



Miriam Deubner-Böhme
Uta Deppe-Schmitz

Coaching mit Ressourcen- aktivierung

Ein Leitfaden für Coaches,
Berater und Trainer

Coaching mit Ressourcenaktivierung

Miriam Deubner-Böhme
Uta Deppe-Schmitz

Coaching mit Ressourcen- aktivierung

Ein Leitfaden für Coaches,
Berater und Trainer

 hogrefe

Dr. Miriam Deubner-Böhme, geb. 1972. 1991–1998 Studium der Psychologie in Trier. 1999–2003 Tätigkeit in einer Klinik für Psychosomatik und Suchterkrankungen. 2003 Approbation zur Psychologischen Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie). 2008 Dissertation. Seit 2003 Tätigkeit in eigener Praxis für Psychotherapie und Coaching in Berlin. Seit 2003 Workshops und Trainings mit den Schwerpunkten Ressourcenaktivierung, Burnout-Prävention, Achtsamkeit und Stressbewältigung. Dozentin in der Aus- und Weiterbildung für Psychotherapeuten.

Dr. Uta Deppe-Schmitz, geb. 1972. 1991–1997 Studium der Psychologie in Trier. 2000–2003 Tätigkeit in einer Klinik für Psychosomatik und Suchterkrankungen. 2003 Approbation zur Psychologischen Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie). 2008 Dissertation. Seit 2003 Tätigkeit in eigener Praxis für Psychotherapie und Coaching in Berlin. Seit 2003 Workshops und Trainings mit den Schwerpunkten Ressourcenaktivierung, Burnout-Prävention, Achtsamkeit und Stressbewältigung. Coaching zur Gesundheitsförderung für Einzelpersonen und Gruppen im betrieblichen Kontext.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland
Tel. +49 551 999 50 0
Fax +49 551 999 50 111
verlag@hogrefe.de
www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © konradlew – iStock.com by Getty Images
Satz: Beate Hautsch, Göttingen
Format: PDF

1. Auflage 2018
© 2018 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2790-4; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2790-5)
ISBN 978-3-8017-2790-1
<http://doi.org/10.1026/02790-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	7
2	Ihr persönliches Ressourcenexperiment	14
3	Das Ressourcenexperiment für Ihre Klienten	29
3.1	Durchführung des Ressourcenexperiments	30
3.2	Auswertung des Ressourcenexperiments	33
4	Ressourcen von Klienten erkennen	43
4.1	Was sind Ressourcen?	44
4.2	Körperliche Ressourcen erkennen	48
4.3	Psychische Ressourcen erkennen	52
4.3.1	Ressourcen für eine positive Lust-Unlust-Bilanz erkennen	54
4.3.2	Ressourcen für Bindung erkennen	61
4.3.3	Ressourcen für Kontrolle und Orientierung erkennen	64
4.3.4	Ressourcen für Selbstwertschutz und Selbstwerterhöhung erkennen ..	66
4.3.5	Eigene Ressourcen für psychische Grundbedürfnisse erkennen	68
4.4	Ressourcen für verschiedene Lebensbereiche erkennen	71
5	Ressourcen von Klienten aktivieren	75
5.1	Was ist Ressourcenaktivierung?	76
5.2	Ressourcenaktivierung als dynamischer Prozess	78
5.3	Ressourcenaktivierung auf den verschiedenen Erlebensebenen	80
5.4	Methoden der Ressourcenaktivierung	83
5.4.1	Inhaltliche Ressourcenaktivierung	83
5.4.2	Aktionale Ressourcenaktivierung	85
5.4.3	Ressourcenaktivierung durch Kommunikation	85
5.4.4	Ressourcenaktivierung durch Beziehungsgestaltung	87
5.4.5	Ressourcenpriming	89
5.5	Ressourcenaktivierung im Alltag des Klienten	91
5.6	Wirkung von Ressourcenaktivierung	99

6	Ressourcenaktivierung bei Problemen – Der Ressourcenturbo	102
6.1	Durchführung des Ressourcenturbos	103
6.2	Hinweise zum Ressourcenturbo	110
6.2.1	Die ressourcenorientierte Problemanalyse	110
6.2.2	Ressourcen erkennen	112
6.2.3	Ressourcen für das Problem auswählen	113
6.2.4	Ressourcen im Alltag erproben und auswerten	114
6.2.5	Hinweise zum Erste-Hilfe-Turbo	115
6.3	Beispiele aus der Coaching-Praxis	116
7	Ressourcenaktivierung in der Gruppe	124
7.1	Ressourcenaktivierung in der Gruppe ermöglichen	124
7.2	Ressourcen in der Gruppe erkennen	127
7.3	Ressourcen in der Gruppe aktivieren	132
7.4	Ressourcen in der Gruppe für Problemlöseprozesse nutzen	134
7.5	Ressourcenaktivierung aus der Gruppe in den Alltag bringen	136
8	Ressourcenausblick	140
	Literatur	142
	Anhang	145
	Steckbriefe zu den Übungen	146
	Übersicht über die Materialien auf der CD-ROM	161
	Sachregister	163

CD-ROM

Die CD-ROM enthält PDF-Dateien aller Materialien, die bei der Durchführung der Übungen verwendet werden können.

Die PDF-Dateien können mit dem Programm Acrobat® Reader (eine kostenlose Version ist unter www.adobe.com/de/reader erhältlich) gelesen und ausgedruckt werden.

1 Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,

stellen Sie sich vor, Sie sind auf dem Heimweg nach der Arbeit. In zwei Stunden erwarten Sie Freunde, die Sie vor einiger Zeit zum Essen bei Ihnen zu Hause eingeladen haben. Sie sind jedoch in den letzten Tagen so spät aus dem Büro gekommen, dass Sie es nicht zum Einkaufen geschafft haben, sogar das Toastbrot heute Morgen war verschimmelt. Während Sie nun in der S-Bahn sitzen, überlegen Sie voller Unbehagen, wie Sie mit der Situation umgehen könnten:

- Ob Sie vielleicht im teuren Feinkostladen eine Auswahl an Leckereien kaufen sollten? Das Essen wäre vielleicht gerettet, Sie würden jedoch selbst ganz abgehetzt und knapp vor den Gästen nach Hause kommen ... keine gute Voraussetzung für einen schönen Abend!
- Ihnen wird gerade alles zu viel. Ob Sie Ihren Freunden spontan absagen sollten? Den Abend auf dem Sofa verbringen? Im nächsten Moment fällt Ihnen auf, dass Sie in der letzten Zeit einige Verabredungen abgesagt haben, auch die Sport-Termine abends sind ausgefallen, weil Sie so spät erst nach Hause gekommen sind.
- Ihre Gäste um eine Stunde nach hinten vertrösten? Im gleichen Moment fallen Ihnen viele Argumente dagegen ein ... So oder ähnlich kreisen Ihre Gedanken um die Abendgestaltung. Dann denken Sie an das unangenehme Gespräch mit den Auftraggebern morgen, der Ärger über Ihren Mitarbeiter kocht hoch – Aber Moment mal ... Es ist doch Feierabend!

Kommen wir an dieser Stelle auf das Thema des vorliegenden Buches: Wie ist es möglich, in dieser anstrengenden Phase beruflicher Überlastung die eigenen Ressourcen zu nutzen, um die körperliche und seelische Gesundheit zu stärken? Wie kann das Abendessen mit Freunden seine Kraft für das eigene Wohlbefinden entfalten, obwohl die äußeren Bedingungen aktuell alles andere als günstig sind? Wie kann man sogar für das unangenehme Gespräch mit den Auftraggebern morgen eigene Ressourcen aktivieren?

Als Coach sind wir immer wieder mit diesen Themen konfrontiert. Wie können wir im Coaching Klienten darin unterstützen, in belastenden Phasen oder schwierigen Situationen Ressourcen zu erkennen? Ressourcen zu aktivieren bedeutet,

die körperliche und seelische Gesundheit zu stärken. Kommen wir auf die oben beschriebene Situation zurück: Wie würden Sie sich im Sinne Ihrer Gesundheit entscheiden – zumal die berufliche Belastungssituation sicherlich noch eine Weile andauern wird?

Ressourcenaktivierung für die beschriebene Situation könnte bedeuten, die Heimfahrt in der Bahn für ein Nickerchen zu nutzen. Sie würden sich zu Hause in Ruhe umblicken: Was ist alles da, was Sie gut gebrauchen können, damit Sie sich in den nächsten Stunden wohlfühlen? Eine ganze Menge: Das schöne Wetter lädt geradezu auf die Terrasse ein! Die neue Swing-CD gefällt Ihnen gut und passt zu den Freunden! Ihre Laune steigt, Vorfreude stellt sich ein. Mit ein paar Handgriffen ist die Terrasse gemütlich. Nun kommt die größte Herausforderung: das Essen. Sie nehmen, was Küche und Kühlschrank zu bieten haben und machen das Beste draus! Dieser Abend ist kein Abend für kompliziertes Kochen! Sie orientieren sich daran, was Ihnen schmeckt und was gesund ist. Ein einfaches Gericht kommt dabei heraus. Eine Zutat fehlt? Die Nachbarin kann aushelfen. Kein Nachtisch? Die Freunde springen kurzfristig ein und bringen etwas mit. Sie atmen tief durch, ziehen sich schön an und bitten gleich Ihre Freunde, mit zu schnippeln. Die Gäste kommen und alle fühlen sich wohl. Kein Grübeln mehr über das, was heute war und morgen auf Sie wartet. Nur der Moment zählt: lachen, zuhören, erzählen, staunen, entspannen, essen, trinken. Für diesen Abend unter diesen Umständen war es genau richtig, was Sie gemacht haben! Mit den angenehmen Gefühlen, die dieser Abend bringt, schlafen Sie zufrieden und starten am nächsten Tag wieder gut in den Tag.

Das ist ein einfaches Beispiel aus dem Alltag, das sich auf viele andere Situationen im beruflichen und im privaten Kontext übertragen lässt. Gerade unter Stress ist unser Blickwinkel sehr eingeschränkt: Wir sehen „den Wald vor lauter Bäumen nicht“, haben zu wenig Distanz, um Prioritäten zu setzen, kreativ zu denken, Lösungen zu erkennen. Die Kunst besteht darin, diese – in der Person und im Umfeld liegenden – Möglichkeiten überhaupt zu sehen und sie für das eigene Wohlbefinden einzusetzen. Coaching mit Ressourcenaktivierung bedeutet also, die eingeschränkte Sicht unserer Klienten zu weiten hin zu den Ressourcen, die sie mitbringen.

Bereits durch den Blick auf die Ressourcen erfolgt eine erste Aktivierung der Ressourcen, so dass der erste Schritt von Ressourcenaktivierung bereits darin besteht, Ressourcen überhaupt zu erkennen (vgl. Abb. 1). Im vorliegenden Buch haben wir uns dennoch für zwei separate Kapitel entschieden: „Ressourcen erkennen“ und „Ressourcen aktivieren“. Je nach Anliegen und Schwerpunkt des Coachings bleibt es manchmal dabei, ein Konzept für Ressourcen zu vermitteln und eine Sensibilität für die Vielfalt an verfügbaren Ressourcen zu fördern. Hier geht es also um „Ressourcen erkennen“. Oft geht das ressourcenorientierte Coaching weiter und trägt mit Methoden der Ressourcenaktivierung dazu bei, die gesundheitsförderliche Wirkung der Res-

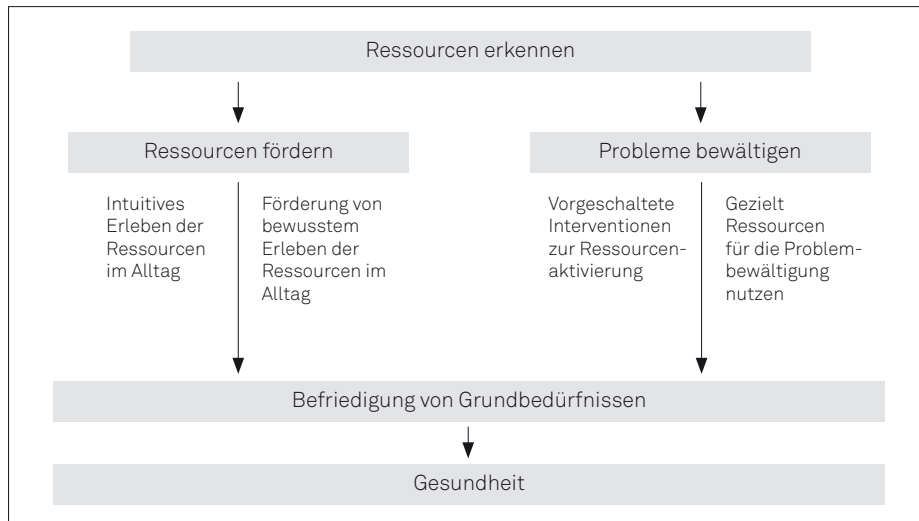


Abbildung 1: Ressourcenaktivierung im Coaching

ressourcen bewusst im Alltag zu fördern. Dann steht das „Wie“ im Vordergrund: Wie kann ich meine Ressourcen bewusst im Alltag entfalten? „Ressourcen aktivieren“ bedeutet für uns also das bewusste Erleben von Ressourcen.

Ressourcenaktivierung wirkt sich positiv auf den Erhalt von körperlicher und seelischer Gesundheit im gesamten Lebenskontext aus. Für einige Klienten setzt Ressourcenaktivierung deswegen an der „Balance“ aus Anforderungen und Ressourcen an. Eigene Kraftquellen zu erkennen und sie im Alltag zu nutzen, wirkt einer negativen Erschöpfungsdynamik entgegen und trägt damit zum Erhalt der Leistungsfähigkeit sowie zur Förderung von Wohlbefinden und Gesundheit bei. Diese Kraftquellen beziehen sich auf neurologisch verankerte, d. h. bei allen Menschen biologisch angelegte Grundbedürfnisse, deren Erfüllung den Erhalt und die Förderung von Gesundheit sicherstellt. Zu diesen „Säulen des Lebens“ zählen körperliche und psychische Grundbedürfnisse, die in Abstimmung aufeinander stets gut erfüllt sein sollten. Ressourcenaktivierung eignet sich in diesem Sinne zu einer Burnout-Prophylaxe für gefährdete Berufsgruppen sowohl im Einzelkontakt als auch in Gruppen.

Auf einzelne Lebensbereiche bezogen trägt Ressourcenaktivierung zu mehr Wohlbefinden und „Funktionieren“ bei. Im Coaching kommen Klienten oft mit arbeitsbezogenen Anliegen. Es geht darum, Fragen und Themen im Umgang mit Mitarbeitern zu reflektieren, Veränderungsprozesse erfolgreich zu gestalten, die persönliche Weiterentwicklung in beruflicher Hinsicht anzuregen o.Ä. Ressourcenaktivierung ist ein Ansatz für das Coaching, der die Individualität der Person berücksichtigt vor dem Hintergrund der Anforderungen, die gerade an die Person in diesem Lebensbereich gestellt werden.