

# LösungsParkour

## RESSOURCEN AKTIVIEREN

### Ressourcen sind...

„Ressourcen sind all das, was einem Menschen hilft, Probleme zu bewältigen, Lebensqualität zu erhalten oder zu verbessern.“ (angelehnt an de Shazer & Berg)

### Innere Ressourcen

Persönliche Stärken  
Erfahrungen, Kompetenzen  
Werte, Glaube, Motivation  
Kreativität, Humor, Willenskraft  
Körperliche Fähigkeiten

### Äussere Ressourcen

Soziale Beziehungen  
Unterstützung durch Kolleg:innen  
Therapieangebote, Gruppen, Strukturen  
Arbeitsplatz, Wohnumfeld  
Zeit, Geld, Zugang zu Hilfe

### Ressourcen sind wichtig, weil ...

- Sie stärken Selbstwirksamkeit und Hoffnung
- Sie ermöglichen einen anderen Blick als den auf das Defizit
- Sie geben Kraft und helfen, Motivation aufzubauen
- Sie unterstützen Zuversicht in Veränderungsprozesse

### Beispiele für alltagsnahe Ressourcen (bei Suchtthematik):

»Ich war schon einmal 5 Jahre suchtmittelfrei.«

«Ich habe mich schon mehrmals nach einem Rückfall aufgefangen.»

«Meine Schwester ist für mich da.»

«Ich kann durchhalten, wenn es nötig ist.»

«Tägliches Spaziergehen tut mir gut.»

«Mein Glaube gibt mir Halt.»

«Ich hatte früher einen Job, in dem ich Verantwortung übernommen habe.»

### Ressourcenorientierung ist in erster Linie eine Frage der Haltung als Fachperson

- Vertraust du darauf, dass jeder Mensch Ressourcen in sich trägt?
- Fokussierst du auf das, was funktioniert (auch wenn's klein ist)?
- Suchst du aktiv nach Ausnahmen, Fortschritt, Zuversicht und Hoffnung?
- Siehst du Patient:innen als Expert:innen für ihr Leben?



# Lösungsparkour

## RESSOURCENFRAGEN / -METHODEN

### *Fragen zu vergangenen Erfolgen*

- „Gab es schon mal eine Zeit, in der das besser war?“
- „Wie haben Sie frühere schwierige Phasen überstanden?“
- „Was hat Ihnen damals geholfen, wieder aufzustehen?“

### *Fragen zur Gegenwart*

- „Was funktioniert im Moment – trotz allem?“
- „Was gibt Ihnen Kraft in dieser Zeit?“
- „Was hat Sie heute hierher gebracht?“

### *Fragen zu Stärken*

- „Was würden andere über Ihre Stärken sagen?“
- „Worauf sind Sie stolz – auch wenn es nur ganz klein erscheint?“
- „Was tun Sie, das Ihnen guttut?“

### *Fragen zu Werten und Sinn*

- „Was ist Ihnen im Leben wirklich wichtig?“
- „Was motiviert Sie, etwas zu verändern?“

### *Zukunftsorientierte Fragen*

- „Wenn es ein kleines bisschen besser wäre – wie sähe das aus?“
- „Was wäre ein erster Mini-Schritt in Richtung Ihres Ziels?“

### **Methoden im Gespräch**

- Komplimente & Spiegeln | „Ich finde es beeindruckend, dass Sie trotz der Schwierigkeiten hier sitzen und darüber sprechen.“
- Skalierungsfragen | „Auf einer Skala von 0 bis 10 – wie gross ist Ihre Hoffnung heute im Vergleich zu letzter Woche?“ > *Nutze die Antwort, um Ressourcen zu verstärken:* „Was hat dafür gesorgt, dass es kein Nullpunkt ist?“
- Ausnahmen finden | „Gab es in letzter Zeit Momente, in denen das Problem nicht so stark war?“ > *Diese „Lichtblicke“ zeigen oft ungenutzte Fähigkeiten.*
- Narrative Fragen | „Wenn Ihre Kraft eine Figur wäre – wie würde sie heissen? Was würde sie tun?“ > *Besonders wirksam bei jüngeren oder schwer erreichbaren Klient:innen.*

