

# Mein Ressourcenzustand

(Mit herzlichem Dank an Cornelia Leinweber für die Zusammenstellung dieser Übung)

## Zweck:

Es soll mit Hilfe bewusster Wahrnehmung und Vorstellungskraft ein Zustand etabliert werden, der als angenehm empfunden wird. Dies kann der Orientierung dafür dienen, was hilfreich ist, und als Ausgleich zu belastenden Situationen genutzt werden.

## Vorgehensweise:

Nehmen Sie sich für das erste Mal ca. 15 min. Zeit. Wenn Sie die Übung öfter anwenden, wird es Ihnen wahrscheinlich zunehmend schneller gelingen, Ihren Ressourcenzustand zu erreichen. Die Anleitung soll nur Anregungen geben. Sie können das anwenden, was für Sie stimmig ist, anderes weg lassen oder eigene Ideen hinzufügen. Achten Sie jedoch bitte darauf, dass Sie in einem angenehmen Gefühl bleiben bzw. Ihre Vorstellungen Ihnen hilfreich erscheinen.

Wenn Sie möchten, können Sie sich zunächst ein Problem überlegen, das Sie angehen möchten. Überlegen Sie sich nun, wie Ihr Leben aussehen würde, wenn das Problem gelöst wäre oder zumindest ein Zustand erreicht wäre, der für Sie in Ordnung ist. Vielleicht haben Sie schon einmal eine Situation erlebt, in der es das Problem nicht gab oder es geringer war? Erinnern Sie sich bitte daran! Oder kennen Sie vielleicht Menschen, die ein ähnliches Problem schon gelöst haben? Wie sieht deren Leben aus? Welche Ideen kommen Ihnen?

Schauen Sie sich Ihr Leben von verschiedenen Seiten aus an und malen Sie sich aus, wie Sie leben würden, wenn das Problem gelöst wäre bzw. sich verringert hätte.

- Wo wären Sie dann?
- Welche Personen gäbe es in Ihrem Umfeld?
- Was würden Sie tun? Was tun die anderen?
- Was sehen Sie noch? Was hören, riechen, schmecken Sie vielleicht?

Wenn Sie eine Vorstellung davon gefunden haben, wie diese Leben aussehen würde – beobachten Sie bitte, wie sich das anfühlt.

- Wo genau im Körper spüren Sie das evtl.?
- Wenn das Gefühl eine Farbe hätte, eine Konsistenz oder eine Ausdehnung – wie sähe es aus? (z.B. gasförmig, flüssig, eher fest ...)
- Hat es scharfe oder verschwimmende Ränder?
- Welcher Geruch, welcher Klang, welcher Geschmack passt dazu?
- Gibt es vielleicht ein Bild, das diesen angenehmen Zustand für Sie ausdrückt?
- Welcher Satz beschreibt Sie am besten, wenn Sie das fühlen: Ich kann es schaffen? Ich bin in Ordnung? Ich bin wertvoll? Ich freue mich? Es geht mir gut? ...
- Welches Symbol könnte Sie an Ihren Ressourcenzustand erinnern?

Lassen Sie sich Zeit, Ihr Gefühl bewusst in all seinen Facetten wahrzunehmen. Schauen Sie, welche Körperhaltung Sie dabei einnehmen, wie sich Ihre Atmung anfühlt.

Abschließend können Sie überlegen, welche der Eindrücke Sie am ehesten mit Ihrem angenehmen Zustand verbinden. Ist es die Farbe, der Klang, das Bild, der Satz ...?

Zur Übung können Sie nun kurzzeitig in eine Erinnerung an eine etwas unangenehmere Situation in der letzten Woche gehen. Erinnern Sie sich dann bitte wieder an Ihren angenehmen Zustand und beobachten Sie, über welche Eindrücke Sie am leichtesten Zugang dazu bekommen. Wenn Sie möchten, können Sie sich diese Beschreibungen notieren und an einen für Sie leicht zugänglichen Ort aufbewahren.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!