



Ressourcenorientierung

Als Ressourcen bezeichnet man letztlich als Hilfsmittel, die jemandem in einer konkreten Situation zur Verfügung stehen, um eine Anforderung zu bewältigen. Das Wort selbst stammt aus dem Französischen und bedeutet dort „Mittel“ oder „Quelle“. Das Fehlen von Ressourcen ist bei zielorientierten Handlungen eine Beschränkung.

Man kann Ressourcen auch nach Kategorien sortieren:

Personale Ressourcen können sein: Gesundheit, Fitness, Vitalität, Souveränität, Intelligenz, Bildung, Willenskraft, Entscheidungssicherheit, Urteilsvermögen, Rollenflexibilität usw.

Soziale Ressourcen können sein: Familie, Freunde, Kolleginnen, Beziehungen, Gemeinschaften, Vereine

Professionelle Ressourcen können sein: Berufliche Position, Fachwissen, Erfahrung, Geschäftsbeziehungen, Status, sinnvolle Aufgabe, Wissen

Materielle Ressourcen können sein: Geld, Wertpapiere, Immobilien, Kreditwürdigkeit, Aktien

Geistige Ressourcen können sein: stabiles Wertesystem, Glaube, Sinnerfahrungen

In der Psychologie sind Ressourcen Möglichkeiten eines Menschen, die in einer konkreten Situation zur Bewältigung zur Verfügung stehen.

Dabei können Ressourcen zur Aufrechterhaltung der Lebens- und Funktionsfähigkeit gebraucht werden. Das nennt man „coping“, was letztlich zum Verbrauch der Ressourcen und Müdigkeit führt. Sie können auch zur Gestaltung der Situation gebraucht werden, was „creating“ genannt wird. Dies führt letztlich zu neuer Energie und Gestaltungskraft.

Innerhalb einer Psychotherapie können Ressourcen als Kraftquellen genutzt werden, um die Heilung zu fördern.

Historisch baut der ressourcenorientierte Ansatz auf Untersuchungen auf, dass traumatische Erlebnisse, von Personen mit Zugang zu ihren Ressourcen relativ gut verarbeitet werden konnten.

Im salutogenetischen Ansatz von Aaron Antonovsky sollen die gesunden Anteile eines Menschen, also seine personalen Ressourcen wahrgenommen und gefördert werden.

Eine Ressource hat nur dann in einem konkreten Kontext einen Wert, wenn sie innerhalb dieses Kontextes auch als Ressource identifiziert und gebraucht wird. Das bloße Vorhandensein reicht nicht aus.

Motivation kann ebenfalls eine Ressource sein, man kann sich "hin zu" oder "weg von" motivieren. "Hin zu" kann die Vorstellung des Lebens mit Erreichen des Zieles sein; "weg von" motiviert man sich, mit der Vorstellung, wie das Leben weitergehen wird, wenn sich nichts ändert.

Ressourcen benötige ich z.B. um

- 1 mich gut zu fühlen
- 2 mich aktiv in eine gewünschte Richtung zu verändern
- 3 erfolgreich mit anderen Menschen zu kommunizieren.

Allgemeiner kann man auch sagen, dass Ressource alles ist, was einen lohnenden Unterschied macht.

