



Kurstag 1: Mein Leben ist reich

Im ersten Teil möchte ich zunächst mit Ihnen auf die Suche nach Ihren Reichtümern gehen. In der Psychotherapie wird dies **Ressourcenarbeit** genannt. Unter Ressourcen verstehen wir alles, was uns innerlich stark macht und uns hilft, auch belastende Ereignisse gut zu überstehen. Zu den Ressourcen zählen eigene Fähigkeiten, Kenntnisse und Vorlieben. Und auch äußere Faktoren, wie ein gutes soziales Umfeld, ein sinngebender Job und eine gute Work-Life-Balance gehören dazu. Kurz: all das, was das Leben schöner und einfacher macht.

Die meisten Menschen konzentrieren sich auf die Belastungen in ihrem Leben. Sie nehmen eher wahr, was sie nicht haben und gewöhnen sich zu schnell an das, was sie besitzen. Kein Wunder, das entspricht unserer genetischen Veranlagung. Besser ist es aber, die inneren und äußeren Reichtümer wahrzunehmen, die es bereits im eigenen Leben gibt. Wenn Sie den Fokus auf das lenken, was gut läuft, erhöhen sich oft ganz von alleine die Lebenszufriedenheit und das Selbstvertrauen.

Übung Tag 1: Mein Schatzkästchen (empfohlene Bearbeitungszeit 1 Woche)

Suchen Sie sich einen geeigneten Behälter (z.B. ein Schuhkarton, eine Schublade oder ein Schmuckkästchen), das von nun an Ihre ganzen inneren und äußeren Schätze beherbergen soll. An diesem Ort sammeln Sie alle Ihre Ressourcen.

Folgende Fragen können Ihnen helfen, sich die eigenen Ressourcen bewusst zu machen.

- Worauf kann ich stolz sein? Was habe ich im Laufe meines Lebens geschafft? (z.B. Aus- und Weiterbildungen, erworbene Kenntnisse, Führerschein, Hobbys)

-> Legen Sie zum Beispiel eine Kopie des Zeugnisses, eine besondere Belobigung, eine Urkunde in Ihr Kästchen.

- Wofür bin ich von anderen gelobt oder beneidet worden? Welche Talente und Fähigkeiten habe ich? Welche Komplimente habe ich von anderen bekommen?

-> Falls Sie zum Beispiel eine Dankeskarte erhalten haben für gute Arbeit, dann ab damit ins Schatzkästchen. Mündlich geäußerte Komplimente können Sie sich aufschreiben und ebenfalls in Ihre Schatztruhe legen. Oder Sie legen sich einen extra Ordner für wertschätzende E-Mails an und speichern sie dort ab.

- Was waren besondere Augenblicke, in denen ich glücklich und dankbar war?

-> Hier eigenen sich vor allem Fotos, evtl. auch Souvenirs, wie zum Beispiel eine Muschel als Erinnerung an den letzten Urlaub.



- Welche Möglichkeiten habe ich, die andere vielleicht nicht haben? Finanziell und zeitlich? Welche Menschen mögen mich und stehen mir zur Seite?

-> Schreiben Sie sich eine Liste. In Ihre Truhe können natürlich auch ein kleines Adressbüchlein mit Ihren unterstützenden Kontakten oder Fotos Ihrer Freunde.

- Was sind schöne Aktivitäten und Hobbys, aus denen ich Kraft schöpfen kann?

-> Hier finden Sie sicher ganz viele Dinge, die in Ihrem Kästchen einen Platz finden können.

Gehen Sie die nächsten Tage gezielt auf die Suche nach Ihren inneren Schätzen. Ihrer Fantasie und Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Denken Sie auch daran, sich Ihre Schätze immer wieder einmal hervorzuholen, sie anzuschauen und anzufassen und sich darüber zu freuen, dass Ihr Leben so reich und bunt ist.

Diese Übung ist viel zu schön, um sie nur einmal durchzuführen. Nehmen Sie daher am besten jetzt gleich Ihren Terminplaner zur Hand und schreiben sich über das Jahr mehrmals eine Erinnerung an Ihr Schatzkästchen hinein. So sorgen Sie dafür, dass Sie immer wieder an Ihre Ressourcen denken und weitere Schätze anhäufen. Zur täglichen Erinnerung habe ich Ihnen noch ein kleines Poster zum Ausdrucken und Aufhängen beigelegt.

Bis zum nächsten Mal und viel Spaß mit Ihren neu entdeckten Schätzen!

Michaela Muthig

