

Mittendrin-Gedanken

### **Wo sind unsere Ressourcen und wie wende ich diese an?**

Gerade bin ich an einem Fachkurs für Sozialberatung im schönen Bern. Ein wichtiges Thema an einem dieser Tage war, wie man ein ressourcenorientiertes Gespräch führen kann.

Gerade wenn man in einer schwierigen Lage ist, kann eine solche Gesprächsführung viel positives hervorbringen.

So oder so ist es nie verkehrt für sich selbst, ab und an, die 8 Grundsätze dieser Ressourcenorientierung abzufragen.

Damit Sie sich auch damit auseinandersetzen können, falls Sie möchten, schreibe ich sie Ihnen hier auf.

- Was nicht kaputt ist, muss man nicht reparieren.
- Das, was funktioniert, sollte man häufiger tun.
- Wenn etwas nicht klappt, probiert man etwas Neues.
- Kleine Schritte führen oft zu grossen Veränderungen.
- Lösungen liegen manchmal ausserhalb des direkten Problems.
- Die Sprache der Lösung ist anders als die des Problems.
- Kein Problem besteht ohne Ausnahmen – Möglichkeiten finden sich oft dort, wo man sie nicht erwartet.
- Die Zukunft wird gestaltet – heute durch kleine Taten und im Gespräch mit anderen.

Eine Ressourcenorientierung ist wichtig, weil sie Stärken, Fähigkeiten und vorhandene Mittel betont statt Defizite. Sie stärkt Motivation, Selbstwirksamkeit und Resilienz, fördert sinnstiftende Ziele und erhöht die Wahrscheinlichkeit, Lösungen zu finden, statt sich von Problemen überwältigen zu lassen. Der Fokus wird auf das gelegt, was vorhanden ist und genutzt werden kann.

Ich wünsche Ihnen ein nachspüren von Ihren Ressourcen und ein gutes Gelingen in der Anwendung dieser Grundsätze.

*Mögest du die Kraft haben die Richtung zu ändern,*

*wenn du die alte Strasse nicht mehr gehen kannst.*

*Mögest du immer einen Blick haben für die Sonne,*

*die durch dein Fenster fällt, und nicht für den Staub,*

*der auf ihm liegt. (Irischer Segenswunsch)*

Petra Müller, Sozialdiakonin