Die Kraft der eigenen Ressourcen entdecken

Ressourcenaktivierung zum Vorbeugen von Burnout

Ausbildung zum systemischen Coach

Abschlussarbeit

Verfasserin: Nele Homann

Bildungsträger: InKonstellation

Abgabedatum: 01.04.2025

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	2
2	Ressourcenaktivierung	3
3	Methoden zur Ressourcenaktivierung und -stärkung.....	4
3.1	Frage-techniken	4
3.2	Reframing	5
3.3	Positives Konnotieren der vermeintlichen Schwäche.....	6
3.4	Muster des Gelingens.....	6
3.5	Paraphrasieren und positives Spiegeln	7
3.6	Check-your-Mind-Methode.....	7
3.7	Narrativer Ansatz.....	8
4	Praktische Anwendung ausgewählter Methoden zur Ressourcenaktivierung und -stärkung im Coaching	9
4.1	Methodenvorstellung.....	9
4.2	Praktische Anwendung.....	10
4.3	Erkenntnisse aus der praktischen Anwendung	12
5	Methoden zur Selbstanwendung	12
6	Fazit.....	13
7	Quellen- und Literaturverzeichnis	13

1 Einleitung

In dieser Ausarbeitung dreht sich alles rund um Ressourcen. Als Personalerin in einem Großkonzern arbeite ich in einem Umfeld, in dem Effizienz und Wirtschaftlichkeit im Fokus stehen. Ressourcen sind darauf ausgelegt, bestmöglich und gewinnbringend eingesetzt zu werden. Es sind Bestände und Mittel, die bestimmten Zielen und Zwecken dienen, wie der Erstellung und Bereitstellung von Produkten und Dienstleistungen. Zu den wichtigsten Ressourcen im Unternehmen zählen die personellen Ressourcen. Jedoch führt der Effizienzgedanke und der daraus resultierende Leistungsdruck oft zu einer Schwächung genau dieser Ressourcen.¹ Dass die Zahl der Suchergebnisse mit dem Stichwort >Burnout< bei Google steigt, ist nur ein Indiz dafür, dass sich immer mehr Menschen mit dem Thema der psychischen Belastung auseinandersetzen (müssen). Eine Studie des Wissenschaftlichen Instituts der Allgemeinen Ortskrankenkassen in Deutschland belegt, dass immer mehr Ärzte einen Burnout diagnostizieren. Dabei beschreibt Burnout einen „Zustand emotionaler Erschöpfung am Beruf. (...) hinzu kommt ein erheblich reduziertes Selbstwertgefühl in Bezug auf die eigene berufsbezogene Leistungsfähigkeit“.² Von 2013 bis 2023 stieg die Anzahl der Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund von Burn-out-Erkrankungen in Deutschland um fast 100% an, dies zeigt der im Oktober 2024 veröffentlichte Fehlzeitenreport der AOK.³ In diesem Zusammenhang können Ressourcen als Schutzfaktoren angesehen werden, die Menschen zur Verfügung haben, um Belastungen zu ertragen, Lebensaufgaben zu bewältigen, Ziele zu erreichen und das Wohlbefinden zu fördern. Auch Arbeitgeber sollten mit diesem Wissen, um ihre wichtigsten Ressourcen und die Risiken des Leistungsdrucks daran interessiert sein, das Selbstwertgefühl Ihrer Mitarbeiter:innen zu stärken, um psychischen Erkrankungen vorzubeugen.⁴

Dabei kann die Ressourcenaktivierung im Rahmen des Systemischen Coachings genau diese Präventionsarbeit fördern. Die Ressourcenaktivierung zeigt uns all die Dinge, die uns helfen und bereits geholfen haben, Ziele zu erreichen. Dabei greifen wir u.a. auf Wissen, Erfahrungen, Erinnerungen, Strategien, bewährte Lösungswege, persönliche Stärken, Unterstützer, Freunde und Mentoren zurück. Ressourcen sind unser inneres und äußeres Vermögen, welches aktiviert und genutzt werden kann. Mit dem Wissen um diese Ressourcen erhalten wir die Fähigkeit sie in zukünftigen Situationen abzurufen.⁵ Welche Fragetechniken, Tools und Methoden sich für die Ressourcenaktivierung und -stärkung eignen, soll diese Ausarbeitung zeigen. Anhand eines Coachings werden ausgewählte Methoden in der praktischen Anwendung aufgezeigt und erläutert.

¹ Vgl. <https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/ressourcen-122425>, 08.03.2025

² Vgl. Ulrich Scherrmann, 2015, S. 4-8

³ Vgl. <https://www.aok.de/pp/gg/daten-und-analysen/fehlzeiten-report/>, 08.03.2025

⁴ Vgl. <https://hellobetter.de/aerzte-psychotherapeuten/ressourcenaktivierung/>, 28.03.2025

⁵ Vgl. <https://karlhosang.de/ressourcen-psychologie/>, 19.03.2025

2 Ressourcenaktivierung

Die Ressourcenaktivierung wird vorrangig in der Psychotherapie eingesetzt und dient der Bewusstmachung von bereits vorhandenen Mitteln und Fähigkeiten, um eine herausfordernde Lebenssituation zu meistern. Als Ressource können neben jeglichen vorhandenen individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten, positive Erinnerungen und darüber hinaus die gesamte Lebenssituation herangezogen werden.⁶ Dabei wird zwischen folgenden Ressourcen unterschieden:

Innere Ressourcen

- Persönliche Stärken: z.B. Kreativität, Problemlösungsfähigkeit, Geduld, Empathie, Anpassungsfähigkeit.
- Positive Erinnerungen: z.B. Erinnerungen an frühere Erfolge und bewältigte Herausforderungen.
- Werte und Überzeugungen: z.B. Ehrlichkeit, Optimismus, Verantwortungsbewusstsein.

Äußere Ressourcen

- Soziale Netzwerke: z.B. Unterstützung durch Familie, Freunde, Kollegen.
- Materielle Ressourcen: z.B. Geld, Wohnraum, Zugang zu Gesundheitsdiensten.
- Bildung und Wissen: z.B. Zugang zu Informationen und Bildungsressourcen.
- Berufliche Kontakte: z.B. Netzwerke für berufliche Unterstützung und Ratschläge.
- Freizeit- und Erholungsmöglichkeiten: z.B. Aktivitäten und Orte für Entspannung.

Universelle Ressourcen

- Zeitmanagement: z.B. Effektive Nutzung der Zeit, Prioritätensetzung.
- Kommunikationsfähigkeiten: z.B. Kompetenzen in verbaler und nonverbaler Kommunikation.
- Problemlösungsfähigkeiten: z.B. Strategien zur Identifizierung und Lösung von Problemen.
- Emotionales Bewusstsein: z.B. Erkennen und Regulieren der eigenen Gefühle.

Besonders die (Er-)kenntnis über die Inneren Ressourcen stärkt die Selbstwirksamkeit und somit den Glauben an die eigenen Fähigkeiten, Aufgaben zu bewältigen. Aus diesem Grund ist die bewusste Aktivierung dieser Ressourcen, besonders mit Blick auf die Förderung des psychischen Wohlbefindens, hilfreich.⁷ Welche Methoden zur Aufdeckung und Stärkung der Ressourcen im Coaching eingesetzt werden können, wird im nächsten Kapitel näher erläutert.

⁶ Vgl. <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/ressourcenaktivierung-in-der-psychotherapie>, 24.03.2025

⁷ Vgl. <https://fet-ev.eu/ressourcenaktivierung/>, 24.03.2025

3 Methoden zur Ressourcenaktivierung und -stärkung

3.1 Fragetechniken

Fragen sind ein elementarer Bestandteil der Coachingarbeit und ein wichtiges Werkzeug für die Ressourcenaktivierung. Fragen können die Selbstreflexion des Klienten anregen, Veränderungen anstoßen und ihn dazu ermutigen, neue Perspektiven einzunehmen. Der Coach hat dabei die Aufgabe aktiv zuzuhören und auf Basis einer wertschätzenden Grundhaltung mit dem Klienten zu arbeiten. Grundsätzlich eignen sich verschiedene Fragetypen und -kategorien für die Ressourcenarbeit. Aufgeführt sind einige Beispiele, die besonders zielführend sind:

Fragetechniken	Ziel	Beispiele
Reflektierende Fragen	Reflektierende Fragen bringen den Klienten dazu, tiefer über seine Gedanken und Gefühle nachzudenken. ⁸	Was wollen Sie im Leben wirklich erreichen? Was treibt Sie an?
Powerfragen	Powerfragen sind so formuliert, dass sie die Aufmerksamkeit des Klienten auf einen positiven Aspekt richten.	Mit welchem Gefühl möchten Sie heute Abend einschlafen? Was mögen Sie besonders an sich? ⁹
Zirkuläre Fragen	Mit zirkulären Fragen wird über eine andere Person gefragt. Dies hilft dem Klienten beim Perspektivwechsel und berücksichtigt bei der Beantwortung die Einschätzung einer anderen Person.	Was schätzt XY an Ihnen? Was würde Ihre Familie sagen, wenn Sie sich zutrauen würden, das Thema anzupacken?
Frage nach positiven Ausnahmen	Die Frage nach Ausnahmen von Problemen fokussiert auf die bereits erfahrenen Lösungen und die Kompetenzen, die zur Erreichung einer Lösung bereits gezeigt wurden. ¹⁰	Wie oft, wie lange ist das Problem nicht aufgetreten? Was machen Sie oder andere in diesen Zeiten anders?
Lösungsorientierte Fragen / Fragen nach Ressourcen	Lösungsorientierte Fragen richten den Fokus auf die vorhandenen Ressourcen und helfen herauszufinden, welche Strategien bereits ausprobiert wurden und welche	Was machen Sie gerne? Was können Sie besonders gut? Gibt es Lebensbereiche, in denen Sie sich kompetent fühlen?

⁸ Vgl. <https://www.coaching-magazin.de/coaching-tools/methoden/coaching-fragen>, 24.03.2025

⁹ Vgl. https://herzenspunsch.de/powerfragen/#Powerfragen_fuer_versehiedene_Lebensbereiche_Beispiele, 24.03.2025

¹⁰ Vgl. <https://psychotherapie.tools/expertise/blog/fragetechniken-zur-ressourcenaktivierung>, 24.03.2025

	Fähigkeiten und Chancen noch verborgen liegen. ¹¹	
Wunderfrage	Die Wunderfrage geht davon aus, dass jedes Problem eine Lösung hat und dass es hilfreich ist, den Fokus auf diese Lösung und zusätzlich auf die Auswirkung der Lösung zu richten. Anders als eine reine Zielfrage erforscht die Wunderfrage den Wunsch hinter dem Ziel.	Mal angenommen, in der heutigen Nacht würde ein Wunder geschehen und morgen früh, wenn Sie aufwachen, ist ihr Problem gelöst. Woran würden Sie morgens merken, dass ein Wunder geschehen ist? Wer außer Ihnen würde erkennen, dass das Problem gelöst wurde? Was wird anders sein? ¹²

3.2 Reframing

Das Reframing kommt aus der systemischen Psychotherapie und heißt „die Umdeutung“. Es wird genutzt, um ein bestimmtes Ereignis oder ein Verhalten in einen neuen Rahmen (Frame) zu setzen, damit sich dadurch die Wahrnehmung der Bedeutung verändern kann. Entweder ist das Glas halb voll oder halb leer. Obwohl scheinbar das Gleiche bezeichnet wird, ist die Bedeutung jeweils unterschiedlich, weil einmal ein eher positiver und einmal ein eher negativer Rahmen gesetzt wird. Gelingt man aus der Sicht des halb leeren zur Sicht des halb vollen Glases, so hat ein Reframing, eine Umdeutung, stattgefunden.¹³ Reframing gehört zu den Interventionstechniken im Coaching, dabei werden zwei Formen unterschieden:

1. Das Bedeutungs-Reframing:

Beim Bedeutungs-Reframing geht es darum zu prüfen, wie die Situation oder das Geschehen anders beschrieben werden kann, damit diesem eine positive Bedeutung zugeordnet wird.

Beispiel: Wenn das Projekt, an dem der Klient arbeitet scheitert, kann dies als wertvolle Lektion gesehen werden, die zukünftige Erfolge ermöglicht.

2. Das Kontext-Reframing:

Beim Kontext-Reframing wird das Verhalten in einen neuen Kontext gebracht. Es beruht auf der Idee, dass alle Verhaltensweisen in irgendeinem Kontext sinnvoll bzw. nützlich sind.¹⁴

¹¹ Vgl. <https://hanseatisches-institut.de/loesungsorientierte-fragen-wie-man-auf-schwierige-fragen-antworten-findet/>, 24.03.2025

¹² Vgl. <https://www.landsiedel-seminare.de/coaching-welt/wissen/coaching-tools/wunderfrage.html>, 24.03.2025

¹³ Vgl. <http://methodenpool.uni-koeln.de>, 25.03.2025

¹⁴ Vgl. <https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/reframing-46658/version-269936>, 25.03.2025

Beispiel: Wenn der Klient vor Nervosität bei einer Präsentation viel redet, kann diese Eigenschaft als Wissen oder Engagement gedeutet werden.

Das Reframing eignet sich besonders dafür, um vermeintliche Schwächen als starke Eigenschaft umzudeuten und beim Klienten für eine neue Sichtweise zu sorgen.

Beispiele für Reframing von vermeintlichen Schwächen:

Klient: „Ich werde immer sehr schnell ärgerlich.“

Coach: "Und Sie wünschen sich noch andere Möglichkeiten, um deutlich zu machen, was Ihnen missfällt?"

Klient: „Ich bin sehr schnell von meinen Aufgaben gelangweilt, dann wechsle ich den Job.“

Coach: „Sie sind also sehr neugierig und mögen Veränderungen?“

3.3 Positives Konnotieren der vermeintlichen Schwäche

Eine Konnotation ist ein Ausdruck mit einer Nebenbedeutung. Die Nebenbedeutung entsteht dadurch, dass der Begriff positiv oder negativ bewertet wird. Bei einer positiven Konnotation handelt es sich um eine positive Auslegung des Sachverhaltes.¹⁵ Bei dieser Methode geht es darum, dass der Klient einen neuen Umgang mit seinen Schwächen erlernt und Ausnahmen in negativen Situationen erkennen kann. Das Ziel ist es, negative Gefühle zu akzeptieren und sie dann wieder gehen zu lassen. Wenn der Klient merkt, wie der Coach ihn wahrnimmt, kann das wiederum den Blick des Klienten auf sich selbst positiv beeinflussen.

Beispiele:

1. Statt der Aussage des Klienten „Ich kann es nicht“, wiederholt der Coach „Sie können es noch nicht“.
2. Der Coach sucht im Gespräch gezielt nach Ausnahmen und wiederholt diese gegenüber dem Klienten „Ich finde es beeindruckend, wie Sie sich immer wieder aufrufen, um xy zu tun.“

3.4 Muster des Gelingens

Anders als beim Reframing oder positiven Konnotieren geht es bei der Methode „Muster des Gelingens“ nicht um die Veränderung der Wahrnehmung der Schwäche, sondern die Bewusstmachung der eigenen Erfolge. Dabei wird in der Vergangenheit nach einem Erfolgserlebnis gesucht und somit nach dem Erlebnisnetzwerk, das sich in diesem Moment gebildet hat. Dabei eignet sich besonders die Arbeit mit Bodenankern und die Ansprache aller Sinne nach VAKOG (visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch).

¹⁵ Vgl. <https://www.scribbr.de/semantik/konnotation/>, 25.03.2025

Der Klient soll eine Situation beschreiben, in der er es schon mal geschafft hat, die Hürde zu überwinden bzw. das Problem zu lösen. Dabei kann der Coach auf folgende Fragen zurückgreifen:

1. „In welcher Situation haben Sie denn schon mal xy geschafft?“
2. „Wie haben Sie es geschafft?“
3. „Was hat Ihnen dabei geholfen?“
4. „Wie schaffen Sie es, generell etwas gut zu machen, zu erreichen, zu bewältigen?“

Dabei sucht der Coach beim Klienten nach Erlebnisnetzwerken in der Vergangenheit, bei denen ein Problem gelöst wurde. Diese Erlebnisnetzwerke sind im Unterbewusstsein gespeichert und können abgerufen werden, wenn sie mit allen Sinneskanälen angesprochen werden. Das Gefühl, das der Klient spürt, kann durch einen Körperanker oder gedanklichen Schnappschuss abrufbar und im nächsten Schritt auf die neue Situation übertragen werden.¹⁶

3.5 Paraphrasieren und positives Spiegeln

Beim Paraphrasieren gibt der Coach, die Gedanken und Gefühle des Klienten in eigenen Worten wieder. Dies zeigt dem Klienten, dass der Coach aktiv zuhört und die Inhalte versteht. Das schafft eine Vertrauensbasis und Akzeptanz. Bei der verbalen Spiegelung gibt der Coach Äußerungen des Klienten wieder oder spiegelt dessen Verhaltensweisen. Das Paraphrasieren und Spiegeln im Coaching fördern die Selbstreflexion und die Akzeptanz der eigenen Person beim Klienten. Gleichzeitig kann es zu einer positiven Selbsterkenntnis beitragen. Dabei kann der Coach folgende Formulierungen nutzen:

1. „Wenn ich Sie einmal spiegeln darf, sie wirken auf mich so gar nicht still und unwissend. Sie sitzen hier und erzählen mir sehr eindrucksvoll von xy.“
2. „Aus meiner Perspektive wirken Sie gerade sehr stark und selbstbewusst, wie Sie hier stehen.“
3. „Wenn ich Sie richtig verstanden habe, nehmen Sie auf andere Menschen Rücksicht und zeigen dadurch viel Empathie und Mitgefühl.“

3.6 Check-your-Mind-Methode

Wenn ein Klient Schwierigkeiten mit bestimmten Situationen oder Anforderungen hat, obwohl ihm objektiv betrachtet alle Voraussetzungen dafür vorliegen, liegt dies oft an automatisierten negativen Gedanken, die ihn selbst innerlich blockieren. Hier kann die Check-your-Mind-Methode helfen, um destruktive Gedankenmuster zu identifizieren und mit positiven Gedanken zu entkräften. Das ist deutlich nachhaltiger, als diese nur durch positive Gedanken ersetzen zu wollen. Der Klient lernt, sich in einer Problemsituation Zugang zu seinen inneren Ressourcen zu verschaffen.

¹⁶ Vgl. Impulsvortrag Timo Schlage, <https://www.youtube.com/watch?v=UHkr32OQYTI>, 25.03.2025

Zunächst geht es darum, die hemmenden Gedankenmuster zu identifizieren und zu verstehen, mit welchen Gefühlen der Klient auf die herausfordernde Situation reagiert. Dabei geht es auch darum zu erkennen, in welchem Teil des Körpers sich das Gefühl äußert. Diese Körpersignale sollen dem Klienten in zukünftigen Situationen einen Hinweis geben, um die innere Entkräftigung zu starten. Dafür werden die negativen Gedanken auf Richtigkeit geprüft. Die Gedanken werden gesammelt, auf ihren Wahrheitsgrad überprüft und Gegenargumente gebildet. Dabei kann der Coach auf folgende Fragen zurückgreifen:

- Stimmt das, was der Klient denkt, wirklich zu 100%?
- Gibt es nicht Gegenbeweise?
- Stimmen die Implikationen?

Das Ziel ist es nun, den automatisierten Gedanken mit bewussten Gegenargumenten zu begegnen. Dabei trägt der Coach die negativen Gedanken vor und der Klient muss mit den gesammelten Argumenten dagegenhalten. Dies wird so oft wiederholt, bis der Klient diese frei und überzeugend erwidern kann. Im nächsten Schritt geht es um den Ressourcentransport von der kognitiven, in die Gefühlsebene. Der Coach versetzt den Klienten in einen Spannungszustand und befragt ihn nach einer Erfolgssituation, in der er bereits eine ähnliche Herausforderung gemeistert hat. Wichtig ist dabei, dass sich der Klient tief in die Situation hineinbegibt. Dabei können dem Coach folgende Fragen helfen, sowie die Ansprache aller Sinne nach VAKOG:

- Was für Gefühle nimmt der Klient wahr?
- Wo werden diese wahrgenommen?
- Wie ist die Körperspannung?
- Welche Gedanken gehen durch seinen Kopf?

Sobald der Klient so weit ist, fordert der Coach ihn auf, sich mit all den positiven Gefühlen in die Problemsituation zu begeben. Wenn die positiven Gefühle nachlassen, soll der Klient dies durch -Finger heben- anzeigen und zurück in den Ressourcenkontext wechseln. Dies wird so oft wiederholt, bis der Klient die positiven Gefühle auch im Problemkontext aufrechterhalten kann. Der letzte Schritt ist, dass der Klient sich auch ohne Entspannungsübung in die Ressourcensituation versetzen soll. Im Anschluss soll er die Problemsituation abrufen und selbst die innere Entkräftigung des Problems starten.¹⁷

3.7 Narrativer Ansatz

„Welchen Geschichten erlaubst du, dein Leben zu regieren?“¹⁸

Diese Frage des australischen Psychotherapeuten und einem der Hauptbegründer des narrativen Ansatzes Michael White trifft die Methode auf den Punkt. „Der Grundgedanke der

¹⁷ Vgl. Ulrich Dehner, 2006, S. 236 ff.

¹⁸ <https://psychotherapie-egger.at/infos/psychotherapie/narrative-therapie/>, 26.03.2025

narrativ orientierten Psychotherapie besteht darin, dass Menschen ihre Identität mit Hilfe von Geschichten ‚erzeugen‘ – den Geschichten, die sie über sich selbst erzählen, aber auch den Geschichten die andere über sie erzählen.“¹⁹ Mit dem narrativen Ansatz rücken die Problemgeschichten der Klienten in den Vordergrund. Das Ziel des Coachings ist das gemeinsame Neuverfassen alternativer Geschichten, die im Gegensatz zu den problemfokussierten Geschichten stehen. Dabei geht es nicht darum zu sagen, dass die bisherige Geschichte falsch und die neue Geschichte richtig ist, vielmehr soll der Klient erkennen, dass es nicht nur eine einzige ‚richtige‘ Sichtweise, sondern viele verschiedene Perspektiven gibt.²⁰

Ein methodisches Beispiel ist die Übung der „Wirklichkeitskonstruktion“. Der Klient soll eine Geschichte über sich selbst als ‚Held‘ verfassen und dabei die von ihm wahrgenommene Wirklichkeit beschreiben. Es geht darum, dass die Fantasie in Verbindung mit der individuellen Wahrnehmung der Realität einen Raum erhält. Die Struktur kann wie folgt vorgegeben werden:

- Der Klient gibt seiner Geschichte einen Titel.
- Der ‚Held‘ der Geschichte sollte so genau wie möglich beschrieben werden, insbesondere seine Ressourcen, Eigenschaften, Wünsche und Gedanken.
- Der Klient soll Metaphern über den ‚Helden‘ und die Auswirkungen dieser Person auf den Autor einbauen.
- Der Klient soll ein Happy End formulieren. Dadurch wird der Schritt aufgezeigt, neue Wege zu gehen und die bisherige Geschichte anders schreiben zu können.²¹

4 Praktische Anwendung ausgewählter Methoden zur Ressourcenaktivierung und -stärkung im Coaching

4.1 Methodenvorstellung

Die Timeline-Methode ist ein vielseitiges Instrument in der therapeutischen, sowie in der Coaching Arbeit. Mithilfe der Timeline können vergangene Erfahrungen bearbeitet werden, aber auch zukünftige Situationen durch Rückgriff auf und Stärkung von Ressourcen leichter handhabbar gemacht werden.²² Bei der Timeline Arbeit wird die Biografie des Klienten entlang einer Zeitachse visualisiert. Durch die Verwendung von Bodenankern kann der Klient sich gedanklich auf einen Zeitstrahl begeben, um in der Vergangenheit ressourcenvolle Situationen oder Beziehungen aufzudecken. Mithilfe von Bodenankern kann der Klient in die Situation hineinspüren und die Ressourcen imaginativ aus der Vergangenheit in die Zukunft übertragen. Der Klient arbeitet sich von der Vergangenheit bis zur Gegenwart vor, wobei er wichtige Erfolgsmomente in seinem Leben auf Karten schreibt. Dabei liegt der Fokus auf

¹⁹ <https://psychotherapie-egger.at/infos/psychotherapie/narrative-therapie/>, 26.03.2025

²⁰ Vgl. <https://ico-online.de/glossar/narrativer-ansatz/>, 26.03.2025

²¹ Vgl. <https://www.hahnzog.de/organisationsberatung/narrativer-ansatz-2>, 26.03.2025

²² Vgl. <https://juttaheller.de/resilienz-foerdern/resilienz-abc/timeline-arbeit/>, 26.03.2025

den Ressourcen und Stärken, mit dessen Hilfe er die Situationen gemeistert hat.²³ Diese Methode eröffnet ebenfalls die Möglichkeit, dass der Klient sich in seine imaginierte Zukunft begibt, bis zu einem Zeitpunkt, an dem das gegenwärtige Problem gelöst ist. Er kann sich in diese Zukunft hineinversetzen, umdrehen und „aus“ der Zukunft zu seinem heutigen Ich sprechen. Er kann mitteilen, wie es ihm gelungen ist, das Problem zu lösen und das Ziel zu erreichen.²⁴

4.2 Praktische Anwendung

Im Rahmen einer 90-minütigen Coachingsitzung habe ich mit einem Klienten anhand der Timeline-Methode seine Muster des Gelingens aufgedeckt. Zunächst haben wir im Rahmen des Kennenlernens die aktuelle Situation des Klienten besprochen. Der Klient befand sich in einer Lebensphase, in der seine private und berufliche Belastung sehr hoch war. Der Leistungsdruck bei der Arbeit, die Erwartungen der Familie, sowie die eigene Erwartungshaltung an sich und seine Aufgaben, sorgten bei dem Klienten für eine hohe Belastung. Dies führte dazu, dass er andere Bereiche seines Lebens stark vernachlässigte. Er ernährte sich ungesund, traf sich nur noch selten mit Freunden, konnte sich nicht mehr motivieren seinen Hobbys nachzugehen und sportlich aktiv zu sein. Dies führte zu einer starken Unzufriedenheit und Gereiztheit des Klienten. Auf Basis des Coaching-Hauses habe ich die Analyse der Situation, sowie die Ziel- und Auftragsklärung durchgeführt. Der Klient definierte das folgende Ziel für sich:

„Ich habe gelernt meine Energie bewusst einzusetzen, meinen Stress zu reduzieren und mir Zeiträume nur für mich zu nehmen.“

Der Auftrag des Klienten an mich bestand darin, ihn zu unterstützen herauszufinden, wie er sich diese Zeiträume schaffen konnte. Mit einer Skalenfrage habe ich den Klienten seine aktuelle Situation bewerten lassen. Er stand zu diesem Zeitpunkt, auf einer Skala von 1 – 10, bei einer 3. Die 3 definierte er wie folgt: „Ab und zu treffe ich mich am Wochenende noch mit meinen Freunden. Unter der Woche kann ich mich zu nichts mehr motivieren, da bin ich ausgezehrt von dem Arbeitstag. Ich habe ein schlechtes Gewissen, weil ich meistens mit schlechter Laune nachhause komme und diese an meiner Frau auslasse, obwohl Sie zuhause alles zusammenhält. Sport habe ich seit Ewigkeiten nicht mehr gemacht.“

In diesem Kontext waren das Reframing und das positive Konnotieren der vermeintlichen Schwächen sehr hilfreich. Mit Aussagen wie „Aus meiner Perspektive sind Sie sehr selbstreflektiert und möchten daran arbeiten, dass sich die Situation für Sie und Ihre Familie verbessert.“ (...) „Wenn ich Ihnen etwas spiegeln darf, sie reden sehr wertschätzend über Ihre Frau. Wäre es möglich, dass Ihre Frau Ihnen aus Fürsorge und Liebe den Rücken stärkt.“ (...) „Sie haben noch nicht gelernt mit Ihrer schlechten Laune anders umzugehen, aber Sie

²³ Vgl. <https://www.in-konstellation.de/glossar/artikel/die-timeline-methode/>, 26.03.2025

²⁴ Vgl. <https://werner-eberwein.de/>, 26.03.2025

haben den ersten Schritt getan, um daran zu arbeiten. Sie sind hier.“ (...) „Ich weiß nicht, wie Sie das sehen aber in meiner Welt hat ein Tag nur 24 Std. und da kann man all das, was Sie von sich erwarten, auch nicht unterbringen.“

Die Frage danach, was den Klienten dazu bewegt hatte, seine aktuelle Situation mit einer 3 zu bewerten, führte ihn zu der Erkenntnis, dass er sich ja weiterhin mit Freunden trafe und seine sozialen Kontakte gar nicht seine größte Baustelle seien. Der Klient setzte sich das Ziel nach der Coaching Sitzung auf einer 3,5 zu sein. Die 3,5 beschrieb er wie folgt: „Ich habe erste Ideen, wie ich mir bewusst Momente für mich selbst nehmen kann.“

Im nächsten Schritt sollte der Klient überlegen, in welchen Situationen er es in seiner Vergangenheit bereits geschafft hatte, sich bewusst Momente für sich selbst zu nehmen. Er notierte 4, für ihn wesentliche Momente. Er sollte überlegen, was jeden einzelnen Moment ausgemacht hatte. Wie er sich in diesem Moment gefühlt und was ihm dabei geholfen hatte, sich den Moment zu nehmen. Mithilfe von Bodenankern und dem Abrufen aller Sinneskanäle nach VAKOG konnte der Klient seine Erfolgsmomente und Gefühle noch einmal abrufen. Das Aufdecken seiner Muster des Gelingens sorgte für die Erkenntnis, dass bereits kleine Momente für ihn eine Entspannung bedeuteten. Mithilfe verschiedener Fragetechniken konnte er diese Erkenntnis in eine zukünftige Situation übertragen. Beispielweise erkannte er, dass nicht nur die große Radtour allein, quer durch Deutschland ein Entspannungsmoment für ihn sein konnte. Er nahm sich vor, seinen Arbeitsweg zukünftig ebenfalls mit dem Rad zurückzulegen. Mit diesem Ansatz hatte er eine erste Möglichkeit gefunden, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und gleichzeitig nach der Arbeit etwas Stress abzubauen.

Nun kam ein weiterer Bodenanker ins Spiel. Dieser Bodenanker symbolisierte den 60ten Geburtstag des Klienten in der Zukunft. Er sollte sich vorstellen, was er zu diesem Zeitpunkt erreicht haben und wie er sich fühlen wollte. Ihm war ein erfülltes Leben mit seiner Familie, seine körperliche und mentale Gesundheit, sowie innere Entspannung besonders wichtig. Er beschrieb seine Zukunftsvision bildlich und machte anschließend einen Schritt auf die Zukunftskarte. Aus seinem „Zukunfts-Ich“ sprach er zu seinem „Heutigen-Ich“ und verdeutlichte sich selbst, was ihm im Leben wichtig war. Im letzten Schritt stellte ich mich auf die Zukunftskarte des Klienten und wiederholte seinen Leitsatz.

Nachdem wir das Zukunftsbild, den Leitsatz und die 4 Momente des Gelingens erarbeitet, sowie die Ressourcen des Klienten sichtbar gemacht hatten, warfen wir einen erneuten Blick auf seine Skala. Durch die Erkenntnis des eigenen Handlungsspielraums und der Wahrnehmung der eigenen Ressourcen war er auf der Skala auf eine 5 gerutscht. Das sorgte bei dem Klienten selbst für Erstaunen. Bei meiner Frage, was ihm noch helfen würde, bat er nach einem Hilfsmittel, mit dem er positive Momente bewusster wahrnehmen konnte. Die Methode, die ich ihm mitgab, werde ich in Kapitel 5 vorstellen.

4.3 Erkenntnisse aus der praktischen Anwendung

Die praktische Anwendung der Methoden zur Ressourcenaktivierung und -stärkung hat gezeigt, dass es nicht die eine richtige Methode gibt, mit der das Coachingziel erreicht werden kann. In dem Praxiscoaching war ein Mix aus verschiedenen Fragetechniken und Methoden, sowie eine offene und positive Haltung von mir als Coach ausschlaggebend für die erfolgreiche Sitzung. Es muss nicht immer das Methodenfeuerwerk sein, dass gezündet wird, um den Klienten seinem Ziel ein Stück näher zu bringen. Eine weitere Erkenntnis aus dem Praxiscoaching war, dass der Einsatz von Bodenankern dem Klienten geholfen hat, ins Gefühl zu kommen. Mithilfe von VAKOG konnte er die vergangenen Situationen noch einmal bewusst wahrnehmen und seine Ressourcen abrufen. Eine weitere Erkenntnis für mich als Coach war, dass sich das positive Konnotieren der vermeintlichen Schwächen zunächst ungewohnt angefühlt hat, jedoch ein hilfreicher Einstieg war, um eine positive Grundhaltung beim Klienten gegenüber sich selbst zu schaffen.

5 Methoden zur Selbstanwendung

Es gibt verschiedene Methoden und Techniken zur Ressourcenaktivierung, die Klienten auch außerhalb der Coaching Sitzungen eigenständig zur Stärkung Ihrer persönlichen Ressourcen nutzen können. Diese Beispiele können als Inspiration dienen:

1. **Das Ressourcen-Tagebuch** unterstützt Klienten dabei, ihre täglichen positiven Erfahrungen und Erfolgsmomente bewusster wahrzunehmen. Indem sie täglich notieren, was sie an dem Tag Positives erreicht haben und wie sie dorthin gekommen sind, wird die Wahrnehmung auf ihre Ressourcen gelenkt. Diese Aufgabe gab ich dem Klienten aus Kapitel 4 mit, damit er die positiven Momente seines Alltags bewusster wahrnehmen konnte. Wir ergänzten das Ressourcen-Tagebuch um die Frage, was der Klient an dem Tag Gutes für sich selbst getan hatte. Das Ziel dieser Frage war die Sensibilisierung und Fokuslenkung des Klienten auf die kleinen Dinge, die er bereits täglich tat, um seinen Stress zu reduzieren und sich Zeiträume für sich selbst zu nehmen.
2. **Der Ressourcenbaum** soll visuell aufzeigen, über welche Ressourcen der Klient bereits verfügt. Dabei stehen die Wurzeln für grundlegende Stärken und Unterstützung im Umfeld. Der Stamm steht für die zentralen Werte im Leben des Klienten und die Baumkrone soll bereits erreichte Ziele verdeutlichen. Diese Übung hilft Klienten, ihre Ressourcen anschaulich zu erfassen.²⁵
3. **Visualisierungsübungen** können Klienten dabei helfen, positive Erinnerungen noch einmal bewusst wahrzunehmen. Mithilfe von Imaginationstechniken können sich Klienten Ihre positiven Eigenschaften und Fähigkeiten in Form von Bildern oder

²⁵ Vgl. <https://fet-ev.eu/ressourcenaktivierung/>, 26.03.2025

Filmszenen vorstellen. Dabei sollten möglichst alle Sinneskanäle (VAKOG) angesprochen werden. Diese Übung kann ebenfalls mit Zukunftszielen durchgeführt werden. Durch eine intensive Vorstellung der Situation entsteht Motivation zum Erleben der Inhalte. Wenn sich beispielsweise ein Klient intensiv das Einlaufen beim Marathon vorstellt, wie seine Familie am Ziel wartet, er die frische Luft riecht und die applaudierenden Menschen um sich herum hört, dann werden motivierende Prozesse angestoßen.²⁶

6 Fazit

Die Ressourcenaktivierung und -stärkung hat verschiedene positive Effekte auf das psychische Wohlbefinden und kann durch den Einsatz unterschiedlicher Methoden im Rahmen eines Coachings gefördert werden. Durch das Aktivieren von Ressourcen erhalten Klienten die Erkenntnis, dass Sie mit ihren eigenen Fähigkeiten die Situation beeinflussen können. Dies erhöht die Selbstwirksamkeit und vermittelt Zuversicht auf eine Veränderung der eigenen Lebenssituation. Die Ressourcenaktivierung kann starre Denkmuster aufbrechen und ermöglicht einen Perspektivwechsel vom problemorientierten, zum lösungsorientierten Fokus.²⁷

Im Rahmen eines Coachings kann die Ressourcenaktivierung und -stärkung immer wieder punktuell stattfinden. Dies beginnt bereits bei der Anwendung einfacher Fragetechniken und intensiviert sich beim Einsatz von Bodenankern. Eine besondere Beachtung sollte hier die Ansprache aller Sinneskanäle nach VAKOG finden, damit der Klient „ins Spüren“ kommt. Dabei ist es nicht entscheidend, die komplexeste Methode einzusetzen, sondern diese den Bedürfnissen des Klienten anzupassen. Wichtig ist hierbei auch, dass sich der Coach mit dem Einsatz der Methode wohlfühlt, um authentisch zu bleiben und sich nicht in theoretischen Gedanken zu verlieren. Neben der Ressourcenaktivierung im Coaching kann der Klient auch außerhalb der Sitzungen etwas zur Stärkung seiner Ressourcen tun. Achtsamkeits-, Wahrnehmungs- und Visualisierungsübungen lenken den Blick auf die eigenen Stärken und positiven Momente. Aus meiner Sicht entspricht die Ressourcenaktivierung und -stärkung der grundlegenden Idee der systemischen Arbeit. Der Klient besitzt bereits alle Eigenschaften, um sein Problem selbstständig zu lösen, er muss sie nur entdecken.

7 Quellen- und Literaturverzeichnis

Bücher:

Ulrich Scherrmann, Stress und Burnout in Organisationen, Heidelberg, Sprinter-Verlag 2001

Christopher Rauen, Coaching-Tools, Bonn, managerSeminare Verlags GmbH, 2006

²⁶ Vgl. <https://www.zhaw.ch/de/psychologie/dienstleistung/sportpsychologie-mentaltraining/mentaltraining-laufsport/visualisierung>, 26.03.2025

²⁷ Vgl. <https://hellobetter.de/aerzte-psychotherapeuten/ressourcenaktivierung/>, 28.03.2025

Videos:

Timo Schlage, <https://www.youtube.com/watch?v=UHkr32OQYTI>, 25.03.2025

Internetquellen:

<https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/ressourcen-122425>, 08.03.2025

<https://www.aok.de/pp/gg/daten-und-analysen/fehlzeiten-report/>, 08.03.2025

<https://hellobetter.de/aerzte-psychotherapeuten/ressourcenaktivierung/>, 28.03.2025

<https://karlhosang.de/ressourcen-psychologie/>, 19.03.2025

<https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/ressourcenaktivierung-in-der-psychotherapie>,
24.03.2025

<https://fet-ev.eu/ressourcenaktivierung/>, 24.03.2025

<https://www.coaching-magazin.de/coaching-tools/methoden/coaching-fragen>,
24.03.2025

[https://herzenspunsch.de/powerfragen/#Powerfragen_fuer_verschiedene_Lebensberei-
che_Beispiele](https://herzenspunsch.de/powerfragen/#Powerfragen_fuer_verschiedene_Lebensbereiche_Beispiele), 24.03.2025

<https://psychotherapie.tools/expertise/blog/fragetechniken-zur-ressourcenaktivierung>,
24.03.2025

[https://hanseatisches-institut.de/loesungsorientierte-fragen-wie-man-auf-schwierige-fra-
gen-antworten-findet/](https://hanseatisches-institut.de/loesungsorientierte-fragen-wie-man-auf-schwierige-fragen-antworten-findet/), 24.03.2025

[https://www.landsiedel-seminare.de/coaching-welt/wissen/coaching-tools/wunder-
frage.html](https://www.landsiedel-seminare.de/coaching-welt/wissen/coaching-tools/wunderfrage.html), 24.03.2025

<http://methodenpool.uni-koeln.de>, 25.03.2025

<https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/reframing-46658/version-269936>,
25.03.2025

<https://www.scribbr.de/semantik/konnotation/>, 25.03.2025

<https://psychotherapie-egger.at/infos/psychotherapie/narrative-therapie/>, 26.03.2025

<https://psychotherapie-egger.at/infos/psychotherapie/narrative-therapie/>, 26.03.2025

<https://ico-online.de/glossar/narrativer-ansatz/>, 26.03.2025

<https://www.hahnzog.de/organisationsberatung/narrativer-ansatz-2>, 26.03.2025

<https://juttaheller.de/resilienz-foerdern/resilienz-abc/timeline-arbeit/>, 26.03.2025

<https://www.in-konstellation.de/glossar/artikel/die-timeline-methode/>, 26.03.2025

<https://werner-eberwein.de/>, 26.03.2025

<https://fet-ev.eu/ressourcenaktivierung/>, 26.03.2025

[https://www.zhaw.ch/de/psychologie/dienstleistung/sportpsychologie-mentaltrai-
ning/mentaltraining-laufsport/visualisierung](https://www.zhaw.ch/de/psychologie/dienstleistung/sportpsychologie-mentaltraining/mentaltraining-laufsport/visualisierung), 26.03.2025

<https://hellobetter.de/aerzte-psychotherapeuten/ressourcenaktivierung/>, 28.03.2025