

80 Impulskarten für  
Therapie und Beratung

Hoch

# Wegweiser für Perlentaucher

Systemische Interventionen  
für die Ressourcenaktivierung

08

## Grüner Daumen

Stellen Sie sich vor, Sie hätten in Ihrem Inneren einen Garten.  
Schließen Sie die Augen. Stellen Sie sich vor, Sie betreten ihn



**BELTZ**

# Inhalt

|                                                                            |           |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1 Ressourcenaktivierung mit Bildimpulsen</b>                            | <b>3</b>  |
| <b>2 Prozessarchitektur eines ressourcen-<br/>aktivierenden Ansatzes</b>   | <b>11</b> |
| <b>3 Anwendungshinweise zur Fragetechnik</b>                               | <b>13</b> |
| <b>4 Interventionen mit Bildimpulsen</b>                                   | <b>16</b> |
| <b>5 Systemischen Methoden durch Bildimpulse<br/>mehr Impact verleihen</b> | <b>18</b> |
| <b>Über den Autor</b>                                                      | <b>25</b> |
| <b>Literatur</b>                                                           | <b>26</b> |
| <b>Bildnachweis</b>                                                        | <b>26</b> |

# 1 Ressourcenaktivierung mit Bildimpulsen

Das Kartenset bietet Impulse und Inspiration, um Klientensysteme mit ihren Stärken und Kompetenzen in Kontakt zu bringen. Hierzu werden gezielt systemische, insbesondere hypothetische und zirkuläre Perspektiven genutzt.



Menschen erleben sich jedoch in Polaritäten. Aus diesem Grund werden innerhalb der Bilderauswahl Probleme, Risiken und innere Widerstände nicht ausgeklammert. Erst durch diese Unterschiedsbildung kann ein echtes Spüren der eigenen Ressourcen ermöglicht werden.

**Outside in.** Sie können die Karten outside in verwenden: Wählen Sie eine Karte, die aus Ihrer Sicht gerade gut zum Thema oder Prozess passt und bieten Sie Ihrem Klientensystem diese sozusagen als spontane Außenwahrnehmung an.

**Inside out.** Sie können das Kartenset auch inside out verwenden und fragen, von welcher Bildkarte sich das Klientensystem spontan angesprochen fühlt.

Informieren Sie sich in beiden Fällen, was Ihr Klientensystem auf dem Bild sieht, worin es sich wiederfindet und welches Gefühl dabei vielleicht entsteht. Im Anschluss nutzen Sie die Frageinterventionen oder Imaginationseinladungen auf der Kartenrückseite und kommen über die stets inhärenten Ressourcenbereiche ins Gespräch.

## Tipp

Nutzen Sie die Impulskarten bereits zu Beginn Ihrer Sitzung, um die Ressourcen Ihrer Klientensysteme zu aktivieren. Wer sich mit etwas Schönerem und seinen inneren Kräften verbindet, wird einfacher lösungsorientiert denken können bzw. sich besser aus einem problemtranceartigen Zustand lösen können. Erlebensweisen und negativ konnotierte Selbstwahrnehmungen können aufgelöst werden und neue Möglichkeitskonstruktionen entstehen.

Nicht nur zur anfänglichen Erwärmung sind die ressourcenaktivierenden Karten zu gebrauchen, sondern jederzeit bei Bedarf in Ihren Arbeitsprozessen, um festgefahrene Situationen aufzulockern bzw. »etwas anderes zu machen«. Es geht auch darum, Gegengewichte zu schaffen, wenn Klagen oder Fokusse auf dysfunktionale Zusammenhänge drohen die Oberhand zu gewinnen und Erstarrungsmechanismen beginnen zu greifen.

Die Bildkarten bzw. Interventionen sind neben dem Einzelsetting zu einem Großteil auch für Mehrpersonensettings nutzbar. In diesen Fällen sind die Bildkarten mit folgendem Icon gekennzeichnet:



Nutzen und adaptieren Sie die Fragen aus den vorhergehenden Vorschlägen für Einzelsettings, so dass sie zu Ihren Mehrpersonensettings passen.

## 1.1 Was sind Ressourcen?

Grob übersetzt sind Ressourcen Quellen, aus denen man etwas dringend Benötigtes schöpfen kann. Für Therapie und Beratung könnte man die folgenden Bereiche als Ressourcen bezeichnen:

- ▶ etwas, aus dem ich Kraft schöpfen kann
- ▶ etwas, in dem ich gut bin
- ▶ etwas, das mich stärkt
- ▶ etwas, das mich stützt, stabilisiert oder mir ganz einfach guttut
- ▶ Dinge, die helfen, meine Grundbedürfnisse zu befriedigen
- ▶ Dinge, die helfen, mein Leben selbstbestimmt so zu gestalten, wie es mir gefällt
- ▶ Dinge, die zu meiner Entspannung und Regulation beitragen

## 1.2 Worin befinden sich Ressourcen?



## Ressourcen auf der Spur

Um Ressourcen bei unseren Klientensystemen zu aktivieren, benötigen wir eine geeignete Gesprächsführung und gut gewählte Fokusse. Besonders naheliegend ist die systemische Fragetechnik, also offen gestellte, hypothetische oder gar zirkuläre Fragen.

Grundsätzlich interessiert uns, welche Fähigkeiten Klient\*innen in ihrem Leben entwickelt haben, um ihre Grundbedürfnisse zu befriedigen, Krisen zu überstehen und Probleme zu bewältigen.

- ▶ Was funktioniert gut bei Ihnen bzw. was funktioniert aktuell trotz allem gut bei Ihnen?
- ▶ Was gefällt Ihnen an sich selbst?
- ▶ Was mögen andere an Ihnen?
- ▶ Worauf sind Sie stolz?
- ▶ Was möchten Sie in ihrem Leben unbedingt so lassen, wie es ist?

## Systemebene nutzen, um Ressourcenerleben zu vertiefen

In einer systemischen Herangehensweise interessieren uns auch immer die anderen Menschen in einem Klientensystem. Es kann nützlich sein, wenn ein\*e Klient\*in sich über Verbindungen und Verbindlichkeiten etwas mehr bewusst wird. Der Netzwerk-Gedanke ist hierbei zentral. Wer sich klar darüber ist, dass er nicht allein dasteht, ist in der Regel auch psychisch stabiler aufgestellt.

Auch die Qualität der Beziehungen spielt hierbei eine Rolle:

- ▶ Was kann über die Beziehungen gesagt werden?
- ▶ Welche Stärken und Vorteile verbergen sich darin?



## Ressourcenlupe

Die Ressourcenlupe ist mehr als eine Wortklauberei. Sie ist ein gezieltes Mittel, um Ressourcen in menschlichen bzw. zwischenmenschlichen Aspekten zu entdecken. Dabei wird unterschieden zwischen

- ▶ intrapersonalen Ressourcen,
- ▶ interpersonalen Ressourcen,
- ▶ personalen Ressourcen und
- ▶ strukturellen Ressourcen.

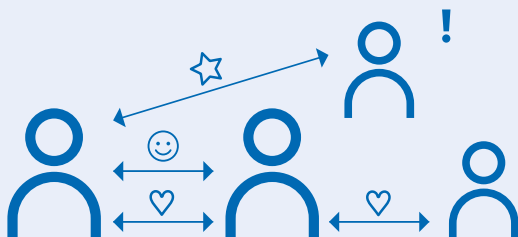
**Intrapersonale Ressourcen** sind die individuellen, dem Menschen inhärenten Ressourcen. Wobei hier zwei Aspekte unterschieden werden können: Zum einen gibt es die potenziellen Ressourcen, also Fähigkeiten und Stärken, die bei Bedarf abrufbar sind. Zum anderen gibt es die motivationalen Ressourcen, die zeitlich eher in der Zukunft verortet sind, etwa Wünsche und Veränderungsziele.



Für die Definition sei hier hinzugefügt, dass wir besonders zwei Merkmale suchen, die Ressourcen kenntlich machen:

- ▶ **Positiver Affekt.** Die Ressource geht mit einem guten Gefühl einher oder kann es auslösen.
- ▶ **Funktionalität.** Die Ressource ist für uns hilfreich oder nützlich, um bestimmte wichtige Bedürfnisse zu befriedigen.

**Interpersonale Ressourcen** sind solche, die sich in den zwischenmenschlichen Beziehungen finden. Hierzu gehören zum einen Dyaden, also Zweierbeziehungen wie Paarbeziehungen und Freundschaften, zum anderen auch umgebende Systeme wie Familien, Gruppen oder Hilfesysteme. Etwas größer gedacht kann man zu dieser Art Ressourcen auch makrokulturelle Aspekte zählen, etwa Community-Aspekte, Glaubensgemeinschaften oder kulturgeschichtlich gewachsene Systeme.



### Wichtig

Aus systemischer Sicht sollten gerade die interpersonalen Ressourcen unbedingt mitfokussiert werden, da sie – durch die Mehrpersonenperspektive – das größte Potenzial haben, die Systemebene nutzbar zu machen. Die Mehrpersonenperspektive ist nachweislich einer der wichtigsten Wirkfaktoren der Systemischen Therapie und Beratung!

**Personale Ressourcen** sind die Ressourcen, die in den anderen Menschen aus den umgebenden Systemen wohnen oder auf die diese Menschen Zugriff haben und die sie bereit sind, uns verfügbar zu machen.



Hierbei spielt der Netzwerk-Gedanke eine zentrale Rolle:

- ▶ Wer aus meinem Netzwerk besitzt eine Bohrmaschine und würde sie mir leihen?
- ▶ Wer kann mir in der Not mit Obdach, Essen oder Geld aus-helfen?
- ▶ Wer hat medizinische, rechtliche oder handwerkliche Kompe-tenzen und lässt mich an diesem Wissen entweder teilhaben oder bietet gar aktive Unterstützung?
- ▶ Wer kennt sich gut mit Bewerbungsschreiben aus und könnte sein Wissen mit mir teilen?

Der Netzwerkgedanke sollte nicht unterschätzt werden. Vor al-lem Jugendliche »denken« in diesen Strukturen (»Wer ist richtig stark und kann mich beschützen?«, »Wer hat meistens Geld oder eine Playstation zuhause?«), aber auch bei Erwachsenen spielen diese Aspekte eine wichtige Rolle. Manchmal ist es bei Klient\*in-nen mit einer großen Autonomiekompetenz wie eine kleine und feine Erinnerung, dass es immer noch Menschen um sie herum gibt, die eine personale Ressource für sie darstellen.

Bei **strukturellen Ressourcen** handelt es sich um Ressourcen, die wir uns aneignen können, indem wir üben, lernen oder gut für uns sorgen. Sie können differenziert werden in vergängliche Aspekte, etwa Geld und andere materielle Güter, und in fortbestehende Aspekte wie Sprachen, Laufen, Schwimmen etc., welche – einmal gelernt – für einen sehr langen Zeitraum zur Verfügung stehen.



### 1.3 Methodentransparenz

Es ist hilfreich, den Klientensystemen vor der Bildkartenarbeit gut zu erklären, wozu dieses methodische Angebot dienen soll. Nachvollziehbar sind Erläuterungen wie:

- ▶ »Es gibt gute Erfahrungen mit der Arbeit mit Bildimpulsen, sie helfen komplexe Zusammenhänge auf einer Ebene zu verdeutlichen, für die unsere Sprache oft einfach nicht ausreicht.«
- ▶ »Seit unserer letzten Sitzung hat mich eine Fragestellung beschäftigt und mein Gedanke war, hierzu eine kreative Methode anzuwenden, um uns dem Zusammenhang anzunähern. Sind Sie einverstanden, wenn wir heute mal mit Bildkarten arbeiten, um Ihre Veränderungsvorstellungen visuell zu verstärken?«

Grundsätzlich ist es nützlich zu vermitteln, dass Bilder eine hohe Symbolkraft haben. Sie sprechen tiefere Bereiche unserer Psyche an und wecken oft ungeahnte Assoziationen, wozu Worte oft nur schwerlich in der Lage sind. Es ist aus diesen Gründen wichtig, weniger »mit dem Kopf« eine Bildauswahl zu treffen, sondern eher sehr intuitiv und aus dem Bauch heraus. Die Formulierung »Lassen Sie sich von einem Bild finden, das für eine wichtige Eigenschaft von Ihnen stehen könnte« suggeriert bereits ein genaues Hinspüren, was für den Auswahlprozess absolut notwendig ist.

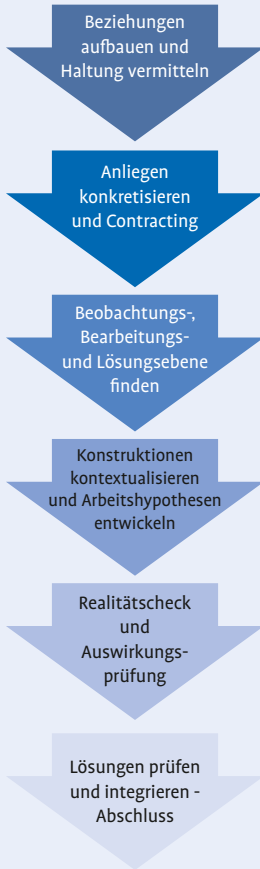


## 2 Prozessarchitektur eines ressourcenaktivierenden Ansatzes

Systemische Therapie und Beratung fokussiert verschiedene Beobachtungskategorien in einem Gesamtprozess.

Die folgende Grafik soll verdeutlichen, welche Aspekte, in Bezug auf Ressourcen, in den einzelnen Kategorien fokussiert werden sollten.

Der Verlauf ist prozesshaft zu verstehen. Bei Bedarf ist eine Rückkehr zu einem früheren Prozessschritt möglich oder bei erneutem Auftreten von Problemen oder neuen Anliegen ist der Prozess ggf. von Beginn an zu durchlaufen.



»Beratungsprozesskette«: Ansätze von Brüggemann et al. (2009), modifiziert und zusammengeführt nach Hoch & Martin (2017)

## Plausibilität der Ressourcenaktivierung

Wie wichtig Ressourcen für uns sind, wird deutlich, wenn wir einfach mal den Gedanken der Ressourcenaktivierung umdrehen: Wenn also eine oder gar mehrere dieser Ressourcen verloren gehen, führt dies mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit dazu, dass ein Klientensystem destabilisiert wird. Je nach Resilienzfaktoren wird diese Erschütterung stärker oder schwächer ausfallen.

## 3 Anwendungshinweise zur Fragetechnik

### 3.1 Nachfragen und Vertiefen

Die Fragen und Interventionen auf den Rückseiten sind wie kleine Impulse, um Ihre Klientensysteme auf ihre Ressourcen zu fokussieren. Das ist für sich genommen schon sehr hilfreich. Noch mehr Tiefe und länger aktivierte Ressourcen erzeugen Sie durch gezieltes Nachfragen.

Hierzu nutzen Sie die systemische Haltung des Nichtwissens. Wer nichts weiß, ist gezwungen, bei allem allzu offensichtlich Erscheinenden nachzufragen und es sich erklären zu lassen. Wie mithilfe einer sprachlichen Lupe gehen Sie näher an eine soeben benannte Ressource heran. Zeigen Sie Ihr Interesse, Ihre Neugier, Ihre Faszination für das Gehörte, indem Sie immer mehr darüber verstehen wollen.

## Beispiel

Ein Klient nennt Ihnen auf die Frage, »Angenommen ich würde Ihren besten Freund fragen, was Sie als guten Freund auszeichnet, was würde er mir nennen?«, als Antwort: »Ich kann ihn zum Lachen bringen.« Wenn Sie sich jetzt dazu verleiten lassen, das Gehörte einfach so stehenzulassen und weiterzugehen, dann verspielen Sie eine Chance! Fragen Sie nach:

- ▶ Wie schaffen Sie es, jemanden zum Lachen zu bringen? Wie ist es für Sie, andere zum Lachen zu bringen?
- ▶ Seit wann können Sie das schon, andere zum Lachen bringen?
- ▶ Wen haben Sie in der letzten Zeit zum Lachen gebracht?
- ▶ Wen würden Sie gerne mal wieder zum Lachen bringen?
- ▶ Wann haben Sie zuletzt auch mal über sich selbst von Herzen gelacht?
- ▶ Abschließend: Was denken Sie jetzt gerade über Ihre Fähigkeit, andere zum Lachen zu bringen?

## 3.2 Unterschiedsbildung

Im ressourcenaktivierenden Ansatz spielen zwei Faktoren eine zentrale Rolle:

- (1) die Ressourcenorientierung und
- (2) die Ressourcenfokussierung



## 5 Systemischen Methoden durch Bildimpulse mehr Impact verleihen

### 5.1 Genografische Ressourcensuche

Selbst in hochbelasteten oder krisenhaften Familiensystemen stecken zumeist irgendwo wichtige Ressourcen. Da diese im Zusammenhang mit nahen Menschen stehen, ist ihre Wertigkeit oft sehr hoch. Interessieren Sie sich für die offen daliegenden, die eher versteckten und die schon fast vergessenen Ressourcenschätze in den Genogrammen der Klientensysteme. Besonders stark aktivierend wird diese Art des Ressourceninterviews sein, wenn Sie zeitgleich mit Ihrem Klientensystem auf ein gezeichnetes Genogramm schauen – aber auch ohne eine entsprechende Zeichnung sind es wohlthuende und integrative Frageimpulse.

- ▶ Wen mochten Sie als Kind besonders gerne?
- ▶ Welche Fähigkeiten der Mutter / des Vaters schätzen Sie besonders?
- ▶ Was haben Sie Positives von Ihrem Vater / Ihrer Mutter gelernt?
- ▶ Womit haben Sie Ihre Eltern zum Lächeln gebracht?
- ▶ Welche Fähigkeiten haben Sie als Rüstzeug für Ihr Leben mit auf den Weg bekommen?
- ▶ Was zeichnet Ihre familiäre Line mütterlicherseits aus?  
Was väterlicherseits?
- ▶ Welches Motto kommt auf der Mutterlinie vor, welches auf der Vaterlinie?
- ▶ Welches haben Sie angenommen, oder für sich angepasst?
- ▶ Wer schaut freundlich auf Sie? Auf wen schauen Sie freundlich zurück?

- ▶ Bei wem wurde oder wird laut gelacht? Gut gekocht? Oft gefeiert?
- ▶ Welche Besonderheiten hatten Ihre Verwandten?
- ▶ Wer hatte es schwer und hat sich dennoch durchgebissen?
- ▶ Welche Überlebensleistung kann gewürdigt werden?
- ▶ Was sagt das über Ihre Familie aus? Was über Sie selbst?
- ▶ Was gibt es für einen Familienschatz?



Für jede Antwort kann ein Bildimpuls ausgewählt werden, der dem entstehenden Gefühl oder symbolisch dem inneren Bild zu der eben gegebenen Antwort entspricht. Hierdurch lassen sich eine ganze Reihe Ressourcen auch haptisch und visuell sammeln und als Abschlussintervention in einer Gesamtschau würdigen.

## 5.2 Ressourcen-Timeline

Bei der Arbeit mit Timelines im Sinne von biografischen Zeitstrahlen können Ressourcen sowie Stolpersteine eingefügt werden.

### Stolpersteine

Wählen Sie drei bis max. vier Stolpersteine, die es Ihnen in Ihrem Leben schon mal sehr schwer gemacht haben, zurechtzukommen. In welche Zeit gehören sie? Welche Bildimpulse passen zu den Stolpersteinen?

Ressourcen zu Stolpersteinen:

- ▶ Welche Ihrer Stärken hat sich damals als besonders wichtig erwiesen? Wie haben Sie es geschafft, mithilfe dieser Ressourcen die schwierige Phase zu überstehen oder gar diese Situation zu meistern?
- ▶ Was haben Sie aus dieser Zeit gelernt? (Ressourcen kommen dazu ...)
- ▶ Was hat Sie vielleicht sogar stark gemacht?
- ▶ Welche Fähigkeiten haben sich in der Krise entwickelt oder bewährt?

Alle ermittelten und aufgeschriebenen Stärken, Lerngewinne und Fähigkeiten werden auf Kärtchen zu den Ereignissen gelegt.

## Meilensteine

Wählen Sie drei bis vier Meilensteine aus, die symbolisieren, was in Ihrem Leben wichtige Schritte / erreichte Ziele / Veränderungen / Erfolge waren.

Welche Bildimpulse gehören zu den Meilensteinen?

Ressourcen zu den Meilensteinen:

- ▶ Was haben Sie da konkret für sich erreicht?
- ▶ Was haben Sie über sich gelernt?
- ▶ Wer hat sich mit Ihnen gefreut? / Wer hat den Erfolg mit Ihnen gefeiert?
- ▶ Was kann Ihnen seither keiner mehr nehmen?



Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Beltz Verlagsgruppe behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

## 2. Auflage

© 2022 Programm Beltz Psychotherapie & Psychologie  
Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
service@beltz.de, www.beltz.de  
Alle Rechte vorbehalten  
Lektorat: Sophia Kremer  
Herstellung: Myriam Frericks  
Gestaltung und Satz: Lara Thorissen  
Printed in Poland  
GTIN 4019172102975