



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

## Vorbereitung

Vor der Sitzung werden die Ressourcenkarten nach Farben geordnet auf einem Nebentisch ausgebreitet.

## Vorgehen – 5 Schritte

- (1) Die Familie/das Paar erarbeitet gemeinsam eine Problemdefinition und leitet daraus einen Veränderungswunsch ab.
- (2) Gemeinsam wird ein Ziel formuliert: Was möchten wir erreichen? Woran würden wir die Veränderung erkennen? Woran würden außenstehende Personen die Veränderung erkennen? Das ausformulierte Ziel wird auf eine runde Karte geschrieben und in die Mitte des Bodens gelegt.
- (3) Ressourcenaktivierung: Alle Beteiligten wählen für sich die 3 bis 7 wichtigsten Karten aus, die zur Erreichung des Ziels hilfreich sind.
- (4) Die Karten werden nun ihrer Wichtigkeit nach konzentrisch um die Zieldefinition herum angeordnet. (Bei einer fünfköpfigen Familie z. B. sollten nicht mehr als 5 Karten pro Person benutzt werden, da sonst die Übersicht darunter leidet.)
- (5) Daraufhin werden konkrete Schritte ausformuliert und Abmachungen für die Umsetzung im Alltag getroffen. Wie können wir konkret die vorliegenden Ressourcen einsetzen? Je nach Zielsetzung ist auch eine Aufgabenverteilung hilfreich: Wer macht was?



## Beispiel –

### Anwendungsvariante in der Arbeit mit Paaren

In der Paarberatung und -therapie sind Kommunikationsmuster, die in einer Negativspirale verlaufen, schwer zu unterbrechen. Mit Anschuldigungen, gegenseitigen Vorwürfen und Verletzungen schaukeln sich die Partner in eine destruktive Dynamik hoch: »Du bist nie zuhause und kümmerst dich um gar nichts!«

In einer ersten Intervention werden die Partner eingeladen, ihre Vorwürfe in Wünsche umzuwandeln. Dann wird das Paar aufgefordert, drei bis fünf Ressourcenkarten für sich selbst auszuwählen, welche die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass der Wunsch »Ich möchte ein Mal pro Woche mit dir einen gemeinsamer Abend verbringen« im Alltag realisiert werden kann. In einem weiteren Schritt können die Partner dazu eingeladen werden, drei bis fünf Ressourcenkarten auf den Partner bezogen auszuwählen, welche ebenfalls die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass der Wunsch in Erfüllung gehen kann. Zum Abschluss werden die Partner aufgefordert, miteinander auszuhandeln, welche Wünsche in welcher Form in den nächsten Wochen umgesetzt werden sollen.



## **Vorzüge und Erfahrungen mit der ressourcenorientierten Aktivierungstechnik**

- ▶ Die Technik ist einfach anzuleiten und – auch für Kinder – gut verständlich, was das Vorgehen und die Zielsetzung betrifft.
- ▶ Die Aufmerksamkeit wird auf vorhandene, aber oft nicht bewusst zur Verfügung stehende Ressourcen gelenkt.
- ▶ Die Fokussierung auf Ressourcen aktiviert die Suche nach Lösungen.
- ▶ In der Arbeit mit Familien erzeugen die gemeinsame Aktivität, das individuelle Auswählen der wichtigsten Ressourcen und das daran anschließende Ordnen und Priorisieren sehr oft eine positive Wirkung auf die Zuversicht.
- ▶ Das Ziel ist »einfach« und klar, nämlich weg von der Resignation hin zur Aktivität zu kommen und auf die Ressourcen jedes Einzelnen und der Familie als Ganzes zu fokussieren.
- ▶ Die Visualisierung mittels Ressourcenkarten ermöglicht eine gewisse Ordnung und Übersicht im Hinblick auf die angestrebte Veränderung.

- 
- ▶ Die Übersicht über die vorhandenen Ressourcen dient der Vorbereitung für die Umsetzung im Alltag: Wie setzen wir das konkret im Alltag um, damit wir unser Ziel erreichen?
  - ▶ Die unterschiedlichen Farben der Karten helfen in der Übersicht, welche Art von Ressourcen für die Problemlösung nötig und hilfreich ist.

## Über den Autor

Professor Jean-Luc Guyer ist am Institut für Angewandte Psychologie (IAP) in Zürich als Psychotherapeut, Berater, Supervisor und Dozent tätig. Er hat in Zürich Psychologie mit den Schwerpunkten Anthropologische und Klinische Psychologie studiert. Nach seiner Ausbildung in Paar- und Familientherapie bei Prof. Martin Kirschenbaum in der Schweiz und den USA folgte die Weiterbildung in systemischer Supervision und Organisationsberatung in Heidelberg (IGST).



Nach langjähriger Tätigkeit im Bereich der Kinder-, Jugend- und Familientherapie leitete er bis 2012 das Zentrum für Klinische Psychologie und Psychotherapie am IAP. Seine Dozententätigkeit an der Züricher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) konzentriert sich auf die Krisen- und Erziehungsberatung sowie die Paar- und Familientherapie. Parallel zur therapeutischen Arbeit liegen seine Arbeitsschwerpunkte in der Teamentwicklung, der Organisationsberatung und der Supervision.



Hinweis: Die Ressourcenkarten können bei Bedarf mit Folienstift beschrieben werden. Dieser lässt sich hinterher problemlos wieder entfernen.

© Beltz Verlag, Weinheim und Basel, 2015

[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

Lektorat: Charlotte Schwesinger

Gestaltung und Satz: Uta Euler

Druck: quartettbar, Münster

Printed in Poland

ISBN 978-3-621-28223-9