

Buchbonus 4:

Finde deine Stärken mit dem Ressourcen-Interview

Für einen noch tieferen Blick auf deine Kräfte stelle ich dir eine Coaching-Technik des Arbeits- und Sozialpsychologen Tim Graf-Kolvenbach vor, die dir helfen kann, aus vergangenen Herausforderungen eine Vielzahl von Ressourcen, Stärken und Fähigkeiten zu ernten. Mit diesem »Ressourcen-Interview« kannst du an einer persönlichen Herausforderung aus deiner Vergangenheit entdecken, wie viele hilfreiche Stärken und Fähigkeiten in jeder deiner Erfahrungen schlummern.

All die geernteten Ressourcen kannst du anschließend in deinen Scheuen sammeln. Sie stehen dir jederzeit zur Verfügung, wenn du sie brauchst.

Das Ressourcen-Interview:

Am besten funktioniert das Ressourcen-Interview in einem Gespräch mit einer Person deines Vertrauens. Sie stellt dir die Interview-Fragen und notiert alle Ressourcen, die du erwähnst. Wenn du die Interviewfragen allein beantwortest, halte deine Antworten schriftlich fest, damit es dir leichter fällt, alle wichtigen Stärken und Kraftquellen herauszufiltern.

Aufgabe für die interviewende Person: Stell bitte eine Frage nach der anderen und gib ausreichend Zeit für die Antworten. Bei den Antworten gilt: ausschließlich zuhören und gegebenenfalls vertiefende Verständnisfragen stellen. Keinesfalls sollen eigene Erfahrungen, »das kenne ich ...« oder Belehrungen »das hätte ich ganz anders gemacht / warum hast du nicht x gemacht« eingebracht werden. Es gilt, ausschließlich zuzuhören und während des Interviews so viele Ressourcen wie möglich zu notieren und diese am Ende des Gesprächs vorzulesen.

Gesprächsleitfaden für das Interview

Denk an eine Situation in deiner Vergangenheit, die du damals als Herausforderung erlebt hast und gut gelöst hast. Dies muss keine große Sache oder Situation gewesen sein. Wichtig ist nur, dass es für dich persönlich fordernd

war und du die Situation lösen konntest. Sobald du diese Situation vor deinem geistigen Auge hast, ...

- ♥ Welches Ereignis, welche Situation hast du damals als herausfordernd erlebt und bist der Ansicht, dass du sie gut gelöst hast?
- ♥ Was war damals die Aufgabenstellung? Was war dein Ziel?
- ♥ Worin lag für dich persönlich die Herausforderung?
- ♥ Woran hast du konkret gemerkt, dass du etwas Positives bewirkt hast?
- ♥ In welcher Situation genau hast du gemerkt, dass ein Erfolg erreicht werden konnte? Wenn du dir die Situation noch einmal vorstellst: Wie war damals dein Gefühl?
- ♥ Wer hat alles von deinem Erfolg profitiert? Wie genau?
- ♥ Wer hat dir damals positives Feedback gegeben? Was haben diese Menschen gesagt? Wie hat sich das damals angefühlt?
- ♥ Mit wem hast du über deinen Erfolg gesprochen? Wie haben diese Menschen reagiert? Was haben sie besonders beeindruckend gefunden?
- ♥ Wie hast du deinen Erfolg gefeiert?
- ♥ Was waren die wichtigsten Dinge, die du persönlich zum Erfolg beigetragen hast? Was hast du dabei konkret getan? Was noch?
- ♥ Worauf bist du dabei besonders stolz?
- ♥ Was war dir damals besonders wichtig? Welche Werte haben dein Handeln geleitet?
- ♥ Was würdest du in vergleichbaren Situationen wieder so machen, weil es einer tiefen persönlichen Überzeugung entspricht?
- ♥ Was wird anhand dieser Situation über dich deutlich?
- ♥ Welche Lehren, Erkenntnisse oder Konsequenzen ziehst du aus diesem Erlebnis?

All die gesammelten Ressourcen kannst du nun ernten und in deinen Scheuen sammeln. Sie stehen dir jederzeit zur Verfügung, wenn du sie brauchst. ▶

Für die interviewende Person:

Bitte gib deiner Gesprächspartnerin Feedback nachdem das Interview zu Ende ist:

- ♥ Was finde ich besonders beeindruckend und bemerkenswert, wie du dich verhalten hast?
- ♥ Was sagt dieses Erlebnis meiner Ansicht nach darüber aus, was du besonders gut kannst?
- ♥ Und darüber, was dir wichtig im Leben ist und welche Werthaltungen dir am Herzen liegen?
- ♥ Stärken & Ressourcen, die für mich deutlich wurden, sind:

Lies diese bitte jede Ressource einzeln vor und übergib deine Mitschrift der interviewten Frau.

Das Ressourcen-Interview kannst du immer wieder und für so viele Situationen führen, bis du genug Ressourcen gesammelt hast und für dich sagst: »Ich habe alles, was ich brauche, um mein gutes Leben zu gestalten.«