keinesfalls schlechter fühlt als zuvor.

## **Fähigkeiten/Fertigkeiten/Kompetenzen/Talente/Geschicke/ Stärken**

- Welche Aufgaben bereiten Ihnen Spaß und Freude?
- Was geht Ihnen besonders leicht von der Hand?
- Gibt es Bereiche, in denen Sie schon um Rat gefragt wurden?
- Welche Vorlieben hatten Sie in Ihrer Kindheit?
- Was glauben Sie, welche Fähigkeiten haben Sie als Rüstzeug für Ihr Leben von Ihren Eltern und Großeltern mitbekommen?
- Was würden andere über Sie in Bezug auf Ihre Fähigkeiten sagen?
- Was glauben Sie, schätzen andere Menschen an Ihnen?

## **Beruflicher Werdegang/Bildung/Wissen**

- Können Sie mir eine kurze Zusammenfassung über Ihren schulischen- und beruflichen Werdegang geben?
- Hatten Sie früher Lieblingsfächer in der Schule?
- Gibt es Wissensbereiche bei denen man sich an Sie wenden könnte?

## **Interessen/Hobbys**

- Haben Sie Hobbys bzw. besondere Interessen?
- Gibt es eine bestimmte Art von Humor den Sie besonders mögen?
- Gibt es im Bereich von Kunst und Musik etwas, das Ihr Interesse hat?
- Gibt es Naturschauspiele, die Sie als etwas ganz Besonderes empfinden?
- Wo und in welchen Momenten finden Sie Ruhe und Entspannung?
- Welche Momente können Sie besonders genießen?
- Mögen Sie Sport?
- In welche Länder und Städte, die Sie bereist haben, würden Sie gerne noch einmal zurückkehren?
- Gibt es noch andere Länder und Städte, die Sie gerne bereisen würden?

## **Beziehungen**

- Gibt es Menschen mit denen Sie viel verbindet?
- Mit welchen Aktivitäten füllen Sie die gemeinsame Zeit?
- Was ist Ihnen wichtig in Beziehungen?
- Gibt es Menschen, die Sie um Rat fragen können?
- Gibt es Gruppen, denen Sie zugehören?

## **Ziele/Wünsche/Motivationen/Erfahrungen von Selbstwirksamkeit**

- Wenn Sie zurückblicken, können Sie dort Ziele ausmachen, die Sie erreicht haben?
- Was gibt es, das Sie noch gerne erreichen würden?
- Gab es Kindheitsträume, die Sie realisiert haben?
- Wenn Sie finanziell völlig unabhängig wären und könnten Ihr weiteres Leben vollkommen frei gestalten, mit welchen Inhalten und Tätigkeiten würden Sie es füllen?

## **Wichtige/besondere Momente des bisherigen Lebens**

- An welche Momente in Ihrem Leben denken Sie besonders gerne zurück?
- Gab es Ereignisse durch die es zu einer *günstigen Weichenstellung* in Ihrem Leben kam?
- Welches Ereignis in Ihrem Leben, das zunächst sehr ärgerlich war, erwies sich später als vorteilhaft?
- Gab es Entscheidungen in Ihrem Leben, die sehr wichtig waren?

## **Glaubenshaltungen**

- Welche Überzeugungen haben Ihnen in Ihrem Leben weitergeholfen?
- Gibt es einen Glauben, der Sie stärkt und Ihnen Mut und Zuversicht gibt?
- Glauben Sie an eine spirituelle Ordnung im Universum?

## **Wertehaltungen**

- Was ist Ihnen besonders wichtig im Leben?
- Wofür setzen Sie sich ein?
- Gibt es Ideen mit denen Sie sich sehr verbunden fühlen?
- Gibt es Werte wie z. B. Selbstverwirklichung, Frieden, Freiheit, Respekt und Würde oder Zugehörigkeit, für die Sie eintreten oder gekämpft haben?
- Wie würde ein guter Freund Ihre positiven Eigenschaften beschreiben?

**Welche Frage hätte ich Ihnen in diesem Zusammenhang noch stellen sollen?**



<http://www.springer.com/978-3-658-08728-9>

Ressourcenaktivierung mit Hypnotherapie  
Praktischer Einsatz auf den Spuren Milton H. Ericksons  
Mahr, C.  
2015, IX, 47 S., Softcover  
ISBN: 978-3-658-08728-9