

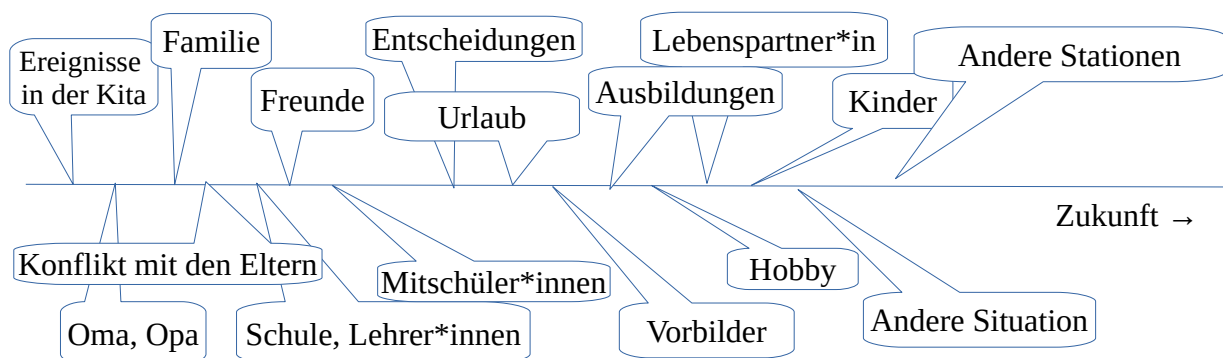
Meine Ressourcen

Dies kleine Übung dient dazu herauszufinden und gleichzeitig eine Fokus darauf zu richten, was Sie in Ihrem Leben für Fähigkeiten, Kompetenzen, Erfahrungen, kurz Ressourcen erworben und genutzt haben. Wahrscheinlich fällt Ihnen sofort einiges ein, es gibt aber auch manche Ressource, die wir im Laufe der Zeit wieder vergessen haben, weil sie nicht mehr gebraucht wurde. Deshalb kann es hilfreich sein, etwas tiefer zu schürfen, wie Sie bestimmte Situation in Ihrem Leben bewältigt haben. Dabei geht es nicht nur um beruflich Kompetenzen, sondern um die vielen anderen, wie zum Beispiel „Geduldig sein“, „ruhig bleiben“, „zupacken können“, „handwerklich geschickt sein“... Alle diese Ressourcen stehen Ihnen auch für Ihr zukünftiges Leben zur Verfügung. Vielleicht entdecken Sie auch Ressourcen, von denen Sie nie geglaubt haben, dass Sie sie haben, oder die Sie schon längst wieder vergessen haben.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und viele Aha-Erlebnisse!

Nehmen Sie sich für diese Übung mindestens 30 Minuten Zeit.

1. Zeichnen Sie auf ein große Papier (mindestens DIN á 3) eine Linie, gerade oder geschwungen, so wie es zu Ihnen passt. Diese Linie ist Ihre Lebenslinie. An dieser Linie markieren Sie nun, wie unten im Beispiel, Stationen, Situationen und Begegnungen in Ihrem Leben. Dazu gehören Dinge, die leicht waren, aber auch größere und kleinere Krisen, die Sie bewältigt haben. Gehen Sie dabei davon aus, dass alles, was Ihnen einfällt wichtig und richtig ist. Sortieren Sie nichts aus. Im folgenden Beispiel habe ich Ihnen einige Ideen angefügt. Diese sind aber nur ein Auswahl und haben kein Anspruch auf Vollständigkeit.



Fortsetzung nächste Seite →

2. Analysieren Sie nun die gefundenen Situationen unter folgenden Fragestellungen:

- Nehmen Sie sich einzelne Stationen aus Ihrer Lebenslinie vor und überlegen Sie, was genau passiert ist. Welche Erfahrung haben Sie in dieser Situation gemacht? Welche Menschen waren beteiligt?
- Welche Fähigkeiten, Kompetenzen, persönliche Ressourcen haben Sie in dieser Situation benötigt, zum Beispiel um die damalige Krise zu bewältigen? Wie haben Sie es geschafft, dass Sie diese Situation, Begegnung gemeistert haben? Notieren Sie die Dinge die Ihnen einfallen, auch wenn Sie Ihnen zunächst nicht sinnvoll erscheinen ebenfalls an Ihrer Lebenslinie oder auf einem Extrablatt.
- Führen Sie diesen Schritt für weitere Situationen an Ihrer Lebenslinie durch.

3. Betrachten Sie die von Ihnen gefunden Ressourcen einen Augenblick. -

4. Wählen Sie sich eine oder mehrere Ressourcen aus, die für Ihre aktuelle Situation oder zukünftig von Bedeutung sind oder sein könnten und schreiben Sie sich diese auf eine schöne Karte oder einen Zettel, denn Sie bei sich tragen oder irgendwo für Sie selber sichtbar aufhängen.

5. Lassen Sie sich in entsprechenden Situationen durch Ihre Erinnerungskarte immer wieder an Ihre Ressource erinnern.

Ich wünsche Ihnen gute Erfahrungen und Zufriedenheit

Stephan Portner
respektvolleSCHULE.de