

EINE KRAFTVOLLE HALTUNG
VON INNEN HERAUS

RESSOURCEN

für Dich und Dein Pferd

ÜBER DIE
KUNST WIRKEN
ZU KÖNNEN
MITTELS
BEWUSSTER
ANWENDUNG
DER INNERER
STÄRKEN UND
FÄHIGKEITEN



WAS SIND
RESSOURCEN?

Eine Ressource, ist Mittel, Gegebenheit wie auch Merkmal bzw. Eigenschaft, um Ziele zu verfolgen, Anforderungen zu bewältigen, spezifische Handlungen zu tätigen oder einen Vorgang zielgerecht ablaufen zu lassen. Eine Ressource kann ein materielles oder immaterielles Gut sein. In Betriebswirtschaft, Volkswirtschaft und Organisationen werden darunter meist Betriebsmittel, Geldmittel, Boden, Rohstoffe, Energie oder Personen und (Arbeits-)Zeit verstanden, in der Psychologie auch **Fähigkeiten**, **persönliche Eigenschaften** oder eine **geistige Haltung**, in der Soziologie auch Bildung, Gesundheit, Prestige und soziale Vernetzung. In psychologischen und psychosozialen Handlungsfelder werden häufig auch die Begriffe „**Stärken**“ oder „**Kraftquellen**“ benutzt. (Quelle: Wikipedia)



RESSOURCEN SIND INDIVIDUELL

ARTEN VON RESSOURCEN

- **Werte**, die in manchen Lebenssituationen wichtig und hilfreich waren. Werte, können zugleich eine kraftvolle Ressource darstellen.
- **Lebenserfahrungen**, die Menschen im Laufe ihres Lebens gemacht haben.
- Mentale, emotionale und praktische **Fähigkeiten** einer Person.
- **Der Bildungshintergrund**. Die Bildungserfahrung, das Wissen und der Umgang damit können Ressourcen sein.
- **Motivation, Interessen, Hobbies**.
- Die **körperliche Konstitution** im Sinne von Gesundheit, Körperbewusstsein, Körpertraining, etc.

RESSOURCEN

- **stärken** die Wahrnehmung auf den sensorischen Wahrnehmungskanälen (visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch, taktil).
- wirken sich **positiv** auf den Gesundheitszustand der Menschen aus.
- unterstützen und geben **Kraft** in schwierigen Situationen
- helfen in emotional aufgeladenen Situationen, mit den daraus entstehenden physiologischen, emotionalen und kognitiven Reaktionen, bewusst, zieldienlich und wertschätzend umzugehen. Betroffene können auf z.B. erhöhtem Pulsschlag, auf den Druck im Magenbereich oder leichtes Zittern am Körper mit Ruhe, **bewusst** reagieren.
- unterstützen dabei, bewusst eine andere **Körperhaltung**, jedoch auch **innere Haltung** einzunehmen.
- lassen uns **Lösungen** finden.

RESSOURCEN WIRKEN UNTERSCHIEDLICH



DIE RESSOURCENAKTIVIERUNG

Es kann ein befreiendes
und offenes
Lebensgefühl entstehen



Die Ressourcen- und Werteaktivierung kann dein Leben in vielerlei Hinsicht stärken. Wer viele bewusste Ressourcen zur Verfügung hat, **lebt in Einklang** mit seinen Grundbedürfnissen und kann mit Herausforderungen besser umgehen. Die Ressourcenaktivierung hilft, sich in einem mehrperspektivischen Raum zu bewegen und dadurch die Wahlmöglichkeiten bezüglich des eigenen Handelns, Spürens und Denkens **zu erweitern** und das Leben anders als gewohnt wahrzunehmen. Ressourcen können euch auch dabei helfen, nach belastenden Situationen schnell wieder **ins Gleichgewicht** zu kommen.

Menschen, die ihre Ressourcen aktivieren, bleiben gesund und haben damit eine gute Voraussetzung, Veränderungen, in der immer komplexer werdenden Welt, zu begegnen, Neues zu lernen und besondere Herausforderungen zu bewältigen.

Eine große Auswahl an möglichen Ressourcen findest du hier aufgelistet. Diese dienen jedoch nur um euch zu inspirieren und aufzuzeigen, welche Fähigkeiten du bereits in dir trägst. Diese Liste ist individuell zu ergänzen. Ressourcen können auch Bilder, Symbole, Begriffe, Gegenstände, Erinnerungen oder kraftvolle Sätze sein.

Wenn du möchtest, dann geh die Ressourcen einmal in Ruhe durch und notiert euch, welche davon bereits zu euren **bewussten Stärken** gehören und welche ihr noch mehr trainieren und anwenden möchtet. Notiert euch pro Woche jeweils zwei dieser Fähigkeiten und denkt an einem Wochentag bewusst über die Anwendung dieser Ressourcen nach.



STÄRKEN STÄRKEN POTENTIALE ENTFALTEN RESSOURCEN AKTIVIEREN



RESSOURCEN

Achtsamkeit
Analytisches und logisches Denken
Anpassungsfähigkeit
Argumentationsfähigkeit
Ausgelassenheit, Heiterkeit
Autonomie, Selbstständigkeit
Authentizität
Begeisterungsfähigkeit
Belastbarkeit, psychisch und körperlich
Bewusstheit
Beständigkeit
Beharrlichkeit
Beziehungsfähigkeit
Charisma
Dankbarkeit
Disziplin
Durchsetzungsvermögen
Durchhaltevermögen

Ehrgeiz
Eigenliebe
Eigenverantwortung
Einfühlungsvermögen
Einsatzbereitschaft
Empathie/Mitgefühl
Entscheidungsstärke
Fleiß
Flexibilität
Friedfertigkeit
Führungsqualität
Fürsorglichkeit
Gewissenhaftigkeit
Grenzen setzen können
Großmut, Fähigkeit zu geben
Gründlichkeit
Impulskontrolle
Initiative
Integrationsbereitschaft
Interkulturelle Kompetenz
Hilfsbereitschaft
Hingabefähigkeit, Selbstvergessenheit
Herzlichkeit, emotionale Wärme
Humor

Nimm die innere Haltung ein, dass das was du möchtest, schon längst da ist.



RESSOURCEN

Kampfgeist
Klarheit
Kommunikationsfähigkeit
Kompromissfähigkeit
Konflikte/Misserfolge bewältigen
Konsequenz
Kontaktfähigkeit
Koordinationsgabe/Prioritäten
Kreativität
Kritikfähigkeit
Lebensfreude
Leistungsbereitschaft
Lernbereitschaft
Liebesfähigkeit
Loyalität, Vertrauenswürdigkeit
Menschenkenntnis
Motivation
Mut
Nähe zulassen können
Neugierde
Offenheit
Organisationstalent
Phantasie
Positive Lebenseinstellung

Rhetorik, Redegewandtheit
Selbstbeherrschung, Impulskontrolle
Selbstbewusstsein
Selbstdarstellung
Selbstmanagement
Selbstvertrauen
Selbstwirksamkeit
Spontanität
Stressresistenz
Tatkraft, Tatendrang
Teamfähigkeit
Toleranz
Umgangsstil/Höflichkeit
Urteilsvermögen
Verantwortungsbewusstsein
Verhandlungskompetenz
Verlässlichkeit
Vertrauensfähigkeit
Vertrauen
Wertschätzung
Wertfreiheit
Zeitmanagement
Zielorientierung
Zivilcourage
Zuhören können

Eure Alexandra

