

Ressourcenkreis

Du kannst alle Ressourcen, wie z.B. positive Gefühle und Erfahrungen sowie Fähigkeiten ankern und zum Lösen problematischer Situationen wieder abrufen, um selbstbewusst, gelassen und kraftvoll zu handeln.

1. Lass vor dir auf dem Boden einen „magischen Kreis“ entstehen und stelle ihn dir so lebendig wie möglich vor. Wie sieht er genau aus, welche Größe und Farbe hat er?
2. Erinnere dich an eine problematische Situation aus deiner Vergangenheit, die du gut lösen konntest.
3. Welche Ressourcen hattest du zum Lösen dieser schwierigen Situation zur Verfügung? Mut? Schlagfertigkeit? Power? Starkes Selbstwertgefühl? Ruhe und Gelassenheit?
4. Schließe deine Augen und stelle dir die Situation mit all deinen Sinnen so lebendig wie möglich vor. (visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch, kurz VAKOG)
 - Was gibt es da zu sehen?
 - Vielleicht kannst du etwas hören?
 - Spüre nach. Wo in deinem Körper fühlst du es am meisten.
 - Vielleicht kannst du sogar etwas riechen oder schmecken?
5. Wenn du deine Stärke und die dazugehörigen Gefühle gut spüren kannst, finde ein „Zauberwort“, das zu der Situation passt, in der du die Ressource wieder zur Verfügung haben möchtest.
6. Lass nun die positiven Gefühle noch stärker werden.
 - Betrachte deinen magischen Kreis.
 - Nimm einen tiefen Atemzug.
 - Sprich dein Zauberwort und tritt mit einem großen Schritt in deinen Kreis, während du Daumen und Zeigefinger einer Hand zusammenführst.
7. Genieße das Gefühl und lass es noch stärker werden.
8. Trete aus dem Kreis und wiederhole die Punkte 6 – 8 dreimal.
9. Überlege, in welcher zeitnahen Situation du diese Ressource wieder brauchen kannst. Wirst du dich über dein Zauberwort erinnern, über den Anker zwischen Daumen und Zeigefinger oder steigst du in deinen magischen Kreis?

Du darfst deinen Handanker jederzeit mit positiven Situationen aufladen. Wenn du dich gerade besonders wohl, entspannt, mutig oder glücklich fühlst, bringe Daumen und Zeigefinger zusammen und ankere dieses gute Gefühl.