




Guyer

116 Karten zum lösungs-
orientierten Arbeiten

Ressourcen aktivieren in Psychotherapie und Beratung




BELTZ



Das vorliegende Kartenset wurde in der therapeutischen Arbeit mit Familien, Eltern und Paaren entwickelt. In der praktischen Anwendung hat sich gezeigt, dass die Ressourcenkarten auch in der Arbeit mit Einzelpersonen, Jugendlichen und bei Teams guten Anklang finden. Dabei steht die Aktivierung und Bewusstmachung von vorhandenen Ressourcen im Vordergrund. Mit den grundlegenden Erkenntnissen Milton H. Ericksons haben sich lösungsorientierte Ansätze und Interventionen in der Beratung und Therapie über alle Therapierichtungen hinweg weiterentwickelt. Die Ressourcenaktivierung nimmt dabei eine Schlüsselposition ein, insbesondere wenn es darum geht, eine gewünschte Veränderung in eine positive Richtung anzustoßen.

Wenn Schwierigkeiten in der Partnerschaft oder der Familie auftreten, sind alle Beteiligten betroffen und möchten einen Beitrag zur Lösung oder Veränderung leisten. In belastenden Situationen stehen uns unsere Fähigkeiten und Stärken oft nur noch reduziert zur Verfügung. Mit Hilfe der Ressourcenkarten und der damit verbundenen Visualisierung von Fähigkeiten gelingt oft ein erster Schritt, um das anstehende Problem anzugehen. Die auf Lösungen fokussierte Aktivierung und die Herausforderung, gemeinsam neue Ideen und Wege zu entwickeln, sind weitere wirksame Faktoren, um Ressourcen wieder voll einsetzen zu können.




Dieses Kartenset enthält 111 verschiedenfarbige Karten, die stellvertretend für eine Stärke, Ressource oder besondere Eigenschaft stehen. Ergänzend dazu gibt es 5 weiße, unbeschriftete Karten, die mit einem Foliestift beschrieben werden können. Sie kommen immer dann zum Einsatz, wenn Klienten eine weitere, im Set noch nicht vorhandene Ressource einfällt.

Der farblichen Unterscheidung der Ressourcenkarten liegt die Absicht zugrunde, die sehr unterschiedlichen Fähigkeiten, Kompetenzen und Ressourcen in Gruppen zusammenzufassen. Dabei sind auch Überschneidungen möglich.

Emotionen (rot): Emotionen wie Zuneigung, Empathie, Liebe, Wut, Mut, Trauer, Eifersucht und Leidenschaft

- ▶ Dabei kann die Aufmerksamkeit auf wenig gelebte Gefühle hilfreich sein. Für Kinder ist eine authentische, emotionale und direkte Reaktion der Eltern oft viel verständlicher und wirkungsvoller als eine kontrollierte, vom Verstand gesteuerte Reaktion mit Begründungen, Erklärungen oder Drohungen.

Kreativität (gelb): Flexibilität im Denken, Mut zu unkonventionellen Ideen und ungewohnten Handlungen, Experimentierfreude, Schlausein, Überraschen, Außenperspektive einbeziehen


- 
- ▶ Diese Karten sind hilfreich für alle Themen, die mit dem Gefühl einhergehen, in einer Sackgasse zu stecken: Wie komme ich aus diesem Dilemma heraus? Zur Aktivierung dieser Ressource kann zusätzlich das Heranziehen einer Außenperspektive in Form eines fiktiven Zuschauers oder eines guten Freundes nützlich sein. Was würde dieser dir in der momentanen Situation empfehlen?

Ausdauer (grün): Beharrlichkeit, Zuverlässigkeit, Durchhaltevermögen, Geduld, Konstanz, nicht aufgeben, »Ich bin präsent und für dich da!«

- ▶ Diese Karten repräsentieren wichtige Kompetenzen u. a. für Eltern mit heranwachsenden Jugendlichen, die ihre Eltern auf die Probe stellen, Grenzen ausloten und ihre neu erworbene Identität in Abgrenzung zu den Erwachsenen überprüfen.

Loslassen und Entspannen (rosa): Gelassenheit, Entspannen, Vertrauen, Freigeben, Zurücklehnen, Zeit für sich/für uns in Anspruch nehmen, Humor, Zuversicht, Unabhängigkeit genießen

- ▶ Im Gegensatz zu den Ressourcenkarten, die eine zielgerichtete Aktivität unterstützen, geht es hier um Themen des Los-Lassens. Besonders hilfreich sind diese Karten in der Arbeit mit Paaren und Familien, die das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung verloren haben.



Klarheit (hellblau): Offenheit, eindeutige Botschaften, Entscheidungen oder Abmachungen treffen, Ehrlichkeit, Regeln klären und erarbeiten, Erwartungen und Wünsche kommunizieren


- ▶ Verwirrende Kommunikationsmuster und Missverständnisse beruhen oft auf unklaren Botschaften und Erwartungen. Diese Karten unterstützen die Fähigkeit, Wünsche, Erwartungen und Anliegen offen und direkt mitzuteilen.

Zusammenarbeit und Empathie (violett): Teamfähigkeit und Kompromissbereitschaft, Flexibilität, nachgeben können, gemeinsam entscheiden, Empathie, Hingabe, Spontanität

- ▶ Mit Zusammenarbeit kann sowohl das Teamwork der Eltern untereinander als auch der Eltern zusammen mit den Kindern gemeint sein.

Abgrenzung (dunkelblau): Unterschiede dürfen sein, Konfrontation statt Resignation, Regeln erstellen, sich durchsetzen, nein sagen, Grenzen setzen, Abmachungen einhalten, zu Generationengrenzen stehen

- ▶ Paare und Familien mit einem ausgeprägten Harmoniebedürfnis übersehen gerne die Andersartigkeit, die individuellen Ausprägungen und Bedürfnisse der einzelnen Familienmitglieder. Die für die Entwicklung notwendigen Fähigkeiten, sich abzugrenzen, nein zu



sagen oder sich durchzusetzen, werden mit diesen Karten aktiviert.

Jokerkarten (weiß): Kinderbetreuung, Lehrerwechsel, Großeltern oder Nachbarn springen ein, Erbschaft, Lottogewinn

- ▶ Diese Ressourcen sind nur indirekt beeinflussbar und abhängig von Personen außerhalb der Kernfamilie – oder vom Glück, Zufall und »Schicksal«.

Anwendungsmöglichkeiten

- ▶ In der Arbeit mit **Familien**, wenn die konkrete Aktivierung von Ressourcen und Ideen wichtig wird, um eine zuvor besprochene Zielsetzung, einen Wunsch nach Veränderung oder einer problematische Situation anzugehen
- ▶ In der Arbeit mit **Einzelpersonen** zur Stärkung bei Selbstwertproblematik, Entscheidungsproblemen oder ausgeprägter Selbstkritik
- ▶ In der Arbeit mit **Paaren und Eltern**, die einen Ausweg aus eingefahrenen Verhaltensmustern suchen
- ▶ Immer dann, wenn eine Visualisierung von Fähigkeiten und Kompetenzen dazu beiträgt, konkrete Schritte in die gewünschte Richtung zu wagen