

## Coaching-Intervention: Ressourcenlauf

- Coaching zur Steigerung der Resilienz in Krisenzeiten
- Timeline-Arbeit
- Hypnotische Sprachmuster
- Zeitansatz ca. 90 Minuten

Die Arbeit mit dem Ressourcenlauf soll den Klienten/die Klientin daran erinnern, dass er/sie alle wichtigen Ressourcen – das heißt alle Fähigkeiten und Eigenschaften – bereits in sich trägt und damit für jede Krise gut gerüstet ist.

### Ablauf:

#### 1. Auftragsklärung / Definition des Anliegens.

#### 2. Identifikation der benötigten Ressourcen.

Der Klient soll Ressourcen identifizieren, die ihm helfen, mit der jetzigen Krisensituation souverän umzugehen. **Empfehlung:** nicht mehr als drei Ressourcen.

*Was brauchen Sie in der jetzigen Situation, damit es Ihnen besser geht? Was brauchen Sie, damit Sie besser damit umgehen können? Was fehlt Ihnen gerade? Welche Stärken und Eigenschaften würden Ihnen jetzt helfen? ... Sind das die drei wichtigsten Ressourcen?*

#### 3. Aufbau der Timeline: Geburt – Gegenwart – Zukunft z.B. mit Metaplankarten.

Anordnung auf dem Boden oder auf dem Tisch. Der Klient soll die Timeline für sich passend auslegen.

#### 4. Finden der Ressourcen im bisherigen Leben des Klienten, Benennung der Situation. (3 Situationen x 3 Ressourcen)

*Sie haben eben gesagt, Sie brauchen mehr XY [Ressource]. Jetzt erinnern Sie sich doch bitte mal an eine Situation in Ihrem Leben, in der Sie genau diese Eigenschaft gezeigt haben. Wann waren Sie schonmal so richtig XY? .... Wie alt waren Sie da? Jetzt geben Sie der Situation einen kurzen Namen und schreiben diesen auf einen Zettel. Und jetzt ordnen Sie den Zettel der Timeline passend zu. Und jetzt erinnern Sie sich an eine weitere Situation in Ihrem Leben.... Wichtig ist hier als Coach sich stichwortartig die Situationen mitzuschreiben!*

#### 5. Ressourcenlauf von der Geburt bis in die Gegenwart.

Nun wird der Klient durch alle Situationen geführt. Es dürfen gern hypnotische Sprachmuster verwendet werden. Lassen Sie den Klienten jeweils Verbindung mit der Situation aufnehmen (indem er sich z.B. auf die Karte stellt oder sie in die Hand nimmt) und lassen Sie ihn die Situationen nach und nach, Schritt für Schritt, mit allen seinen Sinnen nochmals erleben (VAKOG) und lassen Sie ihn die Ressource intensiv in seinem Körper spüren. Nutzen Sie hierfür alle Informationen, die Sie von ihm erfahren haben, dichten Sie jedoch nichts dazu. Lassen Sie sich und Ihrem Klienten hier gut Zeit.

**6. Zurückführung in die Gegenwart.**

Bauen Sie hier einen kurzen Separator ein. Der Klient soll dann Verbindung mit der Karte „Gegenwart“ aufnehmen. Lassen Sie den Klienten alle gesammelten Ressourcen mit in die Gegenwart nehmen und sie hier spüren.

*All die guten Gefühle und Erinnerungen an die Situationen, in denen Sie X, Y und Z waren, nehmen Sie nun mit in die Gegenwart. Wie fühlt sich die Gegenwart mit all diesen Ressourcen an, wissend, dass alles schon immer in Ihnen war?*

**7. Blick in die Zukunft.**

Bauen Sie hier einen kurzen Separator ein. Der Klient soll dann Verbindung mit der Karte „Zukunft“ aufnehmen. Lassen Sie den Klienten, gerüstet mit all seinen wertvollen Ressourcen, einen Blick in seine erfolgreiche Zukunft werden.

*Und jetzt gehen Sie noch ein paar Schritte nach vorn, richten Sie Ihren Blick in die Zukunft: mit all den Ressourcen und Stärken im Gepäck, die in Ihnen sind und schon immer in Ihnen waren, sehen Sie sich in der Zukunft Ihre Herausforderung annehmen und lösen – wie fühlt sich das an?*

**8. Einnahme der Metaposition / Abschließende Zusammenfassung des Klienten.**

Bauen Sie hier einen kurzen Separator ein. Der Klient soll sich nun zum Abschluss aus einer Metaposition mit dem Blick auf die Timeline alles von außen anschauen, reflektieren und ein zusammenfassendes Statement formulieren.