

# DK<sup>^</sup>PP 2018

## 2. Deutschsprachiger Kongress für Positive Psychologie

**Workshop: Coaching mit Ressourcenaktivierung**

**Dr. Miriam Deubner-Böhme**

**Dr. Uta Deppe-Schmitz**

Nürnberg, 22.-23.09.18

# Bedürfnischeck für körperliche Grundbedürfnisse



**Essen ich ausgewogen und regelmäßig?**

0 ----- 50 ----- 100%

**Trinke ich ausreichend?**

0 ----- 50 ----- 100%

**Wie viel bewege ich mich?**

0 ----- 50 ----- 100%

**Bin ich an der frischen Luft?**

0 ----- 50 ----- 100%

**Nehme ich mir Ruhe- und Erholungsphasen?**

0 ----- 50 ----- 100%

**Habe ich ausreichend Schlaf?**

0 ----- 50 ----- 100%

# Bedürfnischeck für seelische Grundbedürfnisse



## Bedürfnis nach Wohlbefinden

Erlebe ich meinen Alltag als angenehm?

0 ----- 50 ----- 100%

## Bedürfnis nach Bindung

Fühle ich mich mit anderen Menschen verbunden?

0 ----- 50 ----- 100%

## Bedürfnis nach Kontrolle und Sicherheit

Mache ich das, was mir wichtig ist?

0 ----- 50 ----- 100%

## Bedürfnis nach Selbstwertstärkung

Erlebe ich Wertschätzung und Anerkennung?

0 ----- 50 ----- 100%

# Was sind Ressourcen?



„Letztlich alles, was von einer bestimmten Person in einer bestimmten Situation wertgeschätzt wird oder als hilfreich erlebt wird, kann als eine Ressource betrachtet werden.“

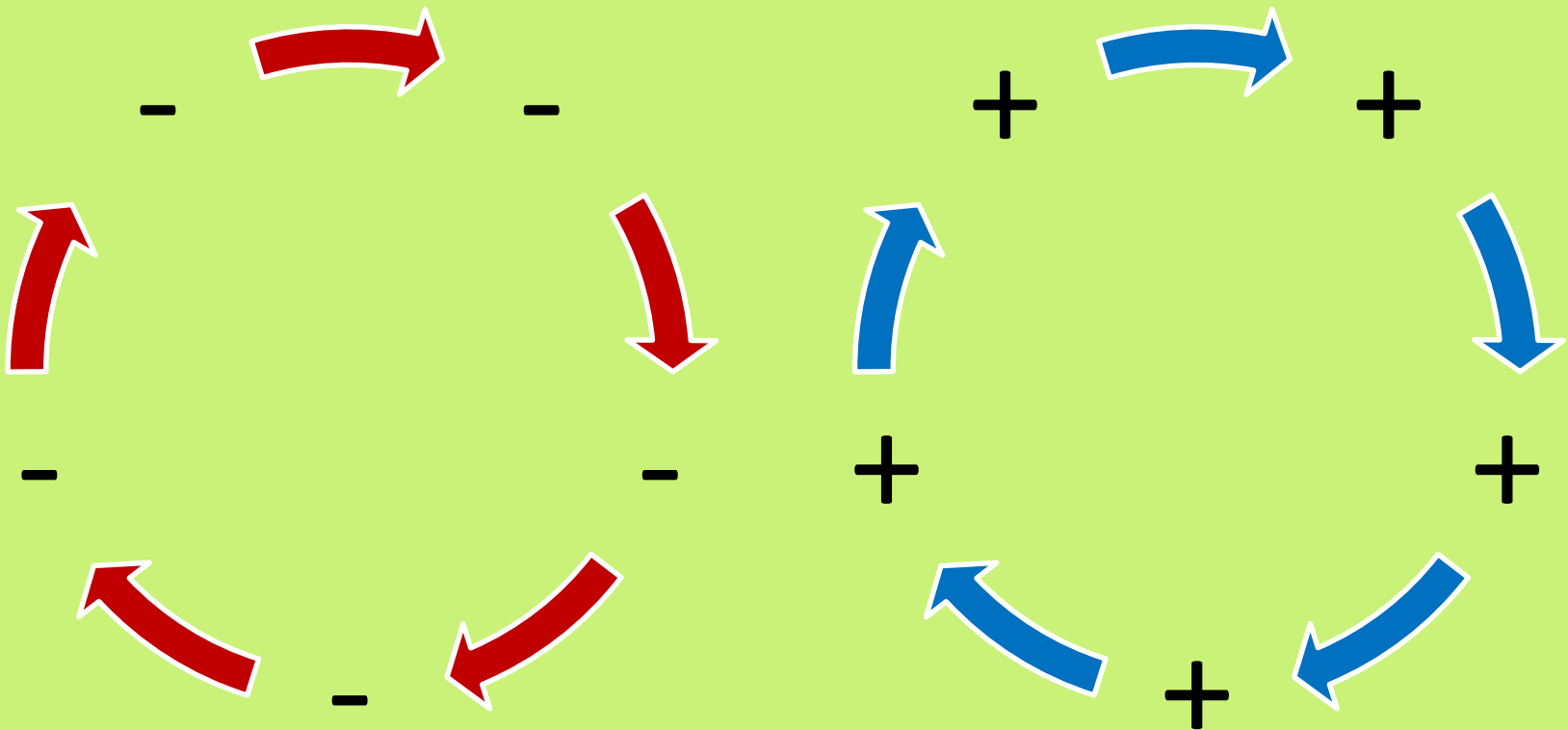
*(Nestmann, 1996, S.362)*

# Ressourcenaktivierung- ein dynamischer Prozess



Ressourcenverlustspirale

Ressourcengewinnspirale



# Anwendungsgebiete



- innerhalb der Coachingsitzung
- im beruflichen und privaten Alltag des Klienten
- für die Bearbeitung spezieller Problemstellungen
- Verankerung von Ressourcen im Alltag

# Coaching mit Ressourcenaktivierung



1. Schritt Ressourcen erkennen
2. Schritt Ressourcen aktivieren

# Übung: Mein Ressourcenrucksack





# Fazit



**Coaching ist effektiver, wenn gezielt Ressourcen aktiviert werden!**

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

# Literatur I



## Theoretischer Hintergrund:

- Deppe-Schmitz, U., Deubner-Böhme, M., Lindenmeyer, J. & Schulz, W. (2009). Ressourcenrealisierung und Therapieerfolg von alkoholabhängigen Patienten. Bericht über eine katamnestiche Studie. *Sucht*, 55, Heft3, 155-163.
- Deubner-Böhme, M., Deppe-Schmitz, U., Lindenmeyer, J. & Schulz, W. (2011). Ressourcenrealisierung und Psychotherapieerfolg von Psychosomatikpatienten. *Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin* 32 (2), 160-177.
- Grawe, K. (2004). *Neuropsychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.
- Klemenz, B. (2009). *Ressourcenorientierte Psychologie*. Tübingen: Dgvt Verlag.
- Schemmel, H. & Schaller, J. (2013), *Ressourcen. Ein Hand- und Lesebuch zur therapeutischen Arbeit*, 2. Auflage. Tübingen: dgvt-Verlag.

# Literatur II



## Aktuelle Veröffentlichungen:

Deppe-Schmitz, U. & Deubner-Böhme, M. (2016). Auf die Ressourcen kommt es an: Praxis der Ressourcenaktivierung- Eine Ressourcenexpedition. Göttingen: Hogrefe.

Deubner-Böhme, M. & Deppe-Schmitz, U. (2018). Coaching mit Ressourcenaktivierung. Ein Leitfaden für Coaches, Berater und Trainer. Göttingen: Hogrefe.

Deppe-Schmitz, U. & Deubner-Böhme, M. (2018). 100 Karten für das Coaching mit Ressourcenaktivierung. Göttingen: Hogrefe.

## Vita:

siehe Homepage [www.ressourcenaktivierung.de](http://www.ressourcenaktivierung.de)