

LABSAMPLE RESSOURCENARBEIT – DIE WERTVOLLEN DREI

ENG MIT DER RESILIENZFORSCHUNG IST DIE SOGENANNTHE SALUTOGENESE VERBUNDEN. DIESES KONZEPT, ENTWICKELT VOM AMERIKANISCHEN MEDIZINSOZIOLOGEN ARON ANTONOVSKI, SYMBOLISIERTE IN DER MEDIZINISCHEN UND THERAPEUTISCHEN ARBEIT EINEN KLAREN PERSPEKTIVWECHSEL: ANSTATT SICH AUF DEFIZITE UND FEHLER DER PATIENTEN:INNEN ZU FOKUSSIEREN, WIDMETE SICH ANTONOVSKI IHREN STÄRKEN UND ERFOLGEN. DIESE BEZEICHNETE ER ALS RESSOURCEN UND SAH IN IHNEN DEN WESENTLICHEN ERFOLGSFAKTOR FÜR EIN GESUNDES UND RESILIENTES LEBEN.

RESSOURCEN FINDEN WIR SOWOHL AUF DER **INNEREN EBENE** (SELBSTWERTGEFÜHL, GLAUBENSsätze UND ERLAUBER ETC.) ALS AUCH AUF DER **ÄUSSEREN EBENE** (SOZIALES NETZWERK, GESUNDHEIT, FINANZIELLE ABSICHERUNG ETC.)

BIS HEUTE STELLT DIE RESSOURCENARBEIT EINEN WICHTIGEN BESTANDTEIL IN DER PSYCHOLOGISCHEN ARBEIT DAR UND WIRD ZUNEHMEND AUCH IN DER ORGANISATIONSENTWICKLUNG EINGESETZT. IHR FRAGT EUCH WIE?

DANN SIND DIE NÄCHSTEN SEITEN GENAU DAS RICHTIGE FÜR EUCH :)

WIR SELBST HABEN GANZ EINFACH DIE MÖGLICHKEIT, IM PRIVATEN WIE BERUFLICHEN KONTEXT, RESSOURCENARBEIT ZU BETREIBEN UND DAMIT MOTIVATION UND KRAFT FÜR HERAUSFORDERNDE ZEITEN ZU GEWINNEN.

ALS ERSTER SCHRITT KANN DAZU DIE KURZE ÜBUNG DER **WERTVOLLEN DREI** DIENEN, DIE WIR AUF DER KOMMENDEN SEITE FÜR EUCH ZUSAMMENGEFASST HABEN.

DIE FRAGEN AUF DER LINKEN SEITE KONZENTRIEREN SICH AUF EURE **PERSÖNLICHEN RESSOURCEN** UND LASSEN SICH WUNDERBAR IMMER WIEDER ALS KURZE REFLEKTION IM ALLTAG NUTZEN.

DIE FRAGEN AUF DER RECHTEN SEITE WIDMEN SICH EUREN **BERUFLICHEN RESSOURCEN**. SIE EIGNEN SICH ZUM AUSTAUSCH IM TEAM ODER MIT EURER FÜHRUNGSKRAFT.



LABSAMPLE RESSOURCENARBEIT – DIE WERTVOLLEN DREI

NENNE DREI ERFOLGE, AUF DIE DU STOLZ BIST

NENNE DREI DINGE, DIE DU BESONDERS GUT KANNST

NENNE DREI HERAUSFORDERUNGEN, AN DENEN DU GEWACHSEN BIST

NENNE DREI EIGENSCHAFTEN, FÜR DIE DU DANKBAR BIST

NENNE DREI DINGE, DIE DICH BEGEISTERN

NENNE DREI MENSCHEN, AUF DIE DU IMMER ZÄHLEN KANNST

NENNE DREI KOMPLIMENTE, DIE DU VON ANDEREN ERHALTEN HAST

NENNE DREI DINGE, MIT DENEN DU DEIN TEAM BEREICHERST

NENNE DREI PROJEKTE, DIE DIR BESONDERS GUT GELUNGEN SIND

NENNE DREI FEEDBACKS, DIE DICH STOLZ GEMACHT HABEN

NENNE DREI ASPEKTE, DIE DICH AN DEINEM JOB IMMER WIEDER AUFS NEUE MOTIVIEREN

NENNE DREI KOLLEGEN:INNEN, DIE JEDERZEIT FÜR DICH DA SIND

NENNE DREI ERFAHRUNGEN, FÜR DIE DU DANKBAR BIST

NENNE DREI ZIELE, DIE DU NOCH ERREICHEN MÖCHTEST

