

## Ressourcenreise

### Im Gruppenraum II

---

Diese Gruppe soll dazu anregen, eigene, persönliche und individuell vorhandene Ressourcen (wieder) zu entdecken, diese zu aktivieren und neue Ressourcen zu entwickeln. Ressourcen dienen uns als Rüstzeug/Kraftquellen, die uns zur Verfügung stehen (auf die wir zurückgreifen können) und uns darin unterstützen sollen, uns für die Herausforderungen, Entwicklungsaufgaben und Krisen im Leben zu wappnen und diese zu bewältigen.

In der ressourcenorientierten Arbeit steht die ganzheitliche Betrachtung des Menschen in seinem jeweiligen sozialen Gefüge im Vordergrund (bio-psycho-soziales Modell). Jeder Mensch wird dabei als Experte für sein eigenes Leben betrachtet, der Bewältigungsstrategien für anstehende Aufgaben entwickeln kann. Daher wird in der Gruppe „Ressourcenreise“ neben theoretischen Aspekten auch der Austausch im Plenum im Vordergrund stehen und so ein gemeinsames und individuelles Verständnis zur Thematik entwickelt werden. Leitfragen sind dabei:

- *Was sind Ressourcen?*
- *Welche Ressourcen sind bereits bei jedem Einzelnen vorhanden und welche werden als solche (an-)erkannt?*
- *Welche Ressourcen waren bereits nützlich im eigenen Leben?*
- *Welche gilt es zu entdecken?*
- *Wie erlebt dies jeder Einzelne?*
- *Wie wurden schwierige Situationen bisher gemeistert?*
- *Welche Ressourcen braucht es zur Bewältigung anstehender Aufgaben und Ziele?*

In der Gruppe soll auf die Möglichkeiten, Stärken, Fähigkeiten und Fertigkeiten des Einzelnen eingegangen werden, ohne Probleme außer Acht zu lassen. Unter Anwendung praktischer Übungen sollen positive Erfahrungen ermöglicht werden, die wiederum Ressourcen aktivieren und das Selbstwirksamkeitserleben stärken.

---

### Zum Modus:

Die Gruppe ist offen, regelmäßige Teilnahme erwünscht