



Was sind Ressourcen?

Ressourcen sind alles, womit eine erwünschte Veränderung erreicht werden kann. Ressourcen können äußerer oder innerer Natur sein. Ressourcen sind alles, woraus ich Energie schöpfen kann. Ressourcen sind Kraftquellen.

Ressourcen sind auch Potenziale, Fähigkeiten, Talente, Einzigartigkeiten einer Person. Es ist geradezu überlebenswichtig, seine eigenen Ressourcen und Talente zu kennen und die Energie und Kraft, die darin steckt, zu kanalisieren. Ein Coach hilft seinen KlientInnen zielgerecht, ihr Potenzial zu entdecken und freizusetzen.

- Symptome als mögliche Ressourcen zu prüfen.
- KlientInnen persönliche Eigenschaften erkennen zu lassen.
- KlientInnen anzuleiten, Schwachstellen in mögliche Stärken umzudeuten.
- negative Glaubenssätze aufzulösen.
- das innere Team zu stärken.
- Entwicklungspotenzial freizusetzen.

Erfolgreiche Kommunikation entsteht immer dann, wenn wir mit unserem Gegenüber bestmöglich in Verbindung treten.

Ressourcenorientierte Fragetechniken

Fragen nach positiven Dingen, die Bestand haben

- Was möchten Sie in Ihrem Leben gern so bewahren, wie es ist?
- Was soll so bleiben, was soll Bestand haben?
- Was gefällt Ihnen an sich selbst?
- Worauf sind Sie stolz, was ist Ihnen gut gelungen?

Fragen nach Ausnahmen

(Zeiten, in denen es besser war/ging, was da anders war/ ist)

- Wann/ wo hat trotz Hindernissen etwas geklappt?
- Wann ist das Problem nicht aufgetreten?
- Gibt es Phasen, wo Sie das Problem nicht so wahr genommen haben?

Skalierungsfragen:

- Ordnen Sie Ihre Stimmung, Lebenszufriedenheit auf einer Skala von 0 - 10 ein (0 = schlecht 10 = sehr gut)
- Was müsste passieren, dass Sie einen Punkt höher kommen?
- Wie haben Sie es geschafft, von 1 auf 4 zu kommen?
- Können Sie ein Ziel angeben, wohin Sie auf der Skala als nächstes gelangen möchten?
- Was wäre anders, wenn Sie z.B. von 4 nach 5 gelangen würden?
- Wie hätten Sie es geschafft von 4 auf 5 zu kommen?
- Wie könnten Sie diesen Erfolg sichern?
- Liegt das in Ihrer Hand oder hängt das von anderen ab?
- Woran würden Sie merken, dass Sie von 4 nach 5 gelangt sind?
- Wie wäre der Unterschied, wenn Sie sogar bei 6 wären, was wäre anders als bei 5?

VAKOG Fragen

Besonders in Momenten, in denen es wichtig wird, die Gefühle des anderen anzusprechen, können Techniken des NLP hilfreich sein. So lässt sich beispielsweise das VAKOG Modell, nutzen, um alle Sinneskanäle zu erreichen und damit das Erlebnis der Erinnerung möglichst lebendig wieder hervorzuholen.

Fragen, die die fünf Sinneskanäle aktivieren. Sie zielen darauf ab, das positive Erlebnis aus der Erinnerung möglichst lebendig wieder hervorzuholen. Gerade in Momenten, die besonders ressourcenvoll waren, kann durch Fragen nach VAKOG Eindrücken, das positive Erleben verstärkt und aktiviert werden.

- **Visuellen (Sehen)**
- **Auditiven (Hören)**
- **Kinästhetischen (Fühlen)**
- **Olfaktorischen (Riechen)**
- **Gustatorischen (Schmecken)**

Ein visueller Typ versteht besser, wenn in lebendigen Bildern kommuniziert wird. Auditive Typen hören gerne "klingende Begriffe". Menschen, die stark im Gefühl leben, brauchen Gewissheit darüber, ob sich alles Gesagte auch passend anfühlt. Ebenso erleichtern Fragen nach Riechen und Schmecken manchen Menschen den Zugang zu ihren Ressourcen.