

Ressourcenakku

(nach Uta Deppe-Schmitz und Miriam Deubner-Böhme)

In herausfordernden Zeiten kann es schwierig sein, mit den eigenen Ressourcen in Kontakt zu kommen, aufzutanken und die innere Stärke zu fühlen. Diese Übung dient der Ressourcenaktivierung. Ein gewisses Energieniveau ist notwendig, um mit den Herausforderungen des Alltags umzugehen und sorgt für mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit.

In welchem Setting kann die Übung eingesetzt werden?

Die Übung kann sowohl in Trainings oder Workshops eingesetzt werden, aber auch in der Arbeit mit bestehenden Teams. Sie eignet sich für Präsenz-Trainings und Meetings sowie für Online-Veranstaltungen. Empfehlenswert ist sie auch zur persönlichen Anwendung für die TrainerInnen selbst, so dass sie gesund und widerstandsfähig bleiben und den Teilnehmenden ein gutes Vorbild sein können.

Welche Ziele werden mit der Übung verfolgt?

- ✓ Teilnehmende reflektieren zu ihren eigenen Kraftspendern und Krafträubern
- ✓ Teilnehmende leiten Strategien ab, wie sie energieraubende Verhaltensweisen einschränken und energiespendende Verhaltensweisen aufbauen können

Welches Material wird benötigt?

Ein weißes Blatt und einen Stift. Evtl. zusätzlich bunte Stifte für jeden Teilnehmenden zum Markieren verschiedener Verhaltensweisen

Wie sieht die Durchführung genau aus?

1. Jede/r Teilnehmende erhält ein weißes Blatt und einen Stift. Der Kursleiter berichtet den Teilnehmenden über die Idee des Ressourcenakkus:

Wir benötigen ein gewisses Energieniveau, um mit Herausforderungen umgehen und auch in schwierigen Zeiten gesund bleiben zu können. In unserem Leben gibt es sogenannte Krafträuber und Kraftspender. Das sind Verhaltensweisen, die sich positiv oder negativ auf das Energieniveau unseres Ressourcenakkus auswirken.
2. Die Teilnehmenden werden gebeten, eine Tabelle mit 2 Spalten und diesen Leitfragen auf das Blatt zu malen:
 - a) Was lädt meinen Ressourcenakku auf? (+)
 - b) Was entlädt meinen Ressourcenakku? (-)
3. Im nächsten Schritt schreiben die Teilnehmenden alle Verhaltensweisen, die sie als kraftspendend bzw. kraftraubend empfinden in die entsprechende Spalte (ca. 20 min)
4. In Partnerarbeit stellen die Teilnehmenden sich gegenseitig ihre Tabelle vor und entwickeln anschließend drei konkrete erste Schritte fest.
 - a) Welche kraftspendende Tätigkeit mache ich ab morgen (mehr)?
 - b) Welche kraftraubende Tätigkeit mache ich ab morgen nicht mehr / werde ich reduzieren?
 - c) Welche Tätigkeit / Verhaltensweise behalte ich bei (weil sie mir guttut)?

Was gibt's sonst noch zu wissen?

- Quelle: basierend auf der Übung *Ressourcenakku* nach Deppe-Schmitz, U. & Deubner-Böhme, M. (2016). Auf die Ressourcen kommt es an. Praxis der Ressourcenaktivierung. Hogrefe Verlag GmbH: Göttingen.
- Je nach Zielsetzung der Übung kann es hilfreich sein, das Sammeln der Verhaltensweisen einzuschränken und den Blick beispielsweise auf die letzte Woche oder nur auf den Arbeitskontext zu richten.

Tabelle. Beispiel für den Ressourcenakku

Was lädt meinen Ressourcenakku auf? (+)	Was entlädt meinen Ressourcenakku? (-)
Eine Einheit Yoga machen	Alles gleichzeitig machen zu wollen
In die Badewanne gehen	Ohne Pause durcharbeiten
Zeit mit Freunden	Eine zu lange To-Do-Liste haben
Fahrrad fahren	Kurz schlafen
Spazieren gehen	Ungesund essen
Etwas basteln mit den Kindern	Zu viel Kaffee
Lieder singen & tanzen mit den Kindern	Ein Glas Wein zu viel
Etwas Leckeres kochen	Es allen recht machen wollen / das Gefühl den hohen Ansprüchen anderer gerecht werden zu müssen
Essen gehen	Grübeln über was ich anders hätte machen können
Lange schlafen	Zu lange hinter dem Laptop sitzen
Ein tolles Buch lesen	Zu viel Zeit mit sozialen Medien verbringen
In den Tag hinein träumen	Kopflös von A nach B hetzen