

Das eigene Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit fördern!

Jeder Mensch verfügt über Ressourcen, d.h. Kraftquellen. Sie tun uns gut und sind hilfreich beim Erreichen unserer aktuellen Ziele und Umsetzen unserer Pläne. Die Aktivierung von Ressourcen erleichtert uns auch den Umgang mit Herausforderungen und Problemen.

Es kommt vor, dass wir positive Lebensaspekte und Kraftquellen aktuell nicht ausreichend wahrnehmen oder nutzen. Die folgenden Fragen können helfen, die verschiedenen Ressourcen ins Gedächtnis zu rufen und wieder zu aktivieren:

- Bei welchen Aktivitäten fühle ich mich wohl?
- Was hilft mir, wenn ich im Alltag Stress erlebe?
- Welche Stärken habe ich?
- Worauf bin ich stolz?
- Welche Beziehungen erlebe ich als hilfreich?
- Was hat mir geholfen, frühere Krisen zu bewältigen?
- Was macht mich glücklich?

Stehen Sie aktuell vor Herausforderungen oder Problemen, ist es wichtig, den Blick auch auf die eigenen Ressourcen zu lenken. Nur wenn Sie selbst immer wieder darauf achten, Kraftquellen zu nutzen, haben Sie genug Energie, um Problemen lösen und Herausforderungen meistern zu können. Fragen Sie sich also immer wieder:

- Was kann ich tun, um Kraft zu schöpfen?
- Welche Kraftquellen können mir beim Umgang mit den aktuellen Herausforderungen helfen?
- Welche Ressourcen kann ich (noch stärker) nutzen?

Um Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit zu fördern, ist es sinnvoll, sich jeden Tag mit positiven Lebensaspekten und den eigenen Ressourcen zu beschäftigen. Dies kann beispielsweise über das Führen eines Ressourcentagebuchs umgesetzt werden. Hier ist eine Anleitung zum Führen eines Ressourcentagebuchs:

Bitte besorgen Sie sich ein Blankobuch, das Sie von jetzt an, als Ressourcendagebuch nutzen werden. Wählen Sie ein Buch, das Sie schön finden und das Sie anspricht.

Beginnen Sie die Nutzung ihres Tagebuchs, indem Sie zunächst für zwei Wochen ein bis drei Punkte pro Tag notieren, die Sie als angenehm erlebt haben. Nutzen sie folgende Fragen als Anregung:

- Was war heute gut/angenehm?
- Womit bin ich heute zufrieden?
- Wann habe ich mich heute wohl gefühlt?
- Worüber habe ich mich heute gefreut oder worüber habe ich heute gelacht?

Wählen Sie einen festen Tageszeitpunkt zum Ausfüllen des Tagebuchs. Dann fällt es leichter, das Ausfüllen des Tagebuchs wirklich zur Gewohnheit werden zu lassen.

Achten Sie darauf, nur positive Aspekte zu notieren! Berücksichtigen Sie nicht nur große und besonderen Ereignisse, würdigen Sie auch kleine und alltägliche Aktivitäten.

Nachdem Sie Ihr Tagebuch zwei Wochen genutzt haben, nehmen Sie sich einmal Zeit und stellen Sie sich folgende Fragen:

- Welche Erfahrungen habe ich mit dem Tagebuch gemacht?
- Wie geht es mir, wenn ich mir die Einträge in meinem Tagebuch anschau?
- Hat sich mein täglicher Blick auf meine Aktivitäten und Erlebnisse verändert?

Sie können nun gegebenenfalls noch weitere Aspekte in ihr Tagebuch aufnehmen. Auch dazu noch einige Fragen als Anregung:

- Wo habe ich heute Güte, Liebe, Verständnis, Hilfsbereitschaft, Miteinander oder Schönheit erlebt oder beobachtet?
- Wo habe ich heute erreicht, was ich mir vorgenommen habe?
- In welcher Beziehung habe ich heute etwas gelernt?
- Worauf kann ich heute stolz sein?
- Was habe ich heute für mich getan?

Falls Sie Schwierigkeiten bei der Umsetzung des Tagebuchs hatten, erinnern Sie sich noch einmal an die wichtigsten Punkte: möglichst fester Tageszeitpunkt zum Ausfüllen, nur Positives notieren, auch kleine Dinge würdigen!

(In Anlehnung an: Deppe-Schmitz, U. & Deubner-Böhme, M. (2016). *Auf die Ressourcen kommt es an. Praxis der Ressourcenaktivierung*. Göttingen: Hogrefe.)

In unserem Alltag nehmen wir uns häufig wenig Zeit, gezielt darauf zu achten, was uns guttut und was uns Kraft gibt. Es kann hilfreich sein, die Aktivierung von Ressourcen und die Wahrnehmung von auch kleinen positiven Aspekten gezielt zu üben. Eine solche Übung ist die Durchführung eines „Ressourcenspaziergangs“. Hier finden Sie dazu eine Anleitung:

Bitte begeben Sie sich alleine (!) für z.B. 15min oder 30min auf einen Spaziergang. Lassen Sie Ihr Mobiltelefon zu Hause, damit es Sie nicht ablenkt. Achten Sie während des Spaziergangs auf Wahrnehmungen und Gefühle, die Ihnen guttun und Ihnen Kraft geben. Beachten Sie Ihre verschiedenen Sinneseindrücke (Was sehe ich? Was höre ich? Was rieche ich? Was taste ich? Was schmecke ich?). Wenn Sie möchten, bringen Sie etwas von Ihrem Spaziergang mit, was Sie angezogen hat.

Nehmen Sie sich nach dem Spaziergang Zeit, ihre Erfahrungen während des Spaziergangs nachwirken zu lassen. Beantworten Sie sich folgende Fragen:

- Was ist mir während des Spaziergangs aufgefallen?
- Welche Ressourcen wurden während des Spaziergangs aktiviert?
- Was habe ich warum mitgebracht?
- Wie kann ich die Erfahrungen während des Spaziergangs in meinem Alltag nutzen?

(In Anlehnung an: Deppe-Schmitz, U. & Deubner-Böhme, M. (2016). *Auf die Ressourcen kommt es an. Praxis der Ressourcenaktivierung*. Göttingen: Hogrefe.)

Wenn Sie sich auf einen Ressourcenspaziergang eingelassen haben, ist Ihnen vielleicht bewusstgeworden, dass es gerade auf die kleinen Kraftquellen in unserem Alltag ankommt, die wenig Aufwand (z.B. Zeit, Energie, Geld) kosten und leicht und sofort realisierbar sind. Sie haben möglicherweise auch gemerkt, dass gerade die Fokussierung auf unsere einzelnen Sinneseindrücke und wenig Ablenkung von außen es uns erleichtern, unsere Bedürfnisse und mögliche Kraftquellen wahrzunehmen.