

# Ressourcenfragebogen<sup>1</sup>

## Was sind Ressourcen?

Ressourcen sind Kraftquellen, Fähigkeiten, Stärken, die Ihnen helfen, Probleme zu lösen und Krisen zu überstehen. Alles, was Ihnen hilft, sich wohlfühlen und Ihre Bedürfnisse zu befriedigen, sind solche Ressourcen.

## Eine Idee vorab:

Sie könnten die folgende Liste lesen und sich vorkommen wie an einem großen Buffet. Wunderbar. Vielleicht denken Sie auch: „O je, ob mir dazu viel einfällt?“ Daher kann es beim Lesen der Beispiele gut sein, Sie als Anregungen zu verstehen, als etwas, das Sie zum *Suchen und Finden* einlädt, interessiert und neugierig, was wohl auftaucht.... – und wenn im Augenblick wenig auftauchen sollte, was durchaus vorkommen kann, davon ausgehen, dass schon durch das Lesen eine Suche angestoßen wird, die wie von selbst geht...

## Vorschläge und Ideen aus drei Ressourcenbereichen:

### 1. Äußere Ressourcen

- Gesundheit
- Arbeit
- Materielle Dinge, z.B. Wohnung, Auto, Geld
- Natur und Tiere

### 2. Soziale Ressourcen

- Familie, Freunde, Partner, wichtige Menschen im Umfeld
  - Kollegen, Team, Vorgesetzte
  - Gruppen, Vereine, Kirchengemeinde
  - Besondere Erlebnisse: Urlaub, Freizeit
  - Kleine alltägliche Eindrücke und Begegnungen
- Was genau bei den sozialen Ressourcen: Unterstützung, Wertschätzung, Gemeinschaft, Handlungsspielräume...?

### 3. Persönliche Ressourcen

- Eigenschaften, Fähigkeiten, Stärken
- Wissen, Kompetenzen
- Aussehen
- Interessen, Hobbys, Sport
- Wichtige Ziele im Leben, Überzeugungen und Werte
- Eigene Ideen, der Glaube oder Spiritualität
- Eine regelmäßige Tagesstruktur im Alltag, Ordnung
- Erinnerungen und Erfahrungen aus der Vergangenheit
- Hoffnungen, Ideen und Wünsche für die Zukunft

---

<sup>1</sup> Quelle: Martin von Wachter / Askan Hendrichke: Das Ressourcenbuch

## Meine persönliche Ressourcenliste

Um sich der eigenen Ressourcen bewusst zu werden, schreiben Sie zu den Bereichen das auf, was Ihnen einfällt. Notieren Sie auch Dinge, die Sie für *normal* halten oder die Sie bisher schon gerne nutzen.

Um den Fragebogen zu beantworten, kann es nützlich sein, sich einen angenehmen Ort zu suchen, an dem Sie sich wohlfühlen: mehr ungestört oder unter Menschen, mehr geborgen oder mehr Freiraum um sich herum, im Haus oder in der Natur, mit einer Tasse Kaffee oder Tee oder einem kalten Getränk – oder was gehört noch für Sie dazu? Ein Ort, an dem Sie sich gerade wohlfühlen....

### Äußere Ressourcen

.....

.....

.....

### Soziale Ressourcen

.....

.....

.....

### Persönliche Ressourcen

.....

.....

.....

Was möchte ich in meinem Leben gerne so bewahren, wie es ist? Was soll so bleiben?

.....

.....

.....