

Ressourcenaktivierung – Die Bedeutung von Ressourcenaktivierung für Psychotherapie, Coaching und die Arbeitswelt

Resource Activation – The Power of Resource Activation for Psychotherapy, Coaching, and in the Working World

Uta Deppe-Schmitz & Miriam Deubner-Böhme

Themenschwerpunkt Methodenvielfalt: Bewährte Methoden

Zusammenfassung

Ressourcen sind Kraftquellen für Körper und Seele! Wer viele Ressourcen aktiviert, fördert die Befriedigung von Grundbedürfnissen und kurbelt eine Ressourcengewinnspirale an. Ressourcenaktivierung hat damit eine hohe Bedeutung für die Stärkung und Förderung der eigenen Gesundheit und des Wohlbefindens. Eine systematische Ressourcenaktivierung ist für jeden Menschen sinnvoll, gerade zur Stärkung in Stressphasen oder zur Vorbereitung auf herausfordernde Situationen. In der Psychotherapie gilt Ressourcenaktivierung als wichtiger Wirkfaktor. Ressourcenaktivierende Methoden verbessern in Ergänzung zu störungsbezogenen Interventionen den Therapieprozess mit stark belasteten oder psychisch kranken Menschen. Auch im Coaching spielt Ressourcenaktivierung eine wichtige Rolle für die Förderung von Veränderungsprozessen. Durch eine gezielte Ressourcenaktivierung kann der Umgang mit schwierigen Situationen verbessert werden, da Ressourcenaktivierung die kognitiven Prozesse der Problembearbeitung erleichtert. In der Arbeitswelt bietet Ressourcenaktivierung konkrete Ansatzpunkte für die Förderung von Gesundheit und langfristiger Leistungsfähigkeit: Sich selbst gesund zu führen, ist eine wichtige Kompetenz für Erwerbstätige, um den vielfältigen Anforderungen der Arbeit sowie Veränderungen und Unsicherheiten stark zu begegnen. Darüber hinaus bieten Methoden der Ressourcenaktivierung eine Orientierung für Führungskräfte, die ihre MitarbeiterInnen durch gesundheitsförderliches Führungsverhalten unterstützen möchten.

Abstract

Resources are sources of strength for body and soul! Activating many resources supports the satisfaction of basic needs and initiates a positive circle of resource gains. Resource activation

is therefore of great importance for strengthening and promoting health and well-being. A systematic resource activation makes sense for everyone, especially for strengthening during stressful times or for preparing for challenging situations. Resource activation is considered as an important effective factor in psychotherapy. Resource-activating methods, in addition to disorder-related interventions, improve the therapy process with heavily stressed or mentally ill people. Resource activation also plays an important role in coaching for enhancing change processes. Resource activation can improve the handling of difficult situations, as resource activation facilitates the cognitive processes of problem solving. In work environments, resource activation provides concrete starting points for workplace health promotion and long-term performance: Leading yourself to health is an important competence for employees to meet different requirements of work, as well as changes and uncertainties. In addition, methods of resource activation offer orientation for managers to support their employees through health-promoting leadership behavior.

1. Ressourcen erfüllen Grundbedürfnisse

Ressourcen sind Kraftquellen und stellen Mittel zur Befriedigung von seelischen und körperlichen Grundbedürfnissen (Grawe, 2004) dar. Grundbedürfnisse sind existenziell und dienen dem Erhalt unserer Gesundheit (Becker, 2006; Grawe, 2004). Sie sind neurologisch verankert und liegen bei allen Menschen unabhängig von Alter, Geschlecht oder kultureller Herkunft vor. Beispiele für Ressourcen, mit denen körperliche Grundbedürfnisse erfüllt werden, beziehen sich u. a. auf eine ausgewogene, gesunde Ernährung, auf ausreichende, kalorienarme Flüssigkeitsaufnahme, auf gesunden Schlaf, frische Luft und Bewegung.

Nach dem Psychotherapieforscher Grawe lassen sich vier psychische Grundbedürfnisse gut aus der aktu-