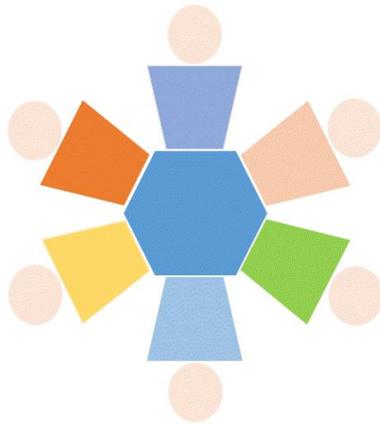


# Ressourcenaufbauprogramm

## R.A.P.

Ein manualisiertes Gruppenprogramm zum Aufbau personaler Ressourcen für psychisch erkrankte Menschen



Verfasserin: Dr. Lisa Küber

Erscheinungsjahr: 2022

Erscheinungsort: Bamberg

Das Gruppenprogramm „Ressourcenaufbauprogramm R.A.P.“ wurde im Rahmen einer Dissertation an der Otto-Friedrich-Universität Bamberg entwickelt und wissenschaftlich evaluiert. Die Dissertation mit dem Titel „Ressourcenaufbau bei chronisch psychisch kranken Menschen. Entwicklung und Evaluation eines kognitiv-behavioralen Gruppenprogramms“ ist 2021 im Verlag „University of Bamberg Press“ erschienen (<https://doi.org/10.20378/irb-50463>).

Dieses Werk ist als freie Onlineversion über das Forschungsinformationssystem (FIS; <https://fis.uni-bamberg.de>) der Universität Bamberg erreichbar. Das Werk steht unter der CC-Lizenz CC-BY.

Lizenzvertrag: Creative Commons Namensnennung 4.0  
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>.

URN: urn:nbn:de:bvb:473-irb-561519

DOI: <https://doi.org/10.20378/irb-56151>

## **Inhaltsverzeichnis**

1. Einleitung	5
2. Überblick zu den Sitzungen	7
3. Hinweise zum Manual	9
4. Die 8 Sitzungen des R.A.P.s	13
4.1 Sitzung 1: Einführung und Ressourcenblick	13
4.2 Sitzung 2: Wohlbefinden und positive Aktivitäten	67
4.3 Sitzung 3: Genuss im Alltag	123
4.4 Sitzung 4: Dankbarkeit und das Positive	179
4.5 Sitzung 5: Eigene Stärken erkennen und nutzen	221
4.6 Sitzung 6: Wertschätzung üben	263
4.7 Sitzung 7: Hilfsbereitschaft, Mitmenschlichkeit und Freundlichkeit	315
4.8 Sitzung 8: Zusammenfassung und Abschluss	363
5. Arbeitsblätter	403
6. Begleitpräsentation	441
7. Literaturverzeichnis	630



## 1. Einleitung

Das kognitiv-behaviorale Gruppenprogramm, „Ressourcenaufbauprogramm R.A.P.“ ist ein theoriegeleitetes und methodenbasiertes Angebot, welches sich explizit an sozialpsychiatrisch angebundene, chronisch psychisch kranke Menschen richtet. Die nachfolgenden Ausführungen stellen das standardisierte Manual zur Gruppenintervention dar. Das Ressourcenaufbauprogramm R.A.P. zielt darauf ab, verschiedene personale Ressourcen der Klient\*innen auf- bzw. auszubauen und somit das subjektive Wohlbefinden langfristig zu steigern. Besonders eignet sich das Ressourcenaufbauprogramm für Tagesstätten für psychische Gesundheit, Betreute Wohnangebote oder Sozialpsychiatrische Dienste.

Das Ressourcenaufbauprogramm R.A.P., besteht aus acht Sitzungen mit einer Dauer von jeweils zwei Stunden. Die Sitzungen werden wöchentlich durchgeführt. Thematisch werden folgende acht Themengebiete behandelt: 1) Einführung und Ressourcenblick 2) Positive Aktivitäten 3) Genuss im Alltag 4) Dankbarkeit und das Positive 5) Eigene Stärken erkennen und nutzen 6) Wertschätzung üben 7) Hilfsbereitschaft, Mitmenschlichkeit und Freundlichkeit 8) Zusammenfassung und Abschluss. Jede Sitzung weist den gleichen Aufbau auf und beinhaltet einen theoretischen Input, die Besprechung der häuslichen Übung, praktische sowie interaktive Übungen und die konkrete Planung der Übung bis zur nächsten Sitzung. Die häusliche Übung stellt den Transfer in den Alltag der Klient\*innen sicher. Es werden sowohl Einzelübungen als auch Partner- und Gruppenübungen angeboten. Die Sitzungen werden mit einer PowerPoint Präsentation begleitet. Die Übungen werden überwiegend schriftlich mittels leicht verständlicher Arbeitsblätter durchgeführt. Zu den spezifischen Themen wird zudem Informationsmaterial in Form von Texten bereitgestellt. Ziel des Programms ist es, sowohl das kognitive, emotionale und körperliche Wohlbefinden zu steigern als auch diverse personale Ressourcen wie beispielsweise das Selbstwertgefühl oder die Selbstfürsorge positiv zu beeinflussen.

Um insbesondere die Zielgruppe der schwer und meist chronisch psychisch erkrankten Menschen anzusprechen, wurden diverse Anpassungsmaßnahmen vorgenommen. Das Gruppenprogramm ist besonders niederschwellig konzipiert, sodass auch diese schwer belastete Klientel profitieren kann. Zudem liegen alle Übungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden vor, sodass möglichst alle Klient\*innen, unabhängig von deren Funktionsniveau an dem Gruppenprogramm teilnehmen können. Um den theoretischen Input zu veranschaulichen, wurden überwiegend Beispiele aus der Lebenswelt der Klientel gewählt

(z. B. wurde häufig der Sozialraum „Tagesstätte“ oder „Zuverdienst“ gewählt). Dies zeigt sich auch bei den konzipierten Arbeitsblättern.

Das Ressourcenaufbauprogramm R.A.P. wurde im Rahmen einer quasi-experimentellen Prä-, Post-, Follow-up Feldstudie hinsichtlich seiner Wirksamkeit bei der Zielgruppe der schwer psychisch erkrankten Menschen untersucht. Primäres Ziel der Studie war es, zu untersuchen, inwiefern sich gesundheitsrelevante Parameter wie das Selbstwertgefühl, Kontrollerleben, Selbstfürsorge etc. zwischen den Gruppen (Interventions- und Kontrollgruppe) und über die drei Messzeitpunkte statistisch signifikant verändern. Zudem wurden potentielle Einflussfaktoren hinsichtlich ihrer Relevanz auf das Therapieergebnis geprüft.

Die Ergebnisse zeigen, dass das entwickelte Gruppenprogramm statistisch bedeutsame Effekte in den Bereichen Selbstwertgefühl, positive Emotionen, kognitives Wohlbefinden, emotionales Wohlbefinden, körperliches Wohlbefinden, Selbstfürsorge und Depressivität erzielen konnte. Keine Veränderungen zeigten sich hingegen für die Variablen externale und internale Kontrollüberzeugungen, Liebesfähigkeit sowie negative Emotionen. Die Untersuchungen geben außerdem Hinweise darauf, dass weniger stark psychosozial beeinträchtigte Klient\*innen mehr von dem Programm profitieren als stärker belastete Klient\*innen und dass eine regelmäßige Anwendung der Übungen den Trainingserfolg positiv beeinflusst.

Die Ergebnisse lassen darauf schließen, dass das entwickelte Gruppenprogramm als ressourcensteigernde Intervention in der Arbeit mit chronisch psychisch erkrankten Menschen gewinnbringend und als ergänzende Methode im sozialpsychiatrischen Setting eingesetzt werden kann.

## 2. Überblick zu den Sitzungen

1. Sitzung	2. Sitzung	3. Sitzung	4. Sitzung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßung durch die Gruppenleitung</li> <li>• Begrüßungsrunde</li> <li>• Vorstellung des Ablaufs und der Sitzungsthemen</li> <li>• Kennenlernen der Teilnehmenden</li> <li>• Erarbeiten der Gruppenregeln</li> <li>• <b>Pause (5- 10 Minuten)</b></li> <li>• Theoretischer Input: Was meint Stärken- und Ressourcenorientierung?</li> <li>• Vorstellung der Ressourcenarten</li> <li>• Praktische Übung: Ressourceninterview</li> <li>• Häusliche Übung für die nächste Sitzung</li> <li>• Abschlussrunde/ Ausblick auf die nächste Sitzung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßungsrunde/Überblick zu Sitzung 2</li> <li>• Besprechung der letzten häuslichen Übung</li> <li>• Praktische Übung: Planung angenehmer Aktivitäten</li> <li>• Interaktive Übung: Hindernisse beseitigen und Lösungen finden</li> <li>• Theoretischer Input und Austausch: Gebote und Verbote</li> <li>• Praktische Übung „Meine kurzfristigen Glücklichmacher“</li> <li>• <b>Pause (5 – 10 Minuten)</b></li> <li>• Sammlung positiver Emotionen</li> <li>• Praktische Übung: Meine positive Emotion</li> <li>• Häusliche Übung bis zur nächsten Sitzung</li> <li>• Abschlussrunde/ Ausblick auf die nächste Sitzung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßungsrunde/Überblick zu Sitzung 3</li> <li>• Besprechung der häuslichen Übung</li> <li>• Theoretischer Input zum Thema Genuss</li> <li>• Erarbeiten der Genussregeln</li> <li>• Sinnes-Sammlung</li> <li>• Teemeditation</li> <li>• Praktische Übung: Wo bin ich genussfähig</li> <li>• <b>Pause (5 - 10 Minuten)</b></li> <li>• Einführung in das Thema Achtsamkeit/ Geschichte des Zen-Mönches</li> <li>• Theoretische Erklärung: Achtsamkeit</li> <li>• Praktische Übung: Atemübung</li> <li>• Häusliche Übung bis zur nächsten Sitzung</li> <li>• Abschlussrunde/ Ausblick auf die nächste Sitzung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßungsrunde/Überblick zu Sitzung 4</li> <li>• Besprechung der häuslichen Übung</li> <li>• Achtsamkeitsübung: Achtsames Duschen</li> <li>• Theoretischer Input zum Thema Dankbarkeit</li> <li>• Praktische und interaktive Übung: Für was ich dankbar bin</li> <li>• Praktische Übung: Dankesbrief</li> <li>• <b>Pause (5 – 10 Minuten)</b></li> <li>• Theoretischer Input zum Thema: Das Positive an mir und meinem Leben</li> <li>• Praktische Übung: Das mag ich an mir und meinem Leben</li> <li>• Häusliche Übung bis zur nächsten Sitzung</li> <li>• Abschlussrunde/ Ausblick auf die nächste Sitzung</li> </ul>

<p>5. Sitzung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßungsrunde/Überblick zu Sitzung 5</li> <li>• Besprechung der häuslichen Übung</li> <li>• Achtsamkeitsübung: Gehmeditation</li> <li>• Theoretische Einführung: Stärken und Schwächen</li> <li>• Interaktive Übung in der Gruppe: Stärkensammlung</li> <li>• Praktische Übung: Meine persönlichen Stärken</li> <li>• <b>Pause (5 – 10 Minuten)</b></li> <li>• Praktische und interaktive Übung: Stärken im Alltag einsetzen</li> <li>• Häusliche Übung bis zur nächsten Sitzung</li> <li>• Abschlussrunde/ Ausblick auf die nächste Sitzung</li> </ul>	<p>6. Sitzung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßungsrunde/Überblick zu Sitzung 6</li> <li>• Besprechung der häuslichen Übung</li> <li>• Theoretische Einführung: Soziale Ressourcen</li> <li>• Frage an die Gruppe zum Thema Wertschätzung</li> <li>• Theoretischer Input zum Thema: Stärken und Schwächen</li> <li>• Interaktive Übung: Reframing</li> <li>• <b>Pause (5 - 10 Minuten)</b></li> <li>• Praktische Übung: Erstellen einer Netzwerkkarte</li> <li>• Theoretischer Input: Komplimente und Wertschätzung vermitteln</li> <li>• Häusliche Übung bis zur nächsten Sitzung</li> <li>• Abschlussrunde/ Ausblick auf die nächste Sitzung</li> </ul>	<p>7. Sitzung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßungsrunde/Überblick zu Sitzung 7</li> <li>• Besprechung der letzten häuslichen Übung</li> <li>• Praktische Übung: Gedankenblume</li> <li>• „Hilfsbereitschaft/ Mitmenschlichkeit/ Freundlichkeit“</li> <li>• Theoretischer Input zum Thema: Hilfsbereitschaft, Mitmenschlichkeit, Freundlichkeit</li> <li>• Praktische und interaktive Übung: Mitmenschlichkeit und Freundlichkeit</li> <li>• <b>Pause (5 – 10 Minuten)</b></li> <li>• Praktische Übung: Hilfe annehmen</li> <li>• Interaktive Übung: Positiver Kontakt zu anderen</li> <li>• Häusliche Übung bis zur nächsten Sitzung</li> <li>• Abschlussrunde/ Ausblick auf die nächste Sitzung</li> </ul>	<p>8. Sitzung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßungsrunde/ Überblick zu Sitzung 8</li> <li>• Besprechung der letzten häuslichen Übung</li> <li>• Achtsamkeitsübung: „Schokolade genießen“</li> <li>• Zusammenfassung der Inhalte</li> <li>• Praktische Übung: Mein Wohlbefinden</li> <li>• <b>Pause (5 -10 Minuten)</b></li> <li>• Interaktive Übung: Wertschätzungsduche</li> <li>• Rückmeldung und gemütliches Beisammensein</li> <li>• Verabschiedung</li> </ul>
--	---	--	--

### 3. Hinweise zum Manual

Benötigte Utensilien für die jeweiligen Sitzungseinheiten (à 120 Minuten)

Grundsätzlich sollten zu jeder Sitzung **Gläser und etwas zum Trinken** (eine Flasche Wasser) sowie **Stifte zum Schreiben** mitgebracht werden.

<b>1. Sitzung:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- AB: Kennenlernübung</li> <li>- AB: Ressourceninterview</li> <li>- AB: Liste angenehmer Aktivitäten</li> <li>- AB: Ressourcen</li> <li>- Flipchart-Papier + Stift</li> </ul>
<b>2. Sitzung:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- AB: Planung meiner angenehmen Aktivität</li> <li>- AB: Hindernisse erkennen und Lösungen finden</li> <li>- AB: Meine kurzfristigen Glücksmacher</li> <li>- AB: Meine positive Emotion</li> <li>- Flipchart-Papier + Stift</li> </ul>
<b>3. Sitzung:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tassen</li> <li>- Teebeutel in verschiedenen Sorten</li> <li>- Heißes Wasser zur Teezubereitung</li> <li>- ggf. eine Kanne Kaffee (wenn T. keinen Tee mögen)</li> <li>- Teller</li> <li>- Zucker</li> <li>- Löffel</li> <li>- AB: Genussregeln</li> <li>- AB: Sinneswahrnehmungen</li> <li>- Flipchart-Papier + Stift</li> </ul>
<b>4. Sitzung:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- AB: Für was ich dankbar bin</li> <li>- AB: Dankesbrief – Vorlage</li> <li>- AB: Das mag ich an mir und meinem Leben</li> </ul>
<b>5. Sitzung:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- AB: Meine persönlichen Stärken</li> <li>- AB: Stärkennutzung</li> <li>- AB: Lebensbereiche</li> <li>- AB: Weitere Ideen für die Umsetzung meiner Stärke</li> </ul>
<b>6. Sitzung:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- AB: Junge/Alte Frau</li> <li>- AB: Beispiele für Reframing</li> <li>- AB: Meine persönliche Netzwerkkarte</li> </ul>
<b>7. Sitzung:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- AB: Gedankenblume „Hilfsbereitschaft, Mitmenschlichkeit, Freundlichkeit“</li> <li>- AB: Mitmenschlichkeit, Hilfsbereitschaft, Freundlichkeit</li> <li>- AB: Gute Taten in meinem Alltag</li> <li>- AB: Hilfe annehmen</li> <li>- AB: Umsetzung meiner „guten Taten“</li> </ul>
<b>8. Sitzung:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- AB: Mein Wohlbefinden</li> <li>- Verpackte Schokolade/ oder ggf. andere Süßigkeiten (entsprechend dem Geschmack der T.)</li> <li>- Flipchart-Papier + Stift</li> <li>- Kaffee, Tee, Kuchen</li> <li>- Teller, Tassen, Löffel, Zucker</li> <li>- Buntes Papier</li> </ul>

# Erklärung des Manuals

## Rechte Seite

- Die obere Folie stellt den Inhalt der Power-Point Präsentationsfolie dar.
- Die untere Folie stellt links die Aspekte dar, die es bei der Vermittlung der obigen Folie zu beachten gilt. Die rechte untere Spalte stellt die Aspekte dar, die mündlich **zusätzlich** zu den Inhalten der oberen Folie an die T. vermittelt werden. Lesen Sie zunächst erst die Aspekte, die es zu beachten gilt und die Hinweise an die Teilnehmenden und vermitteln Sie erst dann die Inhalte der Folie. Sollte die untere Folie keinen Text beinhalten, sind bei dieser Folie keine Aspekte zu beachten und keine zusätzlichen Hinweise an die Teilnehmenden zu geben.

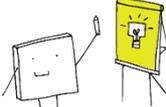
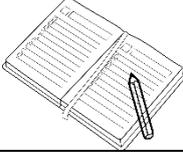
Power-Point Folie
-------------------

Zu beachten	Hinweise an die Teilnehmenden
-------------	-------------------------------

## Linke Seite

- Die linke Seite beinhaltet einen ausformulierten Text, der die Inhalte der Folie als auch die zusätzlichen Hinweise an die Teilnehmenden bereits in versprachlichter Form wiedergibt. Dieser Text stellt eine Formulierungsmöglichkeit dar. Die Gruppenleitung entscheidet selbst, ob sie den ausformulierten Text vermittelt, oder die Inhalte der Power-Point Folie sowie die zusätzlichen Hinweise an die Teilnehmenden frei formuliert.

Ausformulierter Text
----------------------

Die nachfolgenden Symbole finden Verwendung in der Power Point Präsentation. Die Symbole zeigen an, was zu tun ist.	
Bedeutung der Symbole	Verwendete Symbole
Arbeitsblatt ist schriftlich auszufüllen	
Informationsblatt für Zuhause	
Interaktive Partnerübung	
Häusliche Übung	
Ideen werden auf Flipchart geschrieben	
Teilnehmende bringen sich ein	
Pause	
Interaktive Gruppenarbeit	
Termin für Durchführungszeitpunkt eintragen	
Hinweise werden an Teilnehmende vermittelt	
Zu beachtende Aspekte	
Dauer der Durchführung	



## Sitzung 1

---

# Einführung und Ressourcenblick

Herzlich Willkommen zum Ressourcenaufbauprogramm R.A.P.

➔ „Ich freue mich sehr, dass Sie heute alle hier sind.“

# Herzlich willkommen zum Ressourcenaufbauprogramm R.A.P.

---

## SITZUNG 1

(zu beachten)



- GL betont Freude über die Teilnahme.

(Hinweise an Teilnehmende)



## Begrüßung durch die Gruppenleitung

➔ „Ich heiße Sie alle ganz herzlich zur ersten Sitzung des Ressourcenaufbauprogramms R.A.P. willkommen. Mein Name ist ... und ich werde diese Gruppe leiten. Ziel dieses Gruppenangebots ist es, dass Sie lernen, selbst Ihr Wohlbefinden zu steigern. Sie werden merken, dass Sie Ihr eigenes Wohlbefinden selbst in der Hand haben und es beeinflussen können. Wir werden zahlreiche Übungen durchführen, die Ihr Wohlbefinden verbessern sollen. Es geht darum, Stärken und Fähigkeiten, auch als ‚Ressourcen‘ bezeichnet, aufzubauen und dabei positive Gefühle herzustellen. ‚Ressource‘ ist ein Begriff, der sehr viele Aspekte beinhalten kann. In den kommenden Sitzungen wird es vor allem darum gehen, Ihre ‚Ressourcen‘ aufzubauen. Als ‚Ressourcen‘ werden dabei all Ihre Stärken und Fähigkeiten bezeichnet. Ich möchte, dass Sie sich in jeder der acht Sitzungen hier wohl fühlen. Das ist das Wichtigste in dieser Gruppe und das Hauptziel. Deshalb möchte ich Sie auch bitten, falls dies nicht der Fall ist und Sie sich unwohl fühlen, mir dies gleich mitzuteilen, sodass wir gemeinsam eine Lösung dafür finden können. Sie können jederzeit, gerne auch außerhalb der Gruppensitzung, zu mir kommen und auftretende Probleme, Überforderungen oder Stimmungsverschlechterungen mit mir besprechen. Falls ich zu schnell bin, die Inhalte schwer zu verstehen sind oder Übungen zu komplex gestaltet sind, bitte ich Sie, mir dies zu sagen. Ich möchte, dass Sie alle von dem Gruppenangebot profitieren und die Übungen mühelos und mit viel Freude ausprobieren. Scheuen Sie sich nicht, mir Feedback zu geben.“

# Begrüßung durch die Gruppenleitung

---

- Zu meiner Person
- Ziel des Programms:
  - Dass Sie lernen, wie Sie ihr Wohlbefinden selbst beeinflussen können.
  - Sie sollen sich in jeder Sitzung wohl fühlen. (Sollte dies nicht der Fall sein, sprechen Sie mich bitte an.)
  - Jede Übung und jede Methode dient dazu, positive Gefühle herzustellen und Wohlbefinden zu erzeugen.
  - Sie haben Ihr Wohlbefinden selbst in der Hand und können es beeinflussen.

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



- Es besteht immer die Möglichkeit für ein Einzelgespräch mit der GL (bei Stimmungsverschlechterungen oder sonstigen Anmerkungen).
- Tag und Zeitpunkt des R.A.P.

## Überblick zu Sitzung 1

- ➔ „In der heutigen Sitzung werden wir mit einer Begrüßungsrunde starten. Anschließend werde ich Ihnen den Aufbau des Ressourcenaufbauprogramms R.A.P. vorstellen. Um uns besser kennenzulernen, werden wir eine Kennenlernübung durchführen. Zudem stellen wir heute auch die Gruppenregeln auf, die wir während der acht Sitzungen beachten wollen. Nach der Pause werden wir uns mit dem Thema ‚Ressourcenorientierung‘ beschäftigen und hierzu eine kleine Übung durchführen. Die Sitzung endet mit einer häuslichen Übung und einer Abschlussrunde.“

# Überblick zu Sitzung 1

- Begrüßung durch die Gruppenleitung (7 Minuten)
- Begrüßungsrunde (7 Minuten)
- Vorstellung des Ablaufs und der Sitzungsthemen (10 Minuten)
- Kennenlernen der Teilnehmenden (20 Minuten)
- Erarbeiten der Gruppenregeln (15 Minuten)
- **Pause (5- 10 Minuten)**
- Theoretischer Input: Was meint Stärken- und Ressourcenorientierung? (5 Minuten)
- Vorstellung der Ressourcenarten (10 Minuten)
- Praktische Übung: Ressourceninterview (20 Minuten)
- Häusliche Übung für die nächste Sitzung (5 Minuten)
- Abschlussrunde (10 Minuten)

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



## Begrüßungsrunde

- ➔ „Bevor wir uns einander vorstellen und einen Einblick in das Gruppenkonzept erhalten, würde ich gerne von Ihnen wissen, wie es Ihnen heute geht. Gerne können Sie auch etwas dazu sagen, welche Erwartungen oder Wünsche Sie an das Gruppenangebot haben. Da es in diesem Gruppenkonzept um das Positive und um Ihr Wohlbefinden geht, können Sie gerne auch, falls Ihnen spontan etwas einfällt, kurz erzählen, was bei Ihnen in der vergangenen Woche Angenehmes passiert ist bzw. was Sie erlebt haben. Dies ist aber natürlich kein Zwang. Sie antworten nur auf die Fragen, die Sie gerne beantworten möchten.“

# Begrüßungsrunde



- Wie geht es Ihnen heute?
- Welche Gedanken und Gefühle bringen Sie in die heutige Sitzung mit?
- Was ist Ihnen Angenehmes oder Schönes in der vergangenen Woche passiert?
- Welche Erwartungen und Wünsche haben Sie an die Gruppe?

(zu beachten)



- GL kann sich bei der Begrüßungsrunde einbringen.

(Hinweise an Teilnehmende)



- Kein Zwang sich einzubringen. Jede/r bringt nur das ein, was er oder sie einbringen möchte.

## Überblick zum R.A.P.

➔ „Sicherlich wissen Sie schon ungefähr, um was es in diesem Gruppenangebot geht. Ich möchte dennoch kurz zusammenfassen, welche Themen in den kommenden Sitzungen behandelt werden. Wir werden heute mit einer Einführung in das Thema beginnen und uns kennenlernen. Sie werden dann Näheres über positive Aktivitäten erfahren und herausfinden, was Sie machen müssen, damit Sie sich wohlfühlen. Anschließend wird das Thema ‚Genuss‘ behandelt. Dabei lernen Sie, wie Sie richtig genießen können. Im Weiteren werden wir uns mit dem Thema ‚Dankbarkeit und das Positive‘ beschäftigen. In dieser Sitzung lernen Sie, was Dankbarkeit mit Wohlbefinden zu tun hat. Außerdem setzen Sie sich damit auseinander, welche positiven Seiten Sie persönlich haben und was es Positives in Ihrem Leben gibt. In der fünften Sitzung werden wir uns mit Ihren Stärken beschäftigen und diese identifizieren. Wir werden hierbei auch erarbeiten, wie Sie diese Stärken in Zukunft nutzen können. Die letzten beiden inhaltlichen Sitzungen drehen sich darum, einen positiven Kontakt zu anderen Menschen herzustellen. Wir werden uns beispielsweise mit den Themen Wertschätzung, Hilfsbereitschaft und Mitmenschlichkeit auseinandersetzen und besprechen, wie Sie durch diese Aspekte Ihr Wohlbefinden steigern können. Abschließen wird das Programm mit einer Abschluss-sitzung, in der alle Themen noch einmal zusammengefasst werden.“

# Überblick zum R.A.P.

1. Einführung und Ressourcenblick → Teilnehmende und Thema kennenlernen
2. Wohlbefinden und positive Aktivitäten → Welche Aktivitäten kann ich machen, damit ich mich wohlfühle?
3. Genuss im Alltag → Wie kann ich richtig Genießen und bei was?
4. Dankbarkeit und das Positive → Wie kann ich Dankbarkeit ausdrücken und was sind meine positiven Seiten?
5. Eigene Stärken erkennen und nutzen → Welche Stärken habe ich und wie kann ich sie nutzen?
6. Wertschätzung üben → Wie kann ich Wertschätzung ausdrücken und mein Wohlbefinden dadurch steigern?
7. Hilfsbereitschaft und Mitmenschlichkeit → Wie kann ich Hilfsbereitschaft und Mitmenschlichkeit in meinen Alltag einfließen lassen?
8. Zusammenfassung und Abschluss → Zusammenfassung der Themen und Ausklang

(zu beachten)



- Langsam vorlesen, darauf achten, dass alles verstanden wird.

(Hinweise an Teilnehmende)



- Sitzungen bauen aufeinander auf. Regelmäßige Teilnahme deshalb sinnvoll.

## Ablauf einer Sitzung

➔ „Zu Beginn einer Sitzung wird eine Begrüßungsrunde durchgeführt. Am Ende einer Sitzung wird eine Abschlussrunde durchgeführt. Hierbei hat jeder und jede Teilnehmende die Möglichkeit über seine bzw. ihre aktuelle Stimmung zu berichten. Zudem wird es immer wieder sowohl theoretische Inputs als auch praktische Übungen geben. Die Übungen sind meist so konstruiert, dass Sie interaktiv miteinander arbeiten können. Am Ende jeder Sitzung wird eine häusliche Übung vorgestellt, die bis zur nächsten Sitzung durchzuführen ist. Die häusliche Übung kann auch in Zusammenarbeit mit einem Betreuer, mit Freunden oder anderen unterstützenden Personen erarbeitet werden, wenn dies gewünscht ist. Die Durchführung ist für den Erfolg des Gruppenangebots sehr wichtig, da hierdurch das in der Sitzung Erlernte noch einmal wiederholt und in den Alltag übertragen wird. Die Gruppensitzungen geben zwar reichlich Input und beinhalten auch zahlreiche Übungen, die eigentliche Veränderung findet jedoch in Ihrem alltäglichen Leben statt. Jede häusliche Übung wird dann in der folgenden Sitzung ausführlich besprochen. Jeder kann dann über seine Erfahrungen mit der häuslichen Übung berichten. Falls Schwierigkeiten aufgetreten sind, können auch diese im Gruppenplenum aufgegriffen werden und potentielle Lösungsmöglichkeiten gesucht werden. Die Anwendung der häuslichen Übung kann sich positiv auf den Therapieerfolg auswirken. Dennoch möchte ich betonen, dass kein Zwang besteht, die Übungen durchzuführen. Falls es beispielsweise in einer Woche nicht geklappt hat, ist dies kein Grund, die nächste Gruppensitzung nicht zu besuchen. Allgemein möchte ich schon jetzt betonen, dass Sie immer nur so viel in die Gruppe einbringen, wie es Ihnen guttut. Fühlen Sie sich nicht gezwungen, eine Übung oder Methode anzuwenden, wenn Ihnen nicht danach ist.“

# Ablauf einer Sitzung

## ➤ Begrüßungsrunde

(Aktuelles Befinden der Teilnehmenden zu Beginn der Sitzung)

## ➤ Besprechung der letzten häuslichen Übung

(Erfahrungen mit der häuslichen Übung)

## ➤ Theoretischer Input

(Gruppenleitung vermittelt Wissen)

## ➤ Praktische Übungen zum Thema

(Teilnehmende arbeiten alleine oder in [Klein-] Gruppen an einem Arbeitsblatt/Thema)

## ➤ Häusliche Übung bis zur nächsten Sitzung

(Übung, die im Alltag umgesetzt werden soll)

## ➤ Abschlussrunde

(Aktuelles Befinden der Teilnehmenden nach der Sitzung)

(zu beachten)



- Langsam und verständlich vorlesen.

(Hinweise an Teilnehmende)



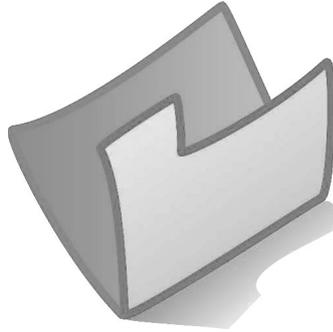
- Einbringen in Begrüßungs- und Abschlussrunde ist kein MUSS.
- Bei Nicht-Durchführung der häuslichen Übung kann gemeinsam nach Lösungsmöglichkeit gesucht werden, diese in Zukunft durchzuführen.
- Übungen sollten in dem Maße durchgeführt werden, wie es angenehm ist. Kein Zwang.
- Durchführung der häuslichen Übung sinnvoll, da Erlerntes in den Alltag übertragen wird.
- Nicht-Durchführung der häuslichen Übung ist kein Grund, nicht zur nächsten Sitzung zu kommen. Kein Zwang für Durchführung der häuslichen Übung.

## Schnellhefter

- ➔ „Die Arbeitsmaterialien werden von mir mitgebracht. Jeder erhält einen Schnellhefter von mir, um die Arbeitsblätter einzuheften. Diese Unterlagen sollten, wenn möglich, zu jeder Sitzung mitgebracht werden.“

# Schnellhefter

---



Sie erhalten einen Schnellhefter, damit Sie Ihre Unterlagen sorgfältig abheften können.

Bringen Sie diesen Schnellhefter bitte zu jeder Sitzung mit.

(zu beachten)



- Austeilen des Schnellhefters.

(Hinweise an Teilnehmende)



## Praktische Übung: Kennenlernübung

- ➔ „Damit Sie sich nun alle etwas besser kennenlernen, möchten wir mit einer kurzen Kennenlernübung starten. Sie haben nun alle das Blatt „Kennenlernübung“ vor sich liegen. Darauf zu sehen sind verschiedene Kästchen, die unterschiedliche Fragen beinhalten. Diese Fragen sollen dem Gegenüber gestellt werden und die Antworten in die einzelnen Kästchen notiert werden. Wenn eine Person alle Kästchen mit den Informationen des Gegenübers ausgefüllt hat, werden die Rollen getauscht. Am Ende sollte jeder Teilnehmende die Kästchen mit den Informationen des Partners befüllt haben. Damit auch die anderen Gruppenmitglieder Sie kennenlernen, stellen Sie den Namen Ihres Partners anschließend kurz in der Gruppe vor. Fühlen Sie sich dabei nicht gezwungen, alle Fragen zu beantworten. Möchten Sie eine Frage nicht beantworten, ist das auch völlig in Ordnung. Sagen Sie nur das, was Sie auch sagen möchten.“

# Praktische Übung

## Kennenlernübung

➤ Gehen Sie in Zweier- oder Dreiergruppen zusammen.

➤ Interviewen Sie sich gegenseitig mit dem Arbeitsblatt „Kennenlernübung“.



➤ Stellen Sie Ihren Partner anschließend kurz in der Gruppe vor, sodass Sie sich gegenseitig kennenlernen.



(zu beachten)



- Austeilen des Arbeitsblatts „Kennenlernübung“.
- Einteilen der T. in Zweiergruppen (T. der Reihe nach von 1-4 zählen lassen, T. mit gleicher Nummer bilden ein Paar).
- GL kann T. auch selbst entscheiden lassen, mit wem sie eine Zweiergruppe bilden möchten.
- Bei Übrigbleiben einer oder eines T. wird eine Dreiergruppe gebildet.

(Hinweise an Teilnehmende)



Ca. 20 Minuten



- Jede/r bringt nur das ein, was er oder sie einbringen möchte.

## Frage an die Gruppe

- ➔ „Gruppenangebote funktionieren meistens am besten, wenn vorher gemeinsam einige Regeln aufgestellt wurden, die als Basis für eine gute Zusammenarbeit dienen. Ich möchte nun gerne mit Ihnen sammeln, was Ihnen während unserer gemeinsamen Arbeit besonders wichtig ist und welche Regeln wir aufstellen sollten. Wenn Sie an die zukünftigen Termine im Rahmen dieses Angebots denken: Auf was legen Sie Wert? Was sollte in jedem Fall eingehalten werden? Überlegen Sie sich bitte auch, was bei Ihnen Stress auslöst, damit wir dies möglichst in der Gruppe vermeiden können.“

## Allgemein zu beachtende Gruppenregeln:

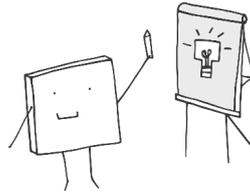
- Pünktlichkeit
- Regelmäßige Teilnahme
- Terminabsage sollte der Leitung rechtzeitig mitgeteilt werden
- Jeder bringt nur das ein, was er möchte
- Beiträge seitens der Teilnehmenden sind erwünscht, jedoch kein Zwang!
- Häusliche Übungen sollten regelmäßig durchgeführt werden, sind jedoch auch kein Zwang!
- Ausschalten von Handys
- Keine verbale oder nonverbale Gewalt
- Schweigepflicht
- Einhalten der Regeln
- Feedback geben ist nur dann sinnvoll, wenn es erwünscht ist
- Bei aufkommenden negativen Stimmungen oder Krisen sollte Kontakt zur Leitung bzw. zum Bezugsbetreuer aufgenommen werden
- Zeigen Sie gerne Emotionen, wenn Ihnen danach ist
- Fehler machen ist völlig in Ordnung
- Änderungswünsche sollten offen kommuniziert werden
- Konflikte innerhalb der Gruppenteilnehmenden transparent machen und der Leitung mitteilen
- Auf sich selbst gut achten! Empfindet jemand Überforderung, sollte dies der Gruppenleitung mitgeteilt werden. Die Übungen oder Aufgaben, die die Überforderung auslösen, sollen nur soweit ausgeübt werden, wie es guttut. (Insbesondere bei Achtsamkeits- und Genussübungen zu beachten, da intensive Körperwahrnehmungen bei Menschen mit psychotischen Schüben negative Effekte haben können. Es ist individuell zu schauen, ob betroffene Klienten die Übungen durchführen können.)
- Wertschätzender, respektvoller Umgang untereinander
- Keine Abwertung anderer Teilnehmender und deren Äußerungen
- Eigene Grenzen setzen! (Wenn eine Übung mit zu starken Emotionen verbunden ist oder beispielsweise zu viel Nähe abverlangt wird, sollte dies der Gruppe freundlich mitgeteilt werden.)

# Frage an die Gruppe



- Wenn Sie an die zukünftigen Sitzungen denken, welche Regeln erscheinen Ihnen dabei besonders wichtig?

## -Gruppenregeln-



- Überlegen Sie sich auch, was Sie bei Gruppenangeboten nicht mögen. Dies versuchen wir zu berücksichtigen.

(zu beachten)



- GL schreibt alles Gesagte auf ein Flipchart-Papier.
- Die Liste „Gruppenregeln“ (siehe Text ) enthält Regeln/Aspekte, die es zu beachten gilt.
  - GL kann, wenn die T. einverstanden sind, Fehlendes von den „Allgemein zu beachtende Gruppenregeln“ (siehe Text) auf dem Flipchart-Papier ergänzen.
- Flipchart-Papier sollte zu jeder Sitzung mitgebracht und im Gruppenraum aufgehängt werden.

(Hinweise an Teilnehmende)



- Einhalten der Regeln wichtig für gute Zusammenarbeit.
- Nachdem die Gruppenregeln aufgestellt wurden:
- Alle Regeln wichtig, am wichtigsten jedoch, dass sich T. in der Gruppe wohlfühlen. Alles, was diesem Ziel entgegensteht, sollte mit der GL besprochen werden. Einzelgespräche mit GL immer möglich.

## Wichtig

- ➔ „Ihr Wohlbefinden bzw. die Steigerung dessen steht im Mittelpunkt dieses Gruppenangebots. Jede Methode, jeder theoretische Input und jede häusliche Übung zielen darauf ab, dass es Ihnen gut geht und Sie sich wohl fühlen. Falls dieses Ziel gefährdet sein sollte, so lassen Sie es mich bitte wissen. Ich möchte, dass Sie alle davon profitieren. Wenn Sie merken, dass Sie eine Übung oder auch eine häusliche Übung überfordern, dann bitte ich Sie, diese Übung nur soweit durchzuführen, wie es Ihnen guttut. Machen Sie sich keinen Druck. Sie können gerne jederzeit Kontakt zur Gruppenleitung aufnehmen.“

# Wichtig

---

Jede Übung sollte nur in dem Maße durchgeführt werden, wie es Ihnen guttut. Sollte eine Übung Überforderung auslösen, beenden Sie die Übung. Jede Übung hat das Ziel, Ihr **Wohlbefinden** zu steigern.

Bei Bedarf können Sie jederzeit Kontakt zur Gruppenleitung aufnehmen.



(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



## Pause

- ➔ „Wir machen nun eine kleine Pause. Sie können gerne auch nach draußen gehen, falls Sie etwas Luft schnappen möchten. In fünf bis zehn Minuten setzen wir die Sitzung fort.“

# Pause ca. 5-10 Minuten

---



(zu beachten)



Ca. 5-10 Minuten

(Hinweise an Teilnehmende)



Was fällt Ihnen auf?

- ➔ „Schauen Sie sich bitte diese Rechnungen an und sagen Sie mir, was Ihnen hierbei auffällt.“

Nachdem die Rechnung gelöst wurde:

- ➔ „Die Rechnung  $3+3$  ist also nicht neun, sondern sechs. Uns fällt zunächst das auf, was nicht ‚richtig‘ ist. Der Fokus der Aufmerksamkeit liegt meist erst einmal darauf, was vermeintlich ‚falsch‘ ist. Und so ist es mit vielen Dingen im Leben, zum Beispiel auch bei anderen Personen oder auch Situationen. Wir sehen dann beispielsweise nur das, was uns beim anderen nicht gefällt, was er alles nicht kann oder auch was in einer Situation alles schiefgegangen ist. Vielleicht kennen Sie das auch mit der Erkrankung. Sie kommen irgendwo hin und jeder sieht zunächst erst einmal Ihre Symptome, Ihre Erkrankung, also das, was irgendwie nicht ganz ‚richtig‘ läuft.“

# Was fällt Ihnen auf?

---

$$1+1 = 2$$

$$2+2 = 4$$

$$3+3 = 9$$

$$4+4 = 8$$

$$5+5 = 10$$

(zu beachten)



- Rechnung  $3+3$  ist nicht 9, sondern 6.

(Hinweise an Teilnehmende)



- Menschen fällt zunächst meist das auf, was nicht richtig oder mangelhaft ist. Der Fokus der Aufmerksamkeit liegt meist auf den Defiziten, den Schwächen oder dem, was nicht perfekt ist. So auch bei dem Beispiel mit den Rechnungen: Es fallen nicht die vier „richtigen“ Aufgaben auf, sondern die eine „Falsche“.

## Stärken und Ressourcenorientierung

- ➔ „Ich möchte Ihnen heute eine neue Denkweise vorstellen, die sogenannte ‚Ressourcenorientierung‘. Ressourcenorientierung meint genau das Gegenteil von der Defizitorientierung. Ressourcenorientierung meint, nicht den Fokus auf das zu setzen, was nicht gut läuft oder nicht perfekt ist, sondern im Leben auf das zu fokussieren, was gut läuft. Zu schauen, welche Stärken und Fähigkeiten man besitzt, und was man alles hat. Das ‚Negative‘ soll damit natürlich nicht ignoriert werden. Es soll vielmehr durch eine positive Perspektive *ergänzt* werden. Man sieht also nicht mehr ausschließlich das, was nicht gut läuft, sondern auch und vor allem das, was gut läuft, was positiv ist.“

# Stärken- und Ressourcenorientierung

---

Ressourcenorientierung meint, nicht nur das Schlechte und Negative im Leben zu sehen, sondern den Fokus auf das **Positive** zu lenken und die **Stärken** und **Fähigkeiten, die sogenannten Ressourcen**, in den Mittelpunkt zu rücken.

Quelle: angelehnt an Armbruster (2015)

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



- Übergang: Rechenbeispiel soll verdeutlichen, was Ressourcen- und Stärkenorientierung meint.

## Welche Ressourcenarten gibt es?

- ➔ „Ein ressourcenorientierter Ansatz meint, die Stärken und Fähigkeiten des Menschen zu sehen und nicht nur die Defizite, die Erkrankung oder all das, was nicht gut läuft im Leben. Ich möchte Ihnen deshalb nun einmal die verschiedenen Ressourcenarten vorstellen. Ressourcen sind Dinge, die uns im Leben irgendwie behilflich sein können. Man kann diese Ressourcen in vier Arten einteilen. Es gibt persönliche Ressourcen, materielle Ressourcen, umgebungsbezogene Ressourcen und soziale Ressourcen.“

# Welche Ressourcenarten gibt es?

- Persönliche Ressourcen
- Soziale Ressourcen
- Materielle Ressourcen
- Ressourcen in der Umgebung

Quelle: Streich/LüttringHaus Institut für Sozialraumorientierung,  
Quartier- und Casemanagement (DGCC) (2004)

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



## Persönliche Ressourcen

- ➔ „Beginnen wir mit den persönlichen Ressourcen. Persönliche Ressourcen sind die Stärken und Fähigkeiten, die eine Person hat. Hierbei kann es sich um ganz unterschiedliche Dinge handeln. Persönliche Ressourcen können zum Beispiel Ihre Eigenschaften, Stärken, Fähigkeiten, Interessen, Hobbies, Motivationen, Bildungsabschlüsse, Glaubenssysteme, emotionale Fähigkeiten, körperliche Beschaffenheit etc. sein. Sie sehen, persönliche Ressourcen sind sehr vielfältig. Letztlich ist eine persönliche Ressource das Positive an Ihrer Person. Ich möchte Ihnen ein Beispiel hierfür geben. Eine persönliche Ressource könnte zum Beispiel Ihre Glaubensrichtung sein. Der Glaube ist besonders dann nützlich, wenn man Schicksalsschläge durchlebt. Der Glaube kann dann neue Kraft geben. Ihr Durchhaltevermögen kann ebenfalls eine hilfreiche Ressource sein. Wenn Sie beispielsweise bereits einige Krisen durchlebt und überstanden haben, kann das eine hilfreiche Erfahrung sein, die Ihnen gelehrt hat, wie man mit einer herausfordernden Situation umgeht. Sie können also zukünftigen Krisen mit mehr Erfahrung begegnen und diese möglicherweise auch besser bewältigen. Persönliche Interessen können ebenfalls eine Ressource darstellen. Wenn Ihre Hobbies beispielsweise Stricken oder Nähen sind, können Sie diese persönlichen Ressourcen nutzen, um Ihren Tag positiv zu gestalten. Ich möchte Ihnen noch drei weitere Ressourcenarten vorstellen.“

# Persönliche Ressourcen

---

- Stärken
- Fähigkeiten
- Eigenschaften
- Erfahrungen
- Krisenbewältigung
- Hobbies
- Bildung  
(Schulabschluss, Fortbildungen, etc.)
- Interessen
- Glaubensrichtungen
- körperliche Beschaffenheit  
(körperlich fit, beweglich, Kraft haben)
- geistige Fähigkeiten  
(phantasievoll, kreativ, ideenreich)
- emotionale Fähigkeiten  
(sensibel, einfühlsam, kontaktfreudig)
- eigene Motivationen

---

**Beispiel:** Die Ressource „Glaubensrichtung“ könnte beispielsweise dann nützlich sein, wenn eine Krise durchlebt wird und der Glaube neue Kraft gibt.

**Beispiel:** Ist man beispielsweise besonders interessiert am Stricken/Nähen (Ressource: Hobby, Interesse) kann man dies nutzen, um angenehme Stunden zu verbringen und seinen Tag sinnvoll zu gestalten.

Quelle: Streich/LüttringHaus Institut für Sozialraumorientierung,  
Quartier- und Casemanagement (DGCC) (2004)

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



## Soziale Ressourcen

- ➔ „Soziale Ressourcen beschreiben die Menschen, die uns umgeben. Das können beispielsweise Freunde oder Bekannte sein. Es zählen aber auch Ärzte, Therapeuten, Betreuer, Nachbarn, Familienmitglieder etc. dazu. Diese Menschen können uns behilflich sein, indem Sie uns zum Beispiel bei einer Tätigkeit unterstützen, uns emotionalen Beistand leisten, uns zuhören oder uns ggf. im Krankenfall beim Einkaufen helfen.“

# Soziale Ressourcen

---

- Beziehungen zu Familienmitgliedern
- Beziehungen im weiteren Familienkreis (Tante, Onkel, Cousin/en)
- Freundeskreis
- Nachbarschaft
- Beziehungen zu anderen, einzelnen Personen (durch Arbeit, Verein, Tagesstätte, Ausflüge, Zuverdienstprojekte)
- Nützliche Beziehungen (Helfer, BEW-Betreuer, Ärzte, Therapeuten etc.)

---

**Beispiel:** Die soziale Ressource „Freunde“ kann in vielerlei Hinsicht nützlich sein. Freunde geben emotionale Unterstützung, hören sich Ihre Probleme an, können im Krankenfall für Sie einkaufen etc.

Quelle: Streich/LüttringHaus Institut für Sozialraumorientierung,  
Quartier- und Casemanagement (DGCC) (2004)

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



## Materielle Ressourcen

- ➔ „Als materielle Ressourcen versteht man all die Dinge, die wir besitzen. Das kann beispielsweise ein Auto, ein Fahrrad, ein Handy, eine Wohnung oder sonst etwas Materielles sein. Ein Handy ermöglicht es uns zum Beispiel, dass wir einen Termin mit dem Arzt ausmachen können und dies positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit hat. Eine Wohnung ist immer von Vorteil, da wir hierdurch einen Rückzugsort haben, an dem es warm und gemütlich ist.“

# Materielle Ressourcen

---

- **Finanzielle Situation** (Wie bestreite ich meinen Lebensunterhalt? EU-Rente, Sozialhilfe, Einkommen etc.)
- **Besitz, Eigentum** (Telefon, Internet, Garten etc.)
- **Wohnung** (Größe, Möbel, technische Ausstattung: Kühlschrank, Herd, TV etc.)
- **Fortbewegungsmittel** (Auto, Fahrrad, Moped etc.)

---

**Beispiel:** Das Fahrrad kann nützlich sein, um zum Tageszentrum, zum SpDi oder auch zu anderen ärztlichen Terminen zu gelangen.

Quelle: Streich/LüttringHaus Institut für Sozialraumorientierung,  
Quartier- und Casemanagement (DGCC) (2004)

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



## Umgebungsbezogene Ressourcen

- ➔ „Als letzte Ressourcenart möchte ich Ihnen die umgebungsbezogenen Ressourcen vorstellen. Diese Ressourcenart umfasst alles, was wir in unserer Umgebung finden können. Das sind beispielsweise Einkaufsmöglichkeiten, Vereine, Arbeitsplätze, Tagesstätten, Gesundheitszentren, Busverbindungen, öffentlicher Nahverkehr, Freizeitmöglichkeiten etc. Diese umgebungsbezogenen Ressourcen sind extrem hilfreich. Das machen wir uns nur allzu oft nicht bewusst. Hätten wir beispielsweise die nächste Einkaufsmöglichkeit erst 30 km von unserem Wohnort entfernt, wäre das ein sehr großer Aufwand, den wir für das Einkaufen aufwenden müssten. Wenn wir kein Auto haben und die Busverbindung schlecht wäre, würde ein Gang ins Einkaufszentrum zu einer sehr großen Herausforderung werden. Also ist das Einkaufszentrum eine Ressource, da es uns mit Lebensmitteln versorgt und wir dadurch nicht hungern müssen. Auch wenn dies für uns heutzutage selbstverständlich ist, ist es das in vielen Teilen der Erde nicht und ist deshalb als Ressource anzusehen.“

# Ressourcen in der Umgebung

(infrastrukturelle Ressourcen)

- Verkehr (Bus- oder Zugsanbindung)
- Einkaufsmöglichkeiten in der Umgebung
- Ärzte, Ämter, gesetzliche Betreuer, Betreutes Wohnen, Tagesstätte, Tagesklinik, BKH
- Freizeitangebote (Vereine, Teestuben, Freizeitfahrten und –ausflüge, Ergotherapie, Kreativstätte)
- Arbeitsplätze, Zuverdienstprojekte
- Wohnen (eigene Wohnung oder Zimmer in einer TWG)

**Beispiel:** Der Arzt in der Umgebung kann nützlich (eine Ressource) sein, wenn man krank ist und Medikamente braucht.  
**Beispiel:** Eine Wohnung ist besonders nützlich, um sich zurückziehen zu können oder auch einfach, um einen warmen und gemütlichen Ort zu haben.

Quelle: Streich/LüttringHaus Institut für Sozialraumorientierung,  
Quartier- und Casemanagement (DGCC) (2004)

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



## Zusammenfassung

- ➔ „Ressourcen sind also alles Dinge, die uns in irgendeiner Form nutzen und dafür sorgen, dass es uns gut geht und wir uns wohl fühlen. Oft merkt man erst, dass etwas eine Resource ist, wenn man es nicht hat oder nicht mehr hat. Dinge, die man lange besitzt, werden nach einer Weile selbstverständlich und man ist sich dessen Wert nicht mehr bewusst.“

# Zusammenfassung

---

- Ressourcen sind alles Dinge, die uns in irgendeiner Form nutzen und dafür sorgen, dass es uns gut geht und wir uns wohl fühlen (Nestmann, 2008).
- Dinge werden uns oft erst dann als Ressourcen bewusst, wenn wir sie NICHT (mehr) haben.

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



## Informationsblatt

- ➔ „Ich habe hier ein Informationsblatt für Sie, auf dem alle vier Ressourcenarten zusammengefasst sind. Dieses Blatt können Sie in Ihrem Schnellhefter abheften und für die folgende Übung zur Hand nehmen.“

# Informationsblatt

---

„Ressourcen“



(zu beachten)



- Austeilen des Informationsblatts „Ressourcen“.
- Blatt dient als Informationsblatt für Zuhause und für die kommende praktische Übung.

(Hinweise an Teilnehmende)



- Informationsblatt fasst Ressourcenarten zusammen.

## Praktische Übung: Ressourceninterview

➔ „Wir wissen nun, was es für Ressourcenarten gibt und, dass eigentlich alles eine Ressource sein kann, wenn es uns in irgendeiner Form nutzt und Freude bereitet. Viele Ressourcen werden oft als ‚Selbstverständlichkeiten‘ hingenommen. Die Relevanz dessen wird erst dann bewusst, wenn man die Ressource nicht mehr hat oder sie verschüttet gegangen ist. Mit der folgenden Übung wollen wir unseren Blick schulen, die Ressourcen, die wir haben, wahrzunehmen und zu schätzen. Ich bitte Sie deshalb, Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin von einem Ereignis zu berichten, das in der vergangenen Zeit gut gelaufen ist oder einfach Spaß gemacht hat. Dies kann beispielsweise ein gelungener Beratungstermin, das Ergattern eines Zuverdienstprojekts, die Freude am Basteln in der Tagesstätte oder auch die Zubereitung eines leckeren Gerichts sein. Es muss sich hierbei nicht um eine herausragende Tätigkeit handeln. Wir wollen versuchen, die Ressourcen auch in den alltäglichen Dingen zu entdecken. Wenn Sie von Ihrem Erlebnis berichtet haben, suchen Sie sich bitte eine Ressourcenkategorie aus, in der Sie befragt werden möchten. Die Fragen finden Sie auf dem ausgeteilten Arbeitsblatt. Das Blatt ‚Ressourcenarten‘ stellt noch einmal die zahlreichen Ressourcen dar, die ein Mensch haben kann. Versuchen Sie alle Fragen einer Kategorie zu beantworten und achten Sie auf die Ressourcen, die Ihnen begegnen. Ressourcen, die zum Beispiel beim Ergattern eines Zuverdienstprojekts genutzt wurden, könnten in der Kategorie ‚soziale Ressourcen‘ sein: dass Sie von anderen Personen davon erfahren haben oder dass Sie jemand zum Vorstellungsgespräch gebracht hat. In der Kategorie ‚persönliche Ressourcen‘ könnte es sein, dass Sie Ihre persönlichen Stärken (‚überzeugen können‘) so gut eingesetzt haben, dass Sie den Job bekommen haben. ‚Materielle Ressourcen‘ könnten Sie insofern genutzt haben, als dass Sie zum Beispiel Ihr Telefon zum Anrufen bei der Arbeitsstelle verwendet haben etc. Wenn Sie fertig sind, wechseln sie bitte die Rollen, sodass jeder einmal in einer Kategorie befragt wurde und selbst aktiv gefragt hat. Falls Sie Fragen zu dieser Übung haben, können Sie diese jederzeit stellen, gerne auch während der Übung. Wie immer sagen Sie bitte nur das, was sie auch sagen möchten. Fühlen Sie sich nicht gezwungen etwas preiszugeben, wobei Sie sich unwohl fühlen. Sollten Sie vorzeitig mit der Übung fertig sein, können Sie sich auch in den restlichen Kategorien befragen.“

# Praktische Übung

## Ressourceninterview

1. Gehen Sie in Zweier- oder Dreierteams zusammen.
2. Erzählen Sie Ihrem Partner von einem positiven Erlebnis der letzten Tage.
3. Suchen Sie sich dann eine Ressourcenkategorie (soziale, persönliche, materielle, infrastrukturelle Ressourcen) aus, zu der Sie befragt werden möchten.
4. Ihr Partner fragt Sie dann die Fragen, die zu der ausgesuchten Kategorie gehören (siehe Arbeitsblatt „Ressourceninterview“).
5. Wenn Sie fertig sind, tauschen Sie bitte die Rollen.



(zu beachten)



- Austeilen des Arbeitsblatts „Ressourceninterview“.
- T. werden entweder von GL in Zweiergruppe (Auszahlvariante) eingeteilt, oder T. teilen sich selbst in Zweiergruppe ein.

(Hinweise an Teilnehmende)



Ca. 20 Minuten



- Jede/r sagt nur das, was er oder sie sagen möchte.
- Bei auftretenden Schwierigkeiten während der Übung, GL ansprechen.

## Reflexion der Übung

- ➔ „Nun haben Sie die Übung beendet. Wie ging es Ihnen mit dieser Übung? Hat es Ihnen Spaß gemacht? Ist es Ihnen leicht- oder schwergefallen, die Übung durchzuführen?“

# Reflexion der Übung



- Wie ging es Ihnen mit der Übung?
- Ist es Ihnen leicht/schwer gefallen, Ressourcen zu finden?
- War etwas unklar für Sie?

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



- Wer möchte, kann sich einbringen.

## Häusliche Übung bis zur nächsten Sitzung

- ➔ „Wir neigen uns nun schon dem Ende der ersten Sitzung zu. Wir haben heute einen Einblick in die Ressourcenorientierung erhalten und haben verschiedene Ressourcenarten kennengelernt. In einer praktischen Übung konnten Sie herausfinden, welche Ressourcen Sie im Alltag einsetzen und was Ihnen diese bringen. Ressourcen sind also alles, was irgendwie nützlich sein kann und Freude bereitet. Jeder Mensch hat Dinge, die er gerne macht und die ihm Freude bereiten. Manche klettern gerne, andere gehen gerne spazieren, basteln gerne oder führen gerne ein gutes Gespräch. Es gibt zahlreiche Methoden, sich etwas Gutes zu tun und Freude zu erleben. Mit der folgenden häuslichen Übung sollen Sie Ihre persönlichen Freuden erkunden. Was macht Ihnen Spaß und tun Sie gerne? Ich habe hier eine Liste für Sie, auf welcher einige Aktivitäten aufgeführt sind, die Menschen Freude bereiten. Ich bin mir sicher, da ist auch etwas dabei, was Sie gerne machen oder evtl. früher gerne gemacht haben. Gehen Sie bitte die Liste Zuhause durch und schreiben Sie eine 0 in das Kästchen, wenn Sie die Aktivität neutral empfinden, eine 1, wenn Sie die Aktivität eher angenehm empfinden und eine 2, wenn Sie die Aktivität sehr angenehm empfinden. Bringen Sie bitte die Liste zur nächsten Stunde wieder mit, damit wir sie gemeinsam durchgehen können. Überlegen Sie sich schon jetzt, wann Sie die Liste die kommende Woche ausfüllen möchten, sodass es nicht in Vergessenheit gerät. Speichern Sie sich den Termin in Ihr Handy ein oder notieren Sie sich diesen in Ihren Terminkalender. Da die Liste sehr lange ist, können Sie sie auch in mehreren Schritten ausfüllen. Möglicherweise kann auch Ihre Bezugsbetreuung Sie dabei unterstützen. Auch wenn das Erledigen der häuslichen Übung sinnvoll erscheint, ist natürlich nach wie vor zu bemerken, dass kein Zwang besteht, die Übung auszuführen. Sollten Sie es also nicht schaffen, die Liste auszufüllen, können Sie selbstverständlich trotzdem nächste Woche zur Sitzung kommen. Alternativ könnten Sie sich dann auch gedanklich überlegen, was Sie gerne machen und was Ihnen Spaß macht.“

# Häusliche Übung bis zur nächsten Sitzung



- Füllen Sie bitte die Liste „Meine angenehmen Aktivitäten“ (angelehnt an Viehhauser, 2000 und Hautzinger, 2012) aus und bringen Sie diese zur nächsten Sitzung wieder mit.
- Die Liste beinhaltet zahlreiche Aktivitäten, die Spaß und Freude bereiten können.
- Gehen Sie die Liste durch und schauen Sie, was Ihnen Spaß und Freude bereitet oder früher einmal bereitet hat (0=neutral, 1=angenehm, 2=sehr angenehm).
- Tragen Sie den Termin für die Durchführung am besten gleich in Ihren Terminkalender oder Ihr Handy ein, damit Sie ihn nicht vergessen.



(zu beachten)



- Austeilen des Arbeitsblatts „Meine angenehmen Aktivitäten“.

(Hinweise an Teilnehmende)



- Übergang: angenehme Aktivitäten sind auch Ressourcen. Dinge, die man gerne tut, bereiten Spaß und Freude und fördern das Wohlbefinden.
- Ausfüllen der Liste in mehreren Etappen möglich, da relativ lang.
- Durchführung der häuslichen Übung zwar wünschenswert, jedoch kein Zwang.
- Falls Übung nicht schriftlich durchgeführt wird: gedanklich überlegen, was Spaß und Freude bereitet.

## Abschlussrunde

- ➔ „Wir sind nun schon am Ende der ersten Sitzung angelangt. Ich freue mich sehr darüber, dass Sie so gut mitgemacht haben. Gerne würde ich nun am Schluss von Ihnen erfahren, wie es Ihnen heute mit der Sitzung ging. Wie ist nun Ihre Stimmung? Welche Erwartungen, Wünsche haben Sie für die kommenden Sitzungen? Was hat Ihnen heute gut oder weniger gut gefallen? Ich freue mich auch immer, wenn Sie mir ein kurzes Feedback geben. Ist das Tempo so für Sie angenehm? Spreche ich zu schnell oder zu langsam? Sollte es Themen geben, die Sie nicht hier im Gruppenplenum besprechen möchten, können Sie natürlich auch jederzeit gerne den Kontakt im Zweiergespräch zu mir suchen. Am besten gibt jeder kurz ein Feedback zur heutigen Sitzung.“

# Abschlussrunde



- Wie ging es Ihnen mit der heutigen Sitzung?
- Was hat Ihnen gefallen/nicht gefallen?
- Hätten Sie gerne etwas anders?
- Gibt es noch offene Fragen?

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



- Wer möchte, kann sich einbringen.
- Offenes Feedback zur Sitzung und zur GL ist hilfreich, um Programm an die Bedürfnisse der T. anzupassen.
- Im Falle noch offener Fragen oder Anregungen ist Einzelgespräch mit GL immer möglich.

## Ausblick auf die zweite Sitzung

- ➔ „Nächste Woche werden wir uns mit dem Thema ‚angenehme Aktivitäten‘ beschäftigen. Wir werden uns ausführlich mit der Liste ‚Meine angenehmen Aktivitäten‘ auseinandersetzen und auf deren Basis für Sie passende Aktivitäten finden. Außerdem werden wir uns mit positiven Gefühlen und kurzfristigen Glückmachern beschäftigen. Wir werden interaktive Übungen machen, bei denen Sie verschiedene Arbeitsblätter von mir erhalten. Außerdem erfahren Sie natürlich auch wieder einige Informationen von mir zum Thema ‚Wohlbefinden im Alltag‘. Ich freue mich auf die kommende Sitzung mit Ihnen.“

# Ausblick auf die zweite Sitzung

---

- Thema: Wohlbefinden und positive Aktivitäten
- Interaktive und praktische Übungen zum Thema
- Beschäftigung mit der Liste „Meine angenehmen Aktivitäten“
- Was sind meine „Glücklichmacher“?
- Welche positiven Emotionen kenne ich?

(zu beachten)



- GL kann betonen, dass sie sich auf die nächste Sitzung freut.

(Hinweise an Teilnehmende)



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

➔ „Vielen herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit. Ich wünsche Ihnen noch einen schönen Tag und einen guten Nachhauseweg.“

---

Herzlichen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)





## Sitzung 2

---

# Wohlbefinden und positive Aktivitäten

Herzlich Willkommen zum Ressourcenaufbauprogramm R.A.P.

➔ „Ich freue mich sehr, dass Sie heute alle hier sind.“

# Herzlich willkommen zum Ressourcenaufbauprogramm R.A.P.

---

## SITZUNG 2

(zu beachten)



- GL betont Freude über die Teilnahme.

(Hinweise an Teilnehmende)



## Überblick zu Sitzung 2

- ➔ „Ich heiße Sie alle ganz herzlich zur zweiten Sitzung des Ressourcenaufbauprogramms willkommen. In der heutigen Sitzung werden wir uns mit dem Thema ‚positive Aktivitäten‘ beschäftigen. Wir werden also auf die Suche gehen, was Ihnen früher oder heute Freude und Spaß bereitet hat und dafür sorgen, dass Sie diese Aktivitäten in Zukunft wieder häufiger ausüben. Es geht heute darum, dass Sie viel Freude und Wohlbefinden erleben. Deshalb werden wir uns im zweiten Teil der Sitzung mit Ihren positiven Emotionen beschäftigen. Hierzu werden wir eine praktische Übung machen, in der Sie sich mit einer positiven Emotion intensiver auseinandersetzen.“

# Überblick zu Sitzung 2

---

- Begrüßungsrunde (7 Minuten)
- Besprechung der letzten häuslichen Übung (10 - 15 Minuten)
- Praktische Übung: Planung angenehmer Aktivitäten (15 Minuten)
- Interaktive Übung: Hindernisse beseitigen und Lösungen finden (15 Minuten)
- Theoretischer Input und Austausch: Gebote und Verbote (10 Minuten)
- Übung „Meine kurzfristigen Glücksmacher“ (10 Minuten)
- **Pause (5 – 10 Minuten)**
- Sammlung positiver Emotionen (10 Minuten)
- Praktische Übung: Meine positive Emotion (10 Minuten)
- Häusliche Übung bis zur nächsten Sitzung (3 Minuten)
- Abschlussrunde (10 Minuten)

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



## Begrüßungsrunde

- ➔ „Beginnen möchten wir mit einer kurzen Begrüßungsrunde. Ich würde gerne von Ihnen erfahren, wie es Ihnen heute geht. Vielleicht beschäftigen Sie auch verschiedene andere Dinge, die Sie gerne loswerden möchten. Dies können Sie selbstverständlich auch jederzeit äußern. Falls Ihnen danach ist, freue ich mich auch besonders zu hören, was in der vergangenen Woche schön war oder als angenehm empfunden wurde. Ich freue mich, wenn sich jeder kurz in die Gruppe einbringt, dies ist jedoch kein Zwang. Falls Ihnen gerade nicht danach ist, ist das auch kein Problem. Dann sagen Sie einfach kurz, dass Sie sich gerade nicht einbringen möchten. Sie bringen sich nur dann ein, wenn Sie es auch möchten.“

# Begrüßungsrunde



- Wie geht es Ihnen heute?
- Welche Gedanken und Gefühle bringen Sie in die heutige Sitzung mit?
- Was ist Ihnen Angenehmes oder Schönes in der vergangenen Woche passiert?

(zu beachten)



- GL kann sich bei der Begrüßungsrunde einbringen.

(Hinweise an Teilnehmende)



- Kein Zwang sich einzubringen. Jede/r bringt nur das ein, was er oder sie einbringen möchte.

## Besprechung der häuslichen Übung

- ➔ „Sie sollten bis zur heutigen Sitzung eine Liste mit angenehmen Aktivitäten ausfüllen. Ich würde nun gerne von Ihnen erfahren, wie es Ihnen damit ging. Haben Sie auf der Liste Aktivitäten gefunden, die Ihnen zugesagt haben? Wie haben Sie das Ausfüllen empfunden? Hat es Ihnen Spaß bereitet? Sie können nun über Ihre Erfahrungen mit der Übung berichten. Sollten Sie die Übung ausschließlich gedanklich durchgespielt haben, freue ich mich auch zu erfahren, wie es Ihnen damit ging. Falls Sie die Übung nicht ausführen konnten, können wir gerne auch darüber sprechen, was die Gründe hierfür waren und gemeinsam überlegen, wie Sie die häusliche Übung in Zukunft bewältigen könnten. Wer etwas dazu sagen möchte, kann dies nun tun.“

### Zur positiven Verstärkung:

- ➔ „Ich finde es wirklich toll, dass Sie sich die Zeit genommen haben und die Liste ausgefüllt haben. Sie können diese Liste beispielsweise dann zur Hand nehmen, wenn es Ihnen einmal nicht so gut geht. Das Ausführen der Tätigkeit kann sich positiv auf Ihre Stimmung auswirken. Ich finde es sehr anerkennenswert, dass Sie sich mit der Übung und dem Thema auch außerhalb der Sitzung beschäftigt haben. Dies kann positive Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden haben.“



# Besprechung der häuslichen Übung



- Wie ging es Ihnen mit dem Ausfüllen der Liste „Meine angenehmen Aktivitäten“?
- Ist es Ihnen leicht/schwer gefallen, die Liste auszufüllen?

(zu beachten)



- Jeder Versuch der T., die häusliche Übung durchzuführen, sollte positiv verstärkt werden, indem Lob und Anerkennung für die Bemühungen ausgesprochen werden.
- Bei Nicht-Durchführung der häuslichen Übung können gemeinsam Lösungsmöglichkeiten gesucht werden, wie die häusliche Übung in Zukunft umgesetzt werden könnte. (Achtung: nur, wenn von T. gewünscht!).

(Hinweise an Teilnehmende)



- Wer möchte, kann über seine Erfahrungen berichten. Kein Zwang.
- Durchführung der häuslichen Übung und Auseinandersetzung mit den Themen im Alltag ist sehr lobenswert (positive Verstärkung).

Bei Nicht-Durchführung:

- Es können gemeinsam in der Gruppe Ideen gesammelt werden, wie der oder die T. bei der Durchführung der häuslichen Übung unterstützt werden kann.

## Praktische Übung: Planung angenehmer Aktivitäten

- ➔ „Nehmen Sie nun bitte die Liste mit den angenehmen Aktivitäten zur Hand und schauen Sie, wo Sie eine eins, für ‚angenehme Aktivität‘ oder eine zwei für ‚sehr angenehme Aktivität‘ geschrieben haben. Die drei Aktivitäten, die Ihnen am meisten zusagen, markieren Sie bitte. Beachten Sie bitte bei Ihrer Suche, dass die Aktivitäten mit möglichst wenig finanziellem Aufwand verbunden sind und aktuell eher selten durchgeführt werden.“

# Praktische Übung

## Planung angenehmer Aktivitäten

---

### Teil 1 der Übung:

- Suchen Sie sich drei Aktivitäten von der Liste „Meine angenehmen Aktivitäten“ heraus, die Sie als angenehm (1) oder sehr angenehm (2) eingestuft haben. Markieren Sie diese mit einem Stift.
- Beachte: Wählen Sie Aktivitäten aus, die Sie aktuell eher **selten durchführen** und, die mit möglichst **geringem (finanziellen) Aufwand** verbunden sind.



(zu beachten)



Ca. 6 Minuten

(Hinweise an Teilnehmende)



## Teil 2 der Übung

- ➔ „Nun haben Sie sich auf drei Aktivitäten beschränkt, die Ihnen in besonderer Weise zusagen. Suchen Sie sich nun bitte eine dieser drei Aktivitäten heraus, die Sie in der kommenden Woche gerne umsetzen möchten. Wenn Sie sich entschieden haben, planen Sie bitte diese Aktivität für die kommende Woche, indem Sie das Arbeitsblatt ‚Planung meiner angenehmen Aktivitäten‘ ausfüllen. Sollten Sie die Übung besonders schnell durchgeführt haben, können Sie diese erweitern, indem Sie noch eine oder zwei weitere ‚positive Aktivitäten‘ für die kommende Woche planen.“

- 
- Arbeitsblatt: „Planung angenehmer Aktivitäten“

### Teil 2 der Übung:

- Entscheiden Sie sich für eine der drei Aktivitäten, die Sie in der kommenden Woche umsetzen möchten und planen Sie diese mit dem Arbeitsblatt „Planung meiner angenehmen Aktivität“.



(zu beachten)



- Austeilen des Arbeitsblatts „Planung meiner angenehmen Aktivität“.



Ca. 6 Minuten

(Hinweise an Teilnehmende)



- T., die früher mit der Übung fertig sind, können sich erweiternd überlegen, wie die zwei anderen Aktivitäten in der kommenden Woche umgesetzt werden könnten.

## Reflexion der Übung

- ➔ „Wie ging es Ihnen mit der Übung? Ist es Ihnen schwer- oder eher leichtgefallen, die Übung durchzuführen? Wer möchte, kann seine Erfahrungen in der Gruppe teilen. Falls jemand nichts sagen möchte, ist das auch völlig in Ordnung.“

# Reflexion der Übung



- Wie ging es Ihnen mit der Übung?
- Welche Gefühle/Stimmungen hat diese Übung in Ihnen hervorgerufen?
- Ist es Ihnen leicht/schwer gefallen, die Übung durchzuführen?

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



- Kein Zwang sich einzubringen. Jede/r bringt nur das ein, was er oder sie einbringen möchte.

## Hindernisse erkennen, Lösungen finden

- ➔ „Sie haben sich nun alle für eine Aktivität entschieden, die Sie in der kommenden Woche ausprobieren möchten. Sie wissen auch schon möglichst genau, wann Sie das machen möchten und wie Sie das evtl. umsetzen könnten. Oft ist es jedoch so, dass man sich etwas vornimmt und dann, aus welchen Gründen auch immer, doch nicht macht. Ich würde Sie bitten, sich in Zweier- oder Dreiergruppen zusammenzufinden und gemeinsam zu überlegen, welche Hindernisse, Probleme oder auch Gründe es gibt, die die Umsetzung der Aktivität verhindern könnten. Beispielsweise könnte ein Arzttermin dazwischenkommen, sodass man doch keine Zeit findet. Möglicherweise ist auch die Stimmung eher gedrückt, sodass die Motivation nicht aufgewendet werden kann. Nachdem Sie sich Gedanken dazu gemacht haben, welche Probleme auftreten könnten, überlegen Sie bitte gemeinsam mit Ihrem Partner, wie Sie diese Hindernisse umgehen oder bewältigen können. Beispielsweise könnte man sich, wenn man die Aktivität einfach vergisst, eine Notiz in seinen Terminkalender schreiben oder das Datum ins Handy einspeichern. Wenn die nötige Motivation nicht aufgewendet werden kann, besteht die Möglichkeit, die Aktivität gemeinsam mit einem Betreuer oder Freunden durchzuführen, sodass man von „außen“ motiviert wird. Überlegen Sie sich Ihre individuellen Gründe und suchen Sie nach kreativen Lösungsmöglichkeiten. Falls Sie Fragen haben, können Sie diese gerne jederzeit stellen.“

# Hindernisse erkennen, Lösungen finden

➤ Arbeitsblatt: „Hindernisse beseitigen und Lösungen finden“



1. Überlegen Sie sich in Zweiergruppen mögliche Hindernisse oder Probleme, die die Umsetzung Ihrer Aktivität gefährden könnten.



2. Wie könnten Sie diese Probleme oder Hindernisse beseitigen (Lösungsmöglichkeiten)?

Quelle: angelehnt an Hautzinger (2003)

(zu beachten)



- Austeilen des Arbeitsblatts „Hindernisse erkennen und Lösungen finden“.
- Einteilung der T. in Zweiergruppen (Fremd- oder Selbsteinteilung).

(Hinweise an Teilnehmende)



Ca. 15 Minuten



- Übergang: Bei der Durchführung angenehmer Aktivitäten treten oft Hindernisse oder Probleme auf, die die tatsächliche Durchführung verhindern oder erschweren.

## Reflexion der Übung

- ➔ „Welche Herausforderungen und Lösungen konnten Sie finden? Wie ging es Ihnen mit der Übung? Ist es Ihnen schwer- oder eher leichtgefallen, die Übung durchzuführen? Wer möchte, kann seine Erfahrungen und Ideen in der Gruppe teilen. Falls jemand nichts sagen möchte, ist das auch völlig in Ordnung.“

# Reflexion und Zusammenfassung der Übung



- Welche Herausforderungen und Lösungsmöglichkeiten konnten Sie finden?
- Wie ging es Ihnen mit der Übung?
- Ist Ihnen die Übung schwer/leicht gefallen?

(zu beachten)



- Besprechung der gesammelten Herausforderungen und Lösungsmöglichkeiten im Gruppenplenum.

(Hinweise an Teilnehmende)



- Kein Zwang sich einzubringen. Jede/r bringt nur das ein, was er oder sie einbringen möchte.

## Hindernisse, Probleme und Herausforderungen

- ➔ „Manchmal erlauben wir es uns nicht, uns etwas zu gönnen, weil wir noch etwas ‚Wichtigeres‘ zu tun haben. Unsere Gedanken und die bestehenden Gebote und Werthaltungen in unserem Kopf verhindern, dass wir uns etwas Gutes tun.“

# Hindernisse, Probleme und Herausforderungen

---

- Manchmal erlauben wir es uns nicht, uns etwas zu gönnen, weil wir noch „Wichtigeres“ zu tun haben.



- In unserem Kopf bestehen evtl. **Gebote, Verbote oder bestimmte Werthaltungen**, die es uns nicht erlauben, uns Gutes zu tun.

Quelle: Koppenhöfer (2016)

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



## Gebote und Verbote

- ➔ „Vielleicht hört man manchmal eine kleine Stimme im Kopf, die sagt, dass man das jetzt nicht tun sollte, man habe es nicht verdient oder man müsse erst etwas Anderes erledigen. Dabei können beispielsweise Sätze wie: ‚Erst die Arbeit, dann das Vergnügen‘, ‚Im Leben muss man etwas erreichen‘ oder ‚Ich muss fleißig sein‘ präsent sein. Dabei werden jedoch die schönen und angenehmen Dinge im Leben oft vernachlässigt oder vergessen.“

# Gebote und Verbote

---

*Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!*



Ich muss fleißig sein!

*Im Leben muss man etwas erreichen!*



(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



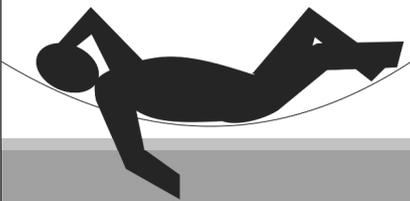
## Gönn Dir Gutes

- ➔ „Es ist sehr wichtig für unseren Körper und unser Wohlbefinden, dass wir uns in regelmäßigen Abständen etwas gönnen und dies bewusst genießen. Wenn Sie sich wohl fühlen, sind Sie auch für andere Dinge wieder aufnahmefähiger und fühlen sich aktiver. Versuchen Sie in Zukunft, sich etwas Gutes zu tun und sich bewusst die Erlaubnis zu geben, sich etwas zu gönnen. Seien Sie freundlich zu sich selbst und üben Sie einen wohlwollenden Umgang mit Ihrem Geist und Körper. Beobachten Sie in Zukunft einmal, wie sich dies auf Ihre Stimmung auswirkt. Möglicherweise fühlen Sie sich körperlich besser oder sie merken eine allgemeine Stimmungsveränderung.“

# Gönn Dir Gutes...

---

- Es ist sehr wichtig, dass Sie sich in regelmäßigen Abständen etwas Gutes tun.
- Sie fördern Ihre Gesundheit, indem Sie sich selbst, Ihrem Körper und Ihrem Geist Entspannung und Wohlbefinden gönnen (Koppenhöfer, 2016).
- Wenn Sie sich gut fühlen und eine gute Stimmung haben, sind Sie auch wieder für andere Dinge aufnahmefähiger und fühlen sich aktiver (Fredrickson, 2011).
- Gönnen Sie sich in Zukunft immer wieder etwas Gutes und achten Sie auf Ihre Stimmung.



(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



## Frage an die Gruppe

- ➔ „Kennen Sie auch solche Gebote oder Verbote? Fällt es Ihnen auch manchmal schwer, sich etwas zu gönnen? Falls ja, kann dies gerne in die Gruppe eingebracht werden.“

# Frage an die Gruppe



- Kennen Sie auch solche Verbote oder Gebote?
- Fällt es Ihnen auch manchmal schwer, sich etwas zu gönnen?

(zu beachten)



- Ideen und Anregungen der T. werden mündlich im Gruppenplenum gesammelt und besprochen. Erfahrungen der T. werden ausgetauscht.

(Hinweise an Teilnehmende)



- Wer möchte, bringt sich ein.

## Kurzfristige Glücksmacher

➔ „Sie haben sich nun einige Zeit mit Aktivitäten beschäftigt, die Ihnen Freude bereiten. Das Gefühl der Freude hat auch viel mit ‚glücklich sein‘ zu tun. Im Leben ist nicht immer alles Glück und oft gibt es auch Phasen, in denen wir nicht besonders glücklich sind. Umso wichtiger ist es, die Momente zu schätzen und zu genießen, in denen wir es sind. Momente, in denen wir Freude erleben und wir uns einfach wohl fühlen. Das müssen nicht unbedingt die großen Dinge im Leben sein. Oft sind es die kleinen Glücksmomente im Alltag, die sich positiv auf unser Wohlbefinden auswirken. Sicher kennen Sie auch solche Momente, die kurz da sind und auch schnell wieder vergehen. Welche Momente das sind, ist für jeden sehr unterschiedlich. Manche Menschen mögen es besonders, den Sonnenuntergang anzuschauen, andere genießen den Kaffee am Morgen, wieder andere fühlen sich besonders wohl, wenn Sie ein heißes Bad nehmen.“

# Kurzfristige Glücklichmacher



...sind die kleinen, schönen Dinge im Leben



(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



- Übergang: Positive Aktivitäten machen glücklich. Oft müssen es aber keine großartigen oder aufwendigen Aktivitäten sein. Die kleinen Freuden des Alltags sind die „kurzfristigen Glücklichmacher“ (z. B. Kaffee am Morgen, Sonnenuntergang beobachten etc.).

## Glücklichmacher...

- ➔ „Wir genießen die Dinge oft erst dann richtig, wenn wir sie lange Zeit nicht hatten oder sie neu bekommen. Die Dinge im Leben werden selbstverständlich und man vergisst sie zu schätzen. Eine heiße Dusche können wir meist dann richtig genießen, wenn sie eine Woche lang kaputt war und man kalt duschen musste. Das gemütliche Bett schätzt man nach einer Woche Camping und dem Schlafen auf einer Luftmatratze ebenfalls wieder sehr viel mehr. Es geht darum, sich bewusst zu machen, was das eigene Wohlbefinden ausmacht und dies nicht als Selbstverständlichkeit hinzunehmen.“

# Glücklichmacher...

Oft verlieren wir den Blick für diese kleinen schönen Dinge des Alltags, weil sie selbstverständlich geworden sind.

- Eine heiße Dusche am Morgen genießen wir sehr viel mehr, wenn sie eine Woche lang kaputt war und wir nur kalt duschen konnten.
- Unser gemütliches Bett schätzen wir ebenfalls mehr, wenn wir vom Campen kommen und auf der Luftmatratze schlafen mussten.

**Es geht darum, uns bewusst zu machen, was unser Wohlbefinden ausmacht und dies nicht als Selbstverständlichkeit hinzunehmen.**

Quelle: angelehnt an Lyubomirsky (2008)  
und André (2015, S. 43)

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



## Praktische Übung: Meine kurzfristigen Glücksmacher

➔ „Was sind Ihre persönlichen Glücksmomente? Wo können Sie sich richtig wohl fühlen und Freude empfinden? Bei der folgenden Übung geht es nicht darum, konkrete Aktivitäten, die aktiv geplant werden müssen, zu finden, sondern um die angenehmen kleinen Dinge im Alltag, die oft nicht aktiv wahrgenommen werden, weil sie als Selbstverständlichkeiten angesehen werden. Für das Ausfüllen des nächsten Arbeitsblatts können Sie gerne auch die „Liste angenehmer Aktivitäten“ zur Hilfe heranziehen. Sicherlich haben Sie darin bereits Dinge gefunden, die für Sie Glücksmomente sind. Sie müssen sich aber natürlich nicht auf die Liste beziehen. Sollten Ihnen die sechs Kästchen nicht ausreichen, können Sie natürlich auch noch weitere Glücksmomente auf das Blatt außerhalb der Kästchen notieren.“

# Praktische Übung

## Meine kurzfristigen Glücklichermacher

---

- Arbeitsblatt: „Meine kurzfristigen Glücklichermacher“



- Notieren Sie in die Kästchen Ihre persönlichen „Glücklichermacher“ (alltägliche positive Dinge).

Quelle: angelehnt an Engelmann (2012)

(zu beachten)



- Austeilen des Arbeitsblatts „Meine kurzfristigen Glücklichermacher“.



Ca. 10 Minuten

(Hinweise an Teilnehmende)



- T., die früher mit der Übung fertig sind, oder bei denen der Platz nicht ausreicht, können weitere „Glücklichermacher“ neben die vorgesehen Kästchen schreiben.

## Reflexion der Übung

- ➔ „Wie ging es Ihnen mit der Übung? Ist es Ihnen schwer- oder eher leichtgefallen, die Übung durchzuführen? Wer möchte, kann seine Erfahrungen und Ideen in der Gruppe teilen. Falls jemand nichts sagen möchte, ist das aber auch völlig in Ordnung.“

# Reflexion der Übung



- Wie ging es Ihnen mit der Übung?
- Ist es Ihnen leicht oder schwer gefallen, kurzfristige „Glücklichmacher“ in Ihrem Alltag zu identifizieren?
- Hat die Übung Ihre Stimmung verändert?

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



- Kein Zwang sich einzubringen. Jede/r bringt nur das ein, was er oder sie einbringen möchte.

## Pause

- ➔ „Wir machen nun eine kleine Pause. Sie können gerne auch nach draußen gehen, falls Sie etwas Luft schnappen möchten. In fünf bis zehn Minuten setzen wir die Sitzung fort.“

# Pause ca. 5- 10 Minuten

---



(zu beachten)



Ca. 5-10 Minuten

(Hinweise an Teilnehmende)



## Frage an die Gruppe

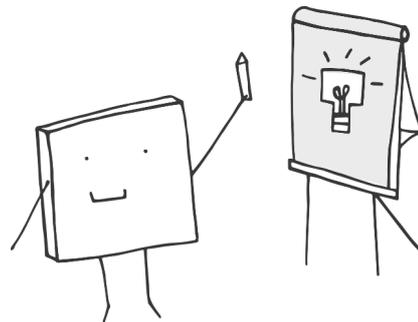
- ➔ „In unserem Alltag beschäftigen wir uns häufig mit negativen Emotionen. Angst, Trauer, Wut, da fallen uns zahlreiche Gefühle ein. Was aber sind denn überhaupt alles positive Gefühle? Welche positiven Emotionen kennen Sie? Lassen Sie uns einmal gemeinsam sammeln.“

# Frage an die Gruppe



Das Ressourcenaufbauprogramm und die vorangegangenen Übungen zielen darauf ab, positive Emotionen hervorzurufen.

## Welche positiven Emotionen kennen Sie?



(zu beachten)



- Ideen der T. werden auf einem Flipchart-Papier notiert.

(Hinweise an Teilnehmende)



- Übergang: Oft stehen die negativen Gefühle im Vordergrund. Meist fällt es nicht schwer, negative Emotionen aufzuzählen. Im Gegensatz hierzu sollen nun positive Emotionen gesammelt werden.

## Die zehn positiven Emotionen

- ➔ „Sie haben nun schon einige Ideen gesammelt, was positive Emotionen sind. Ich möchte Ihnen auch die zehn positiven Emotionen von Barbara Fredrickson vorstellen. Sie ist eine Wissenschaftlerin und hat sich lange Zeit mit positiven Gefühlen beschäftigt. Sie nennt hierbei die Liebe, Freude, Hoffnung, Inspiration, Stolz, Heiterkeit, Ehrfurcht, Dankbarkeit, Interesse und Vergnügen.“

# Die zehn positiven Emotionen



Quelle: Fredrickson (2011)

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



- Diese zehn positiven Emotionen wurden von einer Wissenschaftlerin zusammengestellt. Dies ist jedoch keine allumfassende Darstellung positiver Emotionen.

## Informationsblatt

- ➔ „Auf diesem Blatt sind nun noch einmal alle zehn positiven Emotionen genau erklärt. Sollte Ihnen also die ein oder andere Emotion nichts sagen, können Sie hier nachlesen, was diese bedeutet. Sie können die vorliegende Liste auch für die folgende Übung zur Hand nehmen.“

# Informationsblatt

---

„Zehn positive Emotionen – Überblick“



(zu beachten)



- Austeilen des Informationsblatts „Zehn positive Emotionen“.

(Hinweise an Teilnehmende)



- Informationsblatt „Zehn positive Emotionen“ beinhaltet Erklärungen der zehn Emotionen.

## Praktische Übung: Meine positive Emotion

- ➔ „Überlegen Sie sich nun bitte, welche dieser Emotionen Sie am meisten anspricht. Zu welchem Gefühl haben Sie eine besondere Verbindung? Wenn Sie sich eine der vielen Emotionen herausgesucht haben, würde ich Sie bitten, das Arbeitsblatt ‚Meine positive Emotion‘ auszufüllen. Überlegen Sie sich, welche Situation Sie mit der Emotion verbinden. Denken Sie auch darüber nach, was das in Ihnen sonst noch auslöst. Manchmal kann es auch hilfreich sein, sich bewusst zu machen, wie damals die Rahmenbedingungen waren, als Sie das Gefühl empfunden haben, um es auf zukünftige Situationen zu übertragen. Möglicherweise verbinden Sie das Gefühl mit einem bestimmten Objekt, mit Ihrem Zuhause, mit einem bestimmten Platz in der Natur, mit einem Haus, einem bestimmten Gebäude, einer besonderen Person, einem Bild oder einfach einer Kleinigkeit, die in Ihrer Wohnung herumsteht. Versuchen Sie sich in die Emotion hineinzusetzen und notieren Sie alles, was Ihnen diesbezüglich einfällt. Sollten die vorgegebenen Striche nicht ausreichen, können Sie natürlich weitere Aspekte neben den Strichen auf das Blatt schreiben. Sie können die Übung zusätzlich erweitern, indem Sie das Gleiche mit einer weiteren Emotion durchspielen. Das Blatt ‚Zehn positive Emotionen – Überblick‘ enthält noch einmal alle aufgelisteten Emotionen. Sollten Sie eine dieser zehn Emotionen wählen, können Sie dort die genaue Erklärung nachlesen. Sie müssen aber keine Emotion von diesem Blatt nehmen.“

# Praktische Übung

## Meine positive Emotion

---

➤ Arbeitsblatt: „Meine positive Emotion“



➤ Suchen Sie sich eine der positiven Emotionen heraus (diese muss nicht, kann aber, eine der „zehn positiven Emotionen“ sein), mit der Sie sich am meisten identifizieren und notieren Sie auf dem Arbeitsblatt, was Sie damit verbinden.

Quelle: angelehnt an Fredrickson (2011)

(zu beachten)



- Austeilen des Arbeitsblatts „Meine positive Emotion“.



Ca. 10 Minuten

(Hinweise an Teilnehmende)



- Bei vorzeitiger Beendigung der Übung, kann eine weitere Emotion ausgesucht werden, mit der die Übung erneut durchgeführt wird. Die erneuten Ausführungen können neben die Striche notiert werden.
- Die Liste mit den zehn positiven Emotionen (konkrete Erläuterung der Emotionen) kann als Hilfsmittel genutzt werden.

## Reflexion der Übung

- ➔ „Welche positive Emotion haben Sie sich herausgesucht? Wie ging es Ihnen mit der Übung? Ist es Ihnen schwer- oder eher leichtgefallen, die Übung durchzuführen? Wer möchte, kann seine Erfahrungen und Ideen in der Gruppe teilen. Falls jemand nichts sagen möchte, ist das aber auch völlig in Ordnung.“

# Reflexion der Übung



- Wie ging es Ihnen mit der Übung?
- Was ist Ihnen leicht oder schwer daran gefallen?
- Konnten Sie möglicherweise Stimmungsveränderungen feststellen?
- Konnten Sie die ausgesuchte Emotion beim Ausfüllen des Arbeitsblatts spüren?

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



- Kein Zwang sich einzubringen. Jede/r bringt nur das ein, was er oder sie einbringen möchte.

## Häusliche Übung bis zur nächsten Sitzung

➔ „Die häusliche Übung bis zur nächsten Sitzung besteht darin, dass Sie die angenehme Aktivität, die Sie in der ersten Übung der heutigen Sitzung ausgesucht und geplant haben, tatsächlich umsetzen. Sie haben bereits konkrete Planungen angestellt, wie Sie dies machen möchten. Orientieren Sie sich an diesen Ausführungen und versuchen Sie, diese Aktivität in der kommenden Woche umzusetzen. Bedenken Sie auch die möglichen Hindernisse und Herausforderungen, die Sie in der praktischen Übung besprochen haben. Sollten Sie Unterstützung dafür benötigen, könnten Sie beispielsweise Ihren Bezugsbetreuer, andere Betreuer oder Freunde, Bekannte, Verwandte um Hilfe fragen. Wenn Sie die Aktivität ausführen, beobachten Sie bitte, wie es Ihnen geht und wie sich möglicherweise Ihre Stimmung verändert. Sollte Ihnen dies große Freude bereiten, können Sie natürlich auch weitere angenehme Aktivitäten von der Liste in der kommenden Woche in Ihren Alltag einbauen. Ich wünsche Ihnen dabei viel Freude.“

# Häusliche Übung bis zur nächsten Sitzung



- Führen Sie bitte die geplante positive Aktivität aus der ersten Übung der heutigen Sitzung durch. Falls Sie hierzu Unterstützung benötigen, können Sie Freunde, Bekannte, Betreuer etc. fragen.
- Achten Sie außerdem darauf, wie es Ihnen dabei geht und wie sich Ihre Stimmung verändert.
- Sie können selbstverständlich auch weitere angenehme Aktivitäten in der kommenden Woche umsetzen.
- Tragen Sie den Termin für die Durchführung am besten gleich in Ihren Terminkalender oder Ihr Handy ein.



(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



- Durchführung der häuslichen Übung ist wünschenswert, jedoch kein Zwang.

## Abschlussrunde

- ➔ „Gerne würde ich nun am Ende der zweiten Sitzung von Ihnen erfahren, wie es Ihnen heute ging. Was hat Ihnen gut gefallen, was weniger gut? Haben Sie Änderungswünsche für die kommenden Sitzungen? War der Anspruch der Übungen für Sie gut, zu hoch oder zu niedrig? Ich freue mich kurzes Feedback von Ihnen zu erhalten. Sollten noch offene Fragen bestehen, die Sie nicht hier in der Gruppe ansprechen möchten, können Sie natürlich jederzeit auch außerhalb der Sitzung auf mich zukommen und dies mit mir persönlich besprechen.“

# Abschlussrunde



- Wie ging es Ihnen mit der heutigen Sitzung?
- Was hat Ihnen gefallen/nicht gefallen?
- Hätten Sie gerne etwas anders?

(zu beachten)



- GL kann sich bei der Abschlussrunde mit einbringen.

(Hinweise an Teilnehmende)



- Im Falle noch offener Fragen oder Anregungen ist Einzelgespräch mit GL immer möglich.

## Ausblick auf die dritte Sitzung

- ➔ „Nächste Woche, in der dritten Sitzung, werden wir uns mit dem Thema „Genuss im Alltag“ beschäftigen. Wir werden zunächst konkret klären, was unter Genuss verstanden wird, was für Sie Genuss ist, mit welchen Sinnen man genießen kann und was es alles beim Genießen zu beachten gibt. Wir werden in dieser Sitzung viele interaktive und praktische Übungen machen. Unter anderem wird eine Übung mit Tee durchgeführt. Mag jemand in der Gruppe keinen Tee? Dann würde ich noch eine Kanne Kaffee mitbringen. Ich freue mich auf eine genussvolle Sitzung mit Ihnen.“

# Ausblick auf die dritte Sitzung

---

- Thema: Genuss im Alltag
- Interaktive und praktische Übungen zum Thema Genuss
- Was ist Genuss?
- Was ist beim Genießen zu beachten?
- Mit welchen Sinnen genieße ich am besten?
- Was ist Achtsamkeit?

(zu beachten)



- GL kann betonen, dass sie sich auf die nächste Sitzung freut.

(Hinweise an Teilnehmende)



- In der dritten Sitzung wird eine Übung mit einer Tasse Tee durchgeführt. Mag jemand keinen Tee? Dann würde ich für diese Person Kaffee besorgen.

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

➔ „Vielen herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit. Ich wünsche Ihnen noch einen schönen Tag und einen guten Nachhauseweg.“

---

Herzlichen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)





## Sitzung 3

---

# Genuss im Alltag

Herzlich Willkommen zum Ressourcenaufbauprogramm R.A.P.

➔ „Ich freue mich sehr, dass Sie heute alle hier sind.“

# Herzlich willkommen zum Ressourcenaufbauprogramm R.A.P.

---

## SITZUNG 3

(zu beachten)



- GL betont Freude über die Teilnahme.

(Hinweise an Teilnehmende)



## Überblick zu Sitzung 3

- ➔ „Ich heiße Sie alle ganz herzlich zur dritten Sitzung des Ressourcenaufbauprogramms willkommen. In der heutigen Sitzung werden wir uns mit dem Thema ‚Genuss im Alltag‘ beschäftigen. Wir werden also auf die Suche nach Ihren persönlichen Genussmomenten gehen. Wir werden gemeinsam erarbeiten, was es beim Genießen zu beachten gibt und mit welchen Sinnen man genießen kann. Hierzu werden wir praktische und interaktive Übungen durchführen. Außerdem werden wir uns genau anschauen, wie man eine Tasse Tee bewusst genießen kann. Im zweiten Teil der Sitzung werde ich Ihnen außerdem das Konzept der Achtsamkeit näher vorstellen. Enden wird die Sitzung mit einer Abschlussrunde und einer häuslichen Übung für die nächste Sitzung.“

# Überblick zu Sitzung 3

---

- Begrüßungsrunde (7 Minuten)
- Besprechung der häuslichen Übung (10 Minuten)
- Theoretischer Input zum Thema Genuss (5 Minuten)
- Erarbeiten der Genussregeln (15 Minuten)
- Sinnes-Sammlung (4 Minuten)
- Teemeditation (15 Minuten)
- Praktische Übung: Wo bin ich genussfähig (15 Minuten)
- **Pause (5 - 10 Minuten)**
- Einführung in das Thema Achtsamkeit/Geschichte des Zen-Mönches (15 Minuten)
- Theoretische Erklärung: Achtsamkeit (7 Minuten)
- Praktische Übung: Atemübung (7 Minuten)
- Häusliche Übung bis zur nächsten Sitzung (5 Minuten)
- Abschlussrunde (10 Minuten)

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



## Begrüßungsrunde

- ➔ „Beginnen möchten wir mit einer kurzen Begrüßungsrunde. Ich würde gerne von Ihnen erfahren, wie es Ihnen heute geht. Vielleicht beschäftigen Sie auch verschiedene andere Dinge, die Sie gerne loswerden möchten. Dies können Sie selbstverständlich auch jederzeit äußern. Falls Ihnen danach ist, freue ich mich auch besonders zu hören, was in der vergangenen Woche schön war oder als angenehm empfunden wurde. Ich freue mich, wenn sich jeder kurz in die Gruppe einbringt, dies ist jedoch kein Zwang. Falls Ihnen gerade nicht danach ist, ist das auch kein Problem. Dann sagen Sie einfach kurz, dass Sie sich gerade nicht einbringen möchten. Sie bringen sich nur dann ein, wenn Sie es auch möchten.“

# Begrüßungsrunde



- Wie geht es Ihnen heute?
- Welche Gedanken und Gefühle bringen Sie in die heutige Sitzung mit?
- Was ist Ihnen Angenehmes oder Schönes in der vergangenen Woche passiert?

(zu beachten)



- GL kann sich bei der Begrüßungsrunde einbringen.

(Hinweise an Teilnehmende)



- Kein Zwang sich einzubringen. Jede/r bringt nur das ein, was er oder sie einbringen möchte.

## Besprechung der häuslichen Übung

- ➔ „Die häusliche Übung der letzten Sitzung bestand darin, dass Sie eine der positiven Aktivitäten in Ihren Alltag umsetzen. Nun möchte ich gerne von Ihnen erfahren, ob Sie die Aktivität in der vergangenen Woche umsetzen konnten und falls ja, wie es Ihnen damit ging. Konnten Sie Veränderungen an Ihrer Stimmung beobachten? War es schwierig, die Aktivität auszuführen? Haben Sie evtl. Hilfe oder Unterstützung bei der Ausführung erhalten? Falls Sie die Aktivität nicht ausführen konnten, können wir gerne auch darüber sprechen, was die Gründe hierfür waren und gemeinsam überlegen, wie Sie die häusliche Übung in Zukunft bewältigen könnten. Wer möchte kann nun von seinen Erfahrungen berichten.“

### Zur positiven Verstärkung

- ➔ „Ich finde es wirklich toll, dass Sie sich die Zeit genommen haben und die Übung durchgeführt haben. Es ist sicher nicht immer einfach, sich explizit Zeit für eine solche Übung zu nehmen. Aber ich hoffe, dass Ihnen das Ausführen Freude und Spaß bereitet hat und Sie damit positive Erfahrungen sammeln konnten. Ich finde es sehr anerkennenswert, dass Sie sich mit der Übung und dem Thema auch außerhalb der Sitzung beschäftigt haben. Dies kann positive Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden haben.“



# Besprechung der häuslichen Übung



- Wie ging es Ihnen dabei, Ihre positive Aktivität auszuführen?
- Welche Gefühle hat dies in Ihnen ausgelöst?
- Hat sich Ihre Stimmung verändert?

(zu beachten)



- Jeder Versuch der T., die häusliche Übung durchzuführen, sollte positiv verstärkt werden, indem Lob und Anerkennung für die Bemühungen ausgesprochen werden.
- Bei Nicht-Durchführung der häuslichen Übung können gemeinsam Lösungsmöglichkeiten gesucht werden, wie die häusliche Übung in Zukunft umgesetzt werden könnte. (Achtung: nur, wenn von T. gewünscht!).

(Hinweise an Teilnehmende)



- Wer möchte, kann über seine Erfahrungen berichten. Kein Zwang.
- Durchführung der häuslichen Übung und Auseinandersetzung mit den Themen im Alltag ist sehr lobenswert (positive Verstärkung).

Bei Nicht-Durchführung:

- Es können gemeinsam in der Gruppe Ideen gesammelt werden, wie der oder die T. bei der Durchführung der häuslichen Übung unterstützt werden kann.

## Genuss und Genießen

- ➔ „Wir beschäftigen uns nun also mit dem Thema ‚Genießen‘ und ‚Genuss‘. Wenn wir bewusst genießen wollen, bedeutet dies, dass wir unsere ganze Aufmerksamkeit auf eine Empfindung, eine Wahrnehmung oder auch ein Gefühl legen. Wir konzentrieren uns voll und ganz auf diese eine Sache. Und wenn wir dies schaffen, dann kann das auch positive Auswirkungen auf unser Wohlbefinden haben. Unsere Stimmung verbessert sich und wir erleben positive Gefühle. Oft spüren wir diesen Genuss an unserem Körper. Wir werden ruhig und erleben ein wohliges Gefühl in unserem Inneren.“

# Genuss und Genießen

---

- Bewusst genießen bedeutet, die ganze Aufmerksamkeit auf ein Gefühl/ eine Wahrnehmung/eine Handlung zu legen.
- Wenn wir es schaffen, bewusst zu genießen, können wir unser Wohlbefinden steigern.
- Bewusstes Genießen geht mit positiven Gefühlen einher.

Quelle: Koppenhöfer (2018)

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



## Was genießen die Deutschen?

- ➔ „Studien haben herausgefunden, in welchen Bereichen wir Deutsche vor allem Genießen können. Dies möchte ich Ihnen nun kurz vorstellen. Hier auf dieser Folie sehen Sie die verschiedenen Bereiche. Ganz oben ist die ‚Entspannung, Ruhe und Harmonie‘, gefolgt von ‚Körperpflege, Ästhetik und materiellem Konsum‘. Anschließend werden ‚aktive und sportliche Tätigkeiten‘ genannt. ‚Naturerleben, Wohlstand und Meditation‘ werden ebenfalls als Genuss empfunden. Daraufhin werden die Bereiche ‚Essen und Reisen‘ sowie ‚soziale Kontakte und Geselligkeit‘ beschrieben. Auch ‚Kultur und intellektuelle Aktivitäten‘ können als Genuss gesehen werden. ‚Fernsehen und Musik, Hobbies und Zärtlichkeiten‘ werden als abschließende Kategorien dargestellt.“
  
- ➔ „Wie sehen Sie das? Sind Sie auch in einem dieser Bereiche genussfähig? Oder gibt es bei Ihnen noch weitere Bereiche oder Aktivitäten, die Sie so richtig genießen können?“

# Was genießen die Deutschen?



Entspannung, Ruhe und Harmonie

Körperpflege, Ästhetik, materieller Konsum

Aktive und sportliche Freizeitgestaltung

Naturerleben, Wohlstand, Meditation

Essen und Reisen

Soziale Kontakte und Geselligkeit

Kultur und intellektuelle Aktivitäten

Fernsehen und Musik

Wirkliches Hobby

Zärtlichkeit



➤ **Wie sehen Sie das? Sind Sie auch in einem dieser Bereiche genussfähig?**

Quelle: Bergler und Hoff (2002)

(zu beachten)



- Antworten der T. werden im Gruppenplenum besprochen.

(Hinweise an Teilnehmende)



## Frage an die Gruppe

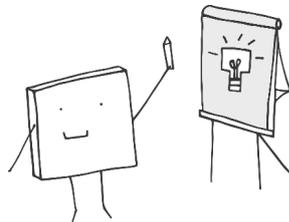
- ➔ „Nun können Sie sich vorstellen, dass nicht jeder das Gleiche genießt und, dass es evtl. auch Aspekte gibt, die es beim Genießen zu beachten gilt. Was denken Sie, muss man beachten, um richtig genießen zu können?“

# Frage an die Gruppe



## -Genussregeln-

➤ Was muss man beachten, um richtig genießen zu können?



(zu beachten)



- Ideen der T. werden auf einem Flipchart-Papier notiert.

(Hinweise an Teilnehmende)



- Hierbei gibt es kein richtig oder falsch. Jeder und jede T. kann sich einbringen.

## Genussregeln

→ „Nun haben wir schon einige Ideen gesammelt, die es beim Genießen zu beachten gilt. Ich möchte Ihnen nun acht Regeln vorstellen, die Wissenschaftler aufgestellt haben, wenn es ums Genießen geht. Hierbei ist zunächst zu beachten, dass Genuss Zeit braucht. Man kann also nicht einfach nebenbei ein bisschen genießen, sondern sollte sich aktiv Zeit dafür nehmen und einplanen. Weiterhin wird betont, dass Genuss erlaubt sein muss. Geben Sie sich also aktiv die Erlaubnis, zu genießen. Wir hatten uns bereits mit verschiedenen Ge- und Verboten beschäftigt. Versuchen Sie diese inneren Gebote zu überlisten und erlauben Sie sich in regelmäßigen Abständen Genuss. Denn wie wir bereits erfahren haben, ist Genuss besonders wichtig für unser Wohlbefinden und somit für unsere Gesundheit. Genuss geht nicht nebenbei. Hiermit ist gemeint, dass man seine ganze Aufmerksamkeit auf den Genuss richten sollte und somit bewusst und aktiv genießt. Es handelt sich hierbei also um eine gezielte Aufmerksamkeitslenkung. Genuss ist Geschmackssache/Jedem das Seine. Jeder Mensch hat andere Dinge, die er genießt. Die einen lieben eine heiße, ausgiebige Dusche, andere erfreuen sich riesig an einem leckeren Schokoladeneis. Wieder andere lieben es, die warme Sonne auf der Haut zu spüren. Sie merken, es gibt unzählige Möglichkeiten, Genuss zu erleben. ‚Weniger ist mehr‘ stellt die nächste Regel dar. Dies meint, dass man die Genussmomente nicht ständig herbeiführen sollte, sondern nur gezielt und ausgewählt. Wenn Sie jeden Tag eine Kugel Schokoladeneis essen, wird es bald nicht mehr zum Genuss werden, weil Sie es einfach immer haben können und es Ihnen womöglich auch bald nicht mehr schmecken wird. Man sollte sich also bewusste Momente herausuchen, in denen man genießt. Die Regel ‚Ohne Erfahrung kein Genuss‘ meint, je mehr Erfahrung der Mensch hat, desto mehr Möglichkeiten gibt es auch, Genuss zu empfinden. Kenne ich beispielsweise nur Schokoladeneis, werde ich das zwar genießen, wenn ich aber auch noch Mango- oder Erdbeereis kenne, gibt es noch mehr Möglichkeiten für mich, Genuss zu empfinden. Probieren Sie also möglichst viel aus, was man genießen könnte und erfahren Sie auf diese Weise, viel über sich selbst und Ihre Genussmomente. Als letzte Regel ist ‚Genuss ist alltäglich‘ aufgeführt. Genussmomente sind im alltäglichen Leben versteckt. Es bedarf dafür keine großartigen Events. Genuss ist meist in den kleinen Dingen des Lebens, wie beispielsweise dem Anblick, wenn die Bäume nach einer langen Winterzeit langsam wieder grün werden oder in einem heißen Kaffee am Morgen versteckt. Ich hoffe ich konnte Ihnen nun die Genussregeln etwas näherbringen. Konkrete Erklärungen zu den acht Genussregeln finden Sie auf dem folgenden Informationsblatt.“

# Genussregeln

- **Genuss braucht Zeit** (Nehmen Sie sich aktiv Zeit, um etwas richtig zu genießen.)
- **Genuss muss erlaubt sein** (Erlauben Sie sich, wieder einmal zu genießen.)
- **Genuss geht nicht nebenbei** (Konzentrieren Sie sich bewusst auf das Genießen.)
- **Genuss ist Geschmackssache/Jedem das Seine** (Jeder hat einen anderen Geschmack und deshalb genießt jeder auch verschiedene Dinge.)
- **Weniger ist mehr** (Wenn es etwas gibt, was Sie besonders gerne mögen und genießen, achten Sie darauf, dass Sie dies nicht ständig „genießen“. Was man seltener hat, kann man auch mehr genießen, sonst wird es alltäglich und der Genuss wird weniger.)
- **Ohne Erfahrung kein Genuss** (Wenn Sie mehr Erfahrungen im Genießen haben, steigt auch die Wahrscheinlichkeit, dass Ihnen etwas davon Genuss bereitet, also probieren Sie viel aus.)
- **Genuss ist alltäglich** (Genuss ist in den kleinen Dingen des Alltags versteckt, z. B. eine leckere Kugel Eis oder die Sonnenstrahlen auf der Haut.)

Quelle: Kopenhagen (2016, S. 25)

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



- Diese acht Genussregeln wurden von Wissenschaftlern aufgestellt. Sie stellen eine Ergänzung zu den bereits gesammelten Ideen dar.

## Informationsblatt

- ➔ „Auf diesem Informationsblatt sind noch einmal alle acht Genussregeln zusammengefasst und erklärt. Sie können dieses Blatt in Ihren Schnellhefter einordnen und mit nach Hause nehmen.“

# Informationsblatt

---

## „Genussregeln“

Dieses Blatt enthält eine konkrete Beschreibung der acht Genussregeln und kann Zuhause in Ruhe durchgelesen werden.



(zu beachten)



- Austeilen des Informationsblatts „Genussregeln“.

(Hinweise an Teilnehmende)



- Informationsblatt enthält eine detaillierte Zusammenfassung der acht Genussregeln.

Frage an die Gruppe

➔ „Welche Sinne kennen Sie?“

# Frage an die Gruppe



Welche Sinne kennen Sie?



(zu beachten)



- Die fünf Sinne werden im Gruppenplenum mündlich gesammelt.

(Hinweise an Teilnehmende)



## Sinneswahrnehmungen

- ➔ „Wir haben uns nun unsere Sinne ins Gedächtnis gerufen, weil diese ganz besonders wichtig beim Genießen sind. Genuss erfolgt über unsere Sinne und deshalb ist es wichtig, sich diese bewusst zu machen.“

# Sinneswahrnehmungen genießen



Schmecken

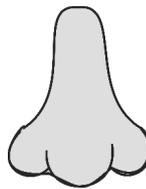


Hören

Genuss erfolgt über unsere Sinne.



Fühlen



Riechen



Sehen

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



## Einführung in die Teemeditation

- ➔ „Ich möchte Sie bitten, sich nun ruhig hinzusetzen, Unterhaltungen einzustellen und ganz bei sich zu bleiben. Bei der folgenden Übung geht es darum, sich voll und ganz auf den Tee zu konzentrieren. Achten Sie darauf, was sich im Inneren bei Ihnen abspielt und wie es sich anfühlt. Sollten Sie solche Körperwahrnehmungen als eher unangenehm empfinden, möchte ich Sie darauf hinweisen, dass Sie die folgende Übung jederzeit beenden können. Seien Sie nun bitte achtsam und lauschen Sie meinen Worten. Die folgende Übung nennt sich Teemeditation.“

## Genussübung Teemeditation (ggf. mit dem Wort „Kaffee“ ergänzen)

- ➔ „Widmen Sie sich der vor Ihnen stehenden Tasse Tee mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit und allen Sinnen, so als sei dies die erste Tasse Tee Ihres Lebens. Betrachten Sie den Tee zunächst aus der Ferne. Was genau gibt es zu sehen? Wie sind die Farbe[n], die Spiegelung der Oberfläche, der Geruch, der aufsteigende Dampf? Lassen Sie sich Zeit. Nehmen Sie die Tasse dann in Ihre Hände. Spüren Sie die Wärme. Führen Sie die Teetasse langsam näher zu Ihrem Gesicht. Wenn Sie mögen, schließen Sie die Augen, um so den Geruch und die aufsteigende Wärme besser wahrzunehmen. Beobachten Sie, was in Ihrem Mund passiert. Nehmen Sie nun langsam einen ersten kleinen Schluck. Nehmen Sie den Geschmack wahr, die Wärme im Mund und in der Speiseröhre. Eventuell können Sie die Wärme sogar auch im Magen spüren, wenn Sie den Tee hinuntergeschluckt haben. Bleiben Sie weiterhin konzentriert beim Erleben von dem, was Sie gegenwärtig tun: Tee trinken. Falls Ihre Gedanken auf Wanderschaft gehen, freuen Sie sich, dies wahrzunehmen, ohne ein Problem daraus zu machen. Halten Sie nicht an ihnen fest und kehren Sie in einer freundlichen offenen Haltung mit Ihrer Aufmerksamkeit zur Tasse Tee zurück. [...] Lassen Sie die Gedanken ziehen und richten Sie die Aufmerksamkeit freundlich wieder aus. [...] Wenn Ihre Geduld es hergibt, bleiben Sie noch eine Weile sitzen und genießen Sie die Ruhe, die Sie erfahren haben. Falls Sie mit Unruhe in Kontakt gekommen sind, nehmen Sie auch dies einfach zur Kenntnis, ohne es anders zu wünschen. Nehmen Sie, ohne das Erleben zu bewerten, noch einige tiefe Atemzüge.“ (Burkhard, 2015, 96f) „Kommen Sie mit Ihren Gedanken nun langsam wieder in den Raum zurück.“

# Teemeditation

---

➤ Hören Sie aufmerksam der Teemeditation zu.



(zu beachten)



- Tassen, Teebeutel, Teller, Zucker und heißes Wasser vorbereiten.
- Teemediation (siehe Text) langsam und mit Pausen vorgelesen.
- Sollten einzelne T. keinen Tee mögen, können diese statt Tee, auch Kaffee nehmen. Die Teemeditation muss dann sprachlich mit „Kaffee“ ergänzt werden.

(Hinweise an Teilnehmende)



- T. sollen sich eine Tasse Tee zubereiten (Teesorte nach Belieben aussuchen).
- Nach dem Ziehen, Teebeutel entfernen.
- T., denen intensive Körperwahrnehmungen unangenehm sind, können diese Übung auch vorzeitig abbrechen. (Aufgrund der Kürze der Übung, sollte sie für alle machbar sein.)
- T. dürfen sich nun entspannt zurücklehnen und der Teemeditation zuhören.

## Reflexion der Übung

- ➔ „Wie ging es Ihnen mit der Übung? Ist es Ihnen schwer- oder eher leichtgefallen, die Übung durchzuführen? Welcher Sinn wurde besonders angesprochen? Wer möchte, kann seine Erfahrungen in der Gruppe teilen. Falls jemand nichts sagen möchte, ist das aber auch völlig in Ordnung.“

# Reflexion der Übung



- Wie ging es Ihnen mit der Übung?
- Wie fühlt sich Ihr Körper nun an?
- Was hat die Übung mit Ihrer Stimmung gemacht?

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



- Kein Zwang sich einzubringen. Jede/r bringt nur das ein, was er oder sie einbringen möchte.

## Praktische Übung: Sinneswahrnehmungen

- ➔ „Sie haben nun das Blatt ‚Sinneswahrnehmungen‘ vor sich liegen. Lesen Sie sich bitte alle Kästchen sorgfältig durch und markieren Sie die, in denen Sie genussfähig sind. Sicher gibt es noch zahlreiche andere Dinge, bei denen Sie Genuss erleben. Diese können Sie in die unteren leeren Kästchen schreiben. Sie können auch die ‚Liste angenehmer Aktivitäten‘ aus der ersten Sitzung zur Hand nehmen, die evtl. noch weitere Ideen für Ihre Genussmomente liefert. Bei Fragen können Sie mich jederzeit ansprechen. Viel Spaß beim Ausfüllen.“

# Praktische Übung Sinneswahrnehmungen

---

➤ Arbeitsblatt: „Sinneswahrnehmungen“



➤ Markieren Sie die Bereiche, in denen Sie genussfähig sind.

➤ Schreiben Sie auch weitere persönliche Genussmomente in die leeren Felder.

(zu beachten)



- Austeilen des Arbeitsblatts „Sinneswahrnehmungen“.



Ca. 12 Minuten

(Hinweise an Teilnehmende)



## Reflexion der Übung

- ➔ „Wie ging es Ihnen mit der Übung? Ist es Ihnen schwer- oder eher leichtgefallen, die Übung durchzuführen? Wer möchte, kann seine Erfahrungen in der Gruppe teilen. Falls jemand nichts sagen möchte, ist das aber auch völlig in Ordnung.“

# Reflexion der Übung



- Ist es Ihnen leicht/schwer gefallen, Bereiche zu finden, in denen Sie genussfähig sind?
- Welche zusätzlichen Genussmomente haben Sie gefunden?
- Wie ging es Ihnen allgemein mit der Übung?

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



- Kein Zwang sich einzubringen. Jede/r bringt nur das ein, was er oder sie einbringen möchte.

## Pause

- ➔ „Wir machen nun eine kleine Pause. Sie können gerne auch nach draußen gehen, falls Sie etwas Luft schnappen möchten. In fünf bis zehn Minuten setzen wir die Sitzung fort.“

# Pause (ca. 5-10 Minuten)

---



(zu beachten)



Ca. 5-10 Minuten

(Hinweise an Teilnehmende)



## Genuss und Achtsamkeit

➔ „Bisher haben wir uns heute überwiegend mit Genussmomenten und dem Genießen auseinandergesetzt. Sie konnten während der Teemeditation Ihre Sinne schulen und den Tee intensiv genießen. Bei den Genussübungen geht es vor allem darum, die ‚alltäglichen Dinge‘ wieder bewusster wahrzunehmen und mit allen Sinnen zu genießen. Ich möchte Ihnen nun ein sehr ähnliches Konzept vorstellen – Achtsamkeit. Der ein oder andere von Ihnen wird dies sicher schon einmal gehört haben. Achtsamkeitsübungen sind mittlerweile eine sehr beliebte Methode zur Steigerung des Wohlbefindens. Bei der Achtsamkeit geht es nun nicht nur darum, wie etwas von den Sinnen wahrgenommen wird, sondern auch, wie man mit seinen Gedanken dabei umgeht. Dies wird sicherlich deutlicher mit der folgenden Geschichte. Die Geschichte beschreibt die Herkunft des Konzepts ‚Achtsamkeit‘. Bitte beachten Sie jedoch, dass man für die Durchführung von Achtsamkeit nicht spirituell oder religiös sein muss. Es handelt sich hierbei um eine wissenschaftliche Methode, die gut erforscht ist und sehr positive Wirkungen auf das Wohlbefinden haben kann.“

# Genuss und Achtsamkeit

---

- Genuss hat auch viel mit achtsamen Wahrnehmen zu tun.
- Beim Genießen konzentrieren wir uns voll und ganz auf das, was wir gerade erleben oder wahrnehmen.
- Das Konzept „Achtsamkeit“ ist diesem sehr ähnlich.
- Achtsamkeitsübungen sind gut erforscht und können positive Wirkungen auf das Wohlbefinden haben (z. B. Lenartz, 2011; Dekeyser et al., 2008; Segal et al., 2002).

(Beachte: Für achtsame Wahrnehmungen muss man nicht spirituell oder religiös sein!)

Quelle: angelehnt an Koppenhöfer (2018)  
und Kabat-Zinn (1990)

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



## Die Geschichte des Zen-Mönches

➔ „Ein Zen-Mönch trifft auf einen Philosophen und sie diskutieren eine Weile miteinander. Der Philosoph meint irgendwann: ‚Ich habe gehört, Achtsamkeit sei eine Erleuchtungslehre. Worin besteht denn nun diese Methode? Was ist das Besondere daran, wie sieht denn die tägliche Praxis aus?‘ Der Mönch antwortet: ‚Wir sehen, wir hören, wir riechen, wir schmecken, wir fühlen. Wir gehen, wir waschen uns, wir setzen uns zur Meditation nieder.‘ Der Philosoph antwortet: ‚Was soll denn daran besonders sein? Jeder, den ich kenne, hört, riecht, schmeckt, sieht und fühlt. Ein jeder geht, ein jeder wäscht sich und nun gut, nicht jeder setzt sich zur Meditation nieder.‘ Der Zen-Mönch erwidert darauf hin: ‚Mein Herr, wenn wir sehen, dann achten wir auf das Sehen, wenn wir hören, achten wir auf das Hören, wenn wir riechen, dann achten wir auf den Geruch, wenn wir schmecken, dann achten wir auf den Geschmack, wenn wir fühlen, achten wir auf das Gefühl, wenn wir uns waschen, dann sind wir mit dem Waschen beschäftigt, wenn wir uns zur Meditation hinsetzen, dann bleiben wir bei der Meditation.‘ Der Philosoph meint: ‚Das machen wir doch auch alles.‘. ‚Nein‘, sagt da der Mönch, ‚wenn ihr seht, dann hört ihr schon, wenn ihr riecht, dann schmeckt ihr schon, wenn ihr fühlt, dann wascht ihr schon, wenn ihr euch zum Meditieren hinsetzt, dann seid ihr in Gedanken schon wieder aufgestanden.‘ (Engelmann, 2012, S. 17f).

---

# Die Geschichte des Zen-Mönches



(zu beachten)



- Geschichte des Zen-Mönches (siehe Text) langsam und mit Pausen vorlesen.

(Hinweise an Teilnehmende)



- Folgende Geschichte dient als Einführung in das Thema Achtsamkeit.
- T. können sich nun entspannt hinsetzen, die Augen schließen und aufmerksam zuhören.

## Achtsamkeit

- „Die Geschichte des Zen-Mönches hat Ihnen bereits einen kleinen Einblick in die Methode der Achtsamkeit gegeben. Bei der Achtsamkeit geht es darum, ganz bewusst und aktiv etwas zu tun. Achtsamkeit zeichnet sich durch drei wesentliche Aspekte aus. Achtsamkeit bedeutet zunächst einmal ganz im **Hier und Jetzt** zu leben. Das bedeutet also die Wahrnehmungen, Gefühle und Gedanken der aktuellen Situation wahrzunehmen. Sich also nicht auf die Zukunft oder die Vergangenheit zu beziehen, sondern auf das Hier und Jetzt zu fokussieren. Weiterhin zeichnet sich die Achtsamkeit durch **eine nicht wertende Haltung** aus. Eine nicht-wertende Haltung meint, die Dinge, die passieren, oder auch die Gefühle, die erlebt werden, einfach nur wahrzunehmen und diese nicht zu bewerten. Das sagt sich leicht, ist aber extrem schwierig. In unserem Alltag sind wir es gewohnt, Dinge immer wieder zu bewerten. Wir finden es doof, dass der Bus zu spät kommt, wir sind wütend, dass die Verkäuferin so pampig ist etc. Wir bewerten meist den ganzen Tag. Bei der Achtsamkeit geht es aber darum, eben einmal nicht zu bewerten, sondern nur wahrzunehmen. Das geht gut, indem man sich beispielsweise leise vor sich hinsagt: ‚nur wahrnehmen, nicht bewerten‘. Der dritte und letzte Aspekt besteht darin, **seine Aufmerksamkeit bewusst und absichtsvoll zu steuern** und zu lenken. Oft tun wir Dinge in unserem Alltag, die wir ganz automatisch tun, bei denen wir manchmal gar nicht registrieren, dass wir sie tun. Wir gehen beispielsweise von A nach B und waren mit den Gedanken bereits bei dem Ort, an dem wir sein müssten, statt den Weg dorthin absichtsvoll wahrzunehmen. Eine solche automatische Haltung nennt sich Autopilot. So ein Autopilot stellt sich schnell und oft in unserem Leben ein. Dann nehmen wir die Dinge nicht mehr bewusst wahr und alles läuft quasi nebenbei, ganz automatisch. Bei der Achtsamkeit geht es genau um das Gegenteil. Es geht darum, die Dinge, die wir erledigen oder tun, ganz absichtsvoll zu tun und die Aufmerksamkeit darauf zu lenken. Achten Sie beispielsweise mal beim Spülen von Tellern darauf, wie Sie spülen, oder beim Gehen, wie Sie gehen, oder beim Lesen, wie Sie absichtsvoll lesen.“

# Achtsamkeit

Zeichnet sich durch drei Aspekte aus:

## 1. Im Hier und Jetzt leben

- Den gegenwärtigen Moment wahrnehmen (Gedanken, Gefühle, Wahrnehmungen).

## 2. Nicht-wertend

- Ereignisse ohne Wertung zu betrachten („nur wahrnehmen, nicht bewerten“).

## 3. Aufmerksamkeit wird absichtsvoll gelenkt

- Aufmerksamkeit bewusst steuern, kein Autopilot. (Viele Dinge im Alltag laufen automatisch ab, dem soll entgegengewirkt werden.)

Quelle: Kabat-Zinn (1990)

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



## Beispiele

- ➔ „Wenn wir also gehen, achten wir darauf, wie wir gehen, wie sich der Fußballen langsam hebt und wieder senkt. Wenn wir beispielsweise putzen, tun wir dies ebenfalls ganz bewusst. Wir achten darauf, wie sich unsere Hand bewegt, wie sich das Wasser auf unserer Haut anfühlt und welche Bewegungen wir machen. Das Gleiche gilt für das Atmen. Wenn wir atmen achten wir darauf, wie sich unser Brustkorb hebt und senkt, die Luft ein- und ausströmt. Es ist immer zu beachten, dass man die Situation im Hier und Jetzt erlebt, sie nicht bewertet und die Handlung absichtsvoll, also nicht im Autopiloten, durchführt.“

# Beispiele

---

- Wenn wir gehen, achten wir darauf, wie der Fuß gehoben wird, der Fußballen wieder aufkommt etc.
- Wenn wir putzen achten wir darauf, wie sich die Hand bewegt, sich das Wasser anfühlt, welchen Bewegungen wir nachgehen etc.
- Wenn wir Atmen achten wir darauf, wie wir atmen, wie sich der Brustkorb hebt und senkt, wie die Luft ein- und ausströmt.

**Absichtsvoll**

**nicht-wertend**

**im Hier und Jetzt**

Quelle: Kabat-Zinn (1990)

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



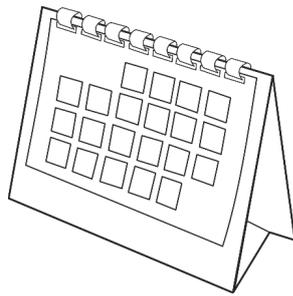
## Achtsamkeit muss geübt werden

- ➔ „Nun kennen Sie das Konzept der Achtsamkeit und wissen, was es damit auf sich hat. Achtsamkeit zu praktizieren ist nicht schwierig. Doch nur allzu oft wird es vergessen und man kehrt in den alten Trott zurück. Deshalb möchte ich Sie dazu animieren, Achtsamkeit zu üben. Je häufiger man Achtsamkeit praktiziert, desto positivere Effekte werden Sie an sich feststellen. Sie fühlen sich ausgeglichener und entspannter. Am besten versuchen Sie, **jeden Tag fünf Minuten etwas achtsam zu machen**. Sie können beispielsweise achtsam das Gemüse schneiden oder achtsam duschen. Letzteres lässt sich auch gut mit einer angenehmen Sinneserfahrung kombinieren. Finden Sie heraus, was Ihnen Spaß macht und üben Sie diese Tätigkeit dann am besten täglich. Es hat sich zudem herausgestellt, dass täglich fünf Minuten Achtsamkeit, zu mehr Wohlbefinden führt, als einmal wöchentlich eine halbe Stunde Achtsamkeit.“

---

## Achtsamkeit muss geübt werden!

Jeden Tag ca. 5 Minuten achtsam sein.



(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



- Jeden Tag fünf Minuten achtsam zu sein ist besser, als einmal die Woche eine halbe Stunde.
- Regelmäßiges „Achtsam-sein“ kann positive Effekte auf das Wohlbefinden haben.

## Einführung in die praktische Übung: Atemübung

- ➔ „Nun möchten wir eine achtsame Atemübung durchführen. Sie werden sich hierbei ausschließlich auf Ihren Atem konzentrieren. Auch hier möchte ich diejenigen, die Unwohlsein bei intensiven Körperwahrnehmungen empfinden, darauf hinweisen, dass die Übung jederzeit abgebrochen werden kann. Hören Sie nun bitte meinen Anweisungen zu.“

## Achtsamkeitsübung: Atemübung

„Die nachfolgenden Minuten sind nur für Sie reserviert. Lassen Sie sich dabei von niemanden stören, weder von Personen noch von elektronischen Geräten.

Setzen Sie sich aufrecht hin, sodass Ihre Wirbelsäule gerade ist und der Kopf entspannt auf ihr ruht.

Nehmen Sie einen tiefen Atemzug, atmen Sie bewusst aus und entspannen Sie sich. Ihre Augen können geschlossen sein oder offen; in diesem Fall richten Sie Ihren Blick vor sich auf den Boden. Nehmen Sie die Geräusche der Umgebung wahr, die den Hintergrund Ihrer Übung bilden.

Machen Sie sich bewusst, dass die nächsten Minuten Zeit für sich selbst sind. Lassen Sie alle Gedanken, die Sie im Moment noch beschäftigen, einfach vorbeiziehen. Vielleicht hilft dabei das Bild von Blättern, die auf einem Bach treiben.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem und versuchen Sie nicht, Ihren Rhythmus beim Atmen zu verändern. Nehmen Sie einfach wahr, wie der Atem ganz von selbst ein- und wieder ausströmt. Spüren Sie den Luftzug, die leichte Bewegung im Körper und bleiben Sie mit der Aufmerksamkeit einfach beim Atem.

Wenn es Ihnen angenehm ist, zählen Sie Ihre Atemzüge. Sie können entweder bei jedem Ausatmen zählen – von eins bis zehn und dann wieder bei eins beginnen – oder Sie zählen jedes Ausatmen mit ‚eins‘. Wenn Ihre Gedanken abschweifen, dann bringen Sie sie freundlich wieder zum Atem zurück.

Bleiben Sie mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit auf dem Atem fokussiert. Es gibt nichts Anderes in diesem Moment außer dem Rhythmus Ihres Einatmens und Ausatmens. Wenn Gedanken auftauchen, dann lassen Sie diese vorbeiziehen und kehren freundlich mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder zum Atem zurück.

Erlauben Sie sich, mehr und mehr ein Gefühl von Ruhe und Aufmerksamkeit zu erleben. Seien Sie aufmerksam für diese Haltung der Aufmerksamkeit.

Schließlich beenden Sie die Übung. Nehmen Sie das daraus mit, das Sie gut durch den weiteren Tag begleiten kann. Kommen Sie nun mit Ihren Gedanken wieder in den Raum hier zurück. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt und öffnen Sie langsam wieder Ihre Augen.“ (Blickhan, 2015, S. 212)

# Praktische Übung

## Achtsame Atemübung

---

- Setzen Sie sich ruhig hin und hören Sie den Anweisungen zu. Entspannen Sie sich.



(zu beachten)



- Achtsamkeitsübung „Atemübung“ (siehe Text) langsam und mit Pausen vorlesen.

(Hinweise an Teilnehmende)



- Die nachfolgende Übung ist eine Achtsamkeitsübung mit dem Atem. Mit dieser Übung wird „Achtsamkeit“ geübt.
- T., denen intensive Körperwahrnehmungen unangenehm sind, können diese Übung jederzeit abbrechen. (Aufgrund der Kürze der Übung, sollte sie für alle machbar sein.)
- T. dürfen sich nun entspannt zurücklehnen und der Atemübung zuhören.

## Reflexion der Übung

- ➔ „Wie ging es Ihnen mit der Übung? Ist es Ihnen schwer- oder eher leichtgefallen, die Übung durchzuführen? Wer möchte, kann seine Erfahrungen in der Gruppe teilen. Falls jemand nichts sagen möchte, ist das aber auch völlig in Ordnung.“

# Reflexion der Übung



- Wie ging es Ihnen mit der Übung?
- Was hat Ihnen gut/weniger gut gefallen?
- Konnten Sie sich dabei entspannen und sich auf die Übung einlassen?

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



- Kein Zwang sich einzubringen. Jede/r bringt nur das ein, was er oder sie einbringen möchte.

## Häusliche Übung bis zur nächsten Sitzung

- ➔ „Bevor Sie heute ins Bett gehen überlegen Sie sich bitte drei Dinge, die heute schön und angenehm für Sie waren. Was konnten Sie genießen oder hat Ihnen einfach ein kleines Lächeln auf die Lippen gezaubert. Das kann beispielsweise der Anruf einer Freundin sein, ein netter Besuch im Tageszentrum oder auch ein hilfreiches Gespräch mit der Betreuung. Lassen Sie Ihre Gedanken noch einmal Revue passieren. Geben Sie dem Gefühl, was es in Ihnen auslöst, genug Raum. Versuchen Sie diese Übung jeden Abend durchzuführen. Studien deuten darauf hin, dass mit dieser einfachen Übung Schlafstörungen gemindert werden konnten. Falls Sie Bedenken haben, dass Sie diese häusliche Übung vergessen, schreiben Sie einen Erinnerungszettel und hängen ihn neben Ihr Bett. In der nächsten Woche werden wir dann gemeinsam besprechen, wie es Ihnen damit ging. Achten Sie auch auf Ihre Stimmung, wenn Sie die Übung durchführen.“

# Häusliche Übung bis zur nächsten Sitzung



- Überlegen Sie sich jeden Abend bevor Sie schlafen gehen drei Dinge, die heute positiv, angenehm oder schön für Sie waren.
- Dabei kann es sich auch um Kleinigkeiten handeln. Schlafen Sie mit diesen drei Gedanken ein und achten Sie in den kommenden Tagen auf Ihre Schlafqualität.



Quelle: Seligman et al. (2005)

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



- Diese Übung hat bei vielen Menschen zu Schlafverbesserungen geführt.

## Abschlussrunde

- ➔ „Gerne würde ich nun am Ende der dritten Sitzung von Ihnen erfahren, wie es Ihnen heute ging. Was hat Ihnen gut gefallen, was weniger gut? Haben Sie Änderungswünsche für die kommenden Sitzungen? War der Anspruch der Übungen für Sie gut, zu hoch oder zu niedrig? Ich freue mich kurzes Feedback von Ihnen zu erhalten. Sollten noch offene Fragen bestehen, die Sie nicht hier in der Gruppe ansprechen möchten, können Sie natürlich jederzeit auch außerhalb der Sitzung auf mich zukommen und dies mit mir persönlich besprechen.“

# Abschlussrunde



- Wie ging es Ihnen mit der heutigen Sitzung?
- Was hat Ihnen gefallen/nicht gefallen?
- Hätten Sie gerne etwas anders?

(zu beachten)



- GL kann sich bei der Abschlussrunde mit einbringen.

(Hinweise an Teilnehmende)



- Im Falle noch offener Fragen oder Anregungen ist Einzelgespräch mit GL immer möglich.

## Ausblick auf die vierte Sitzung

- ➔ „Nächste Woche, in der vierten Sitzung, werden wir uns mit den Themen ‚Dankbarkeit‘ und dem Positiven an Ihnen selbst und Ihrem Leben beschäftigen. Wir werden zunächst konkret klären, was unter Dankbarkeit zu verstehen ist und durch praktische Übungen Dankbarkeit hervorrufen. Außerdem werden wir in interaktiven und praktischen Übungen erarbeiten, was es in Ihrem Leben und an Ihrer Person Positives gibt. Ich freue mich darauf, Sie alle nächste Woche wieder zu sehen.“

# Ausblick auf die vierte Sitzung

---

- Thema: „Dankbarkeit und das Positive“
- Praktische Übung zum Thema Dankbarkeit
- Erarbeiten, was es Positives in Ihrem Leben und an Ihrer Person gibt
- Viele praktische und interaktive Übungen

(zu beachten)



- GL kann betonen, dass sie sich auf die nächste Sitzung freut.

(Hinweise an Teilnehmende)



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

➔ „Vielen herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit. Ich wünsche Ihnen noch einen schönen Tag und einen guten Nachhauseweg.“

---

Herzlichen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)





## Sitzung 4

---

# Dankbarkeit und das Positive

Herzlich Willkommen zum Ressourcenaufbauprogramm R.A.P.

➔ „Ich freue mich sehr, dass Sie heute alle hier sind.“

# Herzlich willkommen zum Ressourcenaufbauprogramm R.A.P.

---

## SITZUNG 4

(zu beachten)



- GL betont Freude über die Teilnahme.

(Hinweise an Teilnehmende)



## Überblick zu Sitzung 4

- ➔ „Ich heiße Sie alle ganz herzlich zur vierten Sitzung des Ressourcenaufbauprogramms willkommen. In der heutigen Sitzung werden wir uns mit dem Thema ‚Dankbarkeit und das Positive‘ beschäftigen. Wir werden, nachdem wir die Begrüßungsrunde durchgeführt haben und die häusliche Übung der letzten Woche besprochen haben, zunächst eine Achtsamkeitsübung durchführen. Dies wird in den kommenden Sitzungen immer wieder vorkommen, da wir somit die Methode der Achtsamkeit üben wollen. Danach werden wir Übungen durchführen, die ein Gefühl der Dankbarkeit hervorrufen. Hierbei werden Sie einen Dankesbrief verfassen und eine praktische Übung zum Thema durchführen. Nach der Pause werden wir uns dann mit den positiven Aspekten Ihres Lebens und Ihrer Person beschäftigen. Auch hierzu wird eine praktische Übung durchgeführt. Enden wird die Sitzung mit einer Abschlussrunde und einer häuslichen Übung für die nächste Sitzung.“

# Überblick zu Sitzung 4

---

- Begrüßungsrunde (7 Minuten)
- Besprechung der Hausaufgabe (10 Minuten)
- Achtsamkeitsübung: achtsames Duschen (15 Minuten)
- Theoretischer Input zum Thema Dankbarkeit (5 Minuten)
- Praktische und interaktive Übung: Für was ich dankbar bin (15 Minuten)
- Praktische Übung: Dankesbrief (25 Minuten)
- **Pause (5 – 10 Minuten)**
- Theoretischer Input zum Thema: Das Positive an mir und meinem Leben (5 Minuten)
- Praktische Übung: Das mag ich an mir und meinem Leben (20 Minuten)
- Häusliche Übung bis zur nächsten Sitzung (10 Minuten)
- Abschlussrunde (7 Minuten)

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



## Begrüßungsrunde

- ➔ „Beginnen möchten wir mit einer kurzen Begrüßungsrunde. Ich würde gerne von Ihnen erfahren, wie es Ihnen heute geht. Vielleicht beschäftigen Sie auch verschiedene andere Dinge, die Sie gerne loswerden möchten. Dies können Sie selbstverständlich auch jederzeit äußern. Falls Ihnen danach ist, freue ich mich auch besonders zu hören, was in der vergangenen Woche schön war oder als angenehm empfunden wurde. Ich freue mich, wenn sich jeder kurz in die Gruppe einbringt, dies ist jedoch kein Zwang. Falls Ihnen gerade nicht danach ist, ist das auch kein Problem. Dann sagen Sie einfach kurz, dass Sie sich gerade nicht einbringen möchten. Sie bringen sich nur dann ein, wenn Sie es auch möchten.“

# Begrüßungsrunde



- Wie geht es Ihnen heute?
- Welche Gedanken und Gefühle bringen Sie in die heutige Sitzung mit?
- Was ist Ihnen Angenehmes oder Schönes in der vergangenen Woche passiert?

(zu beachten)



- GL kann sich bei der Begrüßungsrunde einbringen.

(Hinweise an Teilnehmende)



- Kein Zwang sich einzubringen. Jede/r bringt nur das ein, was er oder sie einbringen möchte.

## Besprechung der häuslichen Übung

- ➔ „In der vergangenen Woche sollten Sie sich jeden Abend vor dem Schlafengehen drei Dinge überlegen, die für Sie an dem Tag schön waren. Um die Übung nicht zu vergessen, hatte ich Ihnen außerdem vorgeschlagen, einen Zettel mit einer Notiz für die Übung neben Ihr Bett zu hängen. Nun möchte ich gerne erfahren, wie es Ihnen damit ging und was Sie empfunden haben. Wie war die Übung für Sie? Hat es Ihnen Spaß gemacht? Kamen möglicherweise auch andere Gefühle auf? Konnten Sie evtl. sogar Veränderungen an Ihrem Schlafverhalten feststellen? Falls Sie die Übung nicht durchführen konnten, können Sie auch gerne darüber berichten, woran dies lag. Möglicherweise können wir gemeinsam nach einer Lösung suchen, wie Sie dies in Zukunft bewältigen können. Ich freue mich, wenn Sie nun Ihre Erfahrungen mit uns teilen. Wie immer gilt natürlich: Jeder bringt nur das ein, was er möchte.“

## Zur positiven Verstärkung

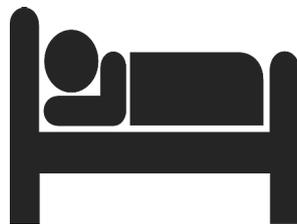
- ➔ „Ich finde es wirklich toll, dass Sie sich die Zeit genommen haben und die Übung durchgeführt haben. Es ist sicher nicht immer einfach, sich explizit Zeit für eine solche Übung zu nehmen. Aber ich hoffe, dass Ihnen das Ausführen Freude und Spaß bereitet hat und Sie damit positive Erfahrungen sammeln konnten. Ich finde es sehr anerkennenswert, dass Sie sich mit der Übung und dem Thema auch außerhalb der Sitzung beschäftigt haben. Dies kann positive Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden haben.“



# Besprechung der häuslichen Übung



- Wie ging es Ihnen dabei, sich jeden Abend vor dem Schlafengehen drei Dinge zu überlegen, die positiv für Sie waren?
- Konnten Sie Veränderungen an Ihrem Schlafverhalten feststellen?



(zu beachten)



- Jeder Versuch der T., die häusliche Übung durchzuführen, sollte positiv verstärkt werden, indem Lob und Anerkennung für die Bemühungen ausgesprochen werden.
- Bei Nicht-Durchführung der häuslichen Übung können gemeinsam Lösungsmöglichkeiten gesucht werden, wie die häusliche Übung in Zukunft umgesetzt werden könnte. (Achtung: nur, wenn von T. gewünscht!)

(Hinweise an Teilnehmende)



- Wer möchte, kann über seine Erfahrungen berichten. Kein Zwang.
- Durchführung der häuslichen Übung und Auseinandersetzung mit den Themen im Alltag ist sehr lobenswert (positive Verstärkung).

Bei Nicht-Durchführung:

- Es können gemeinsam in der Gruppe Ideen gesammelt werden, wie der oder die T. bei der Durchführung der häuslichen Übung unterstützt werden kann.

## Achtsamkeitsübung: Duschen

- ➔ „Damit Sie heute entspannt in die Sitzung starten können, wollen wir, bevor wir das Thema der heutigen Stunde besprechen, mit einer Achtsamkeitsübung beginnen. Letzte Woche haben Sie kennengelernt, wie man achtsam einen Tee trinkt und achtsam atmet. Heute geht es darum, wie man achtsam duschen kann. Die tatsächliche Achtsamkeitsübung findet natürlich nur direkt beim Duschen statt. Mit einer Imaginationsübung, also einer Geschichte und bestimmten Anleitungen zum Thema ‚Achtsames Duschen‘ möchte ich Sie in diese Methode einführen. Wenn man es schafft, ganz bewusst und mit der ganzen Aufmerksamkeit zu duschen, kann dies Ihr Wohlbefinden extrem steigern. Das Duschen eignet sich insbesondere deshalb so gut für eine Achtsamkeitsübung, weil man es regelmäßig macht und dabei alleine ist. Sollten Sie solche Körperwahrnehmungen als eher unangenehm empfinden, möchte ich Sie darauf hinweisen, dass Sie die folgende Übung jederzeit beenden können. Hören Sie nun bitte meinen Anweisungen zu.“

# Achtsamkeitsübung

## Duschen

---

- Lehnen Sie sich entspannt zurück und hören Sie der Achtsamkeitsübung zu.

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



- Übergang: Letzte Woche wurde die Methode „Achtsamkeit“ erläutert. Die heutige Sitzung wird mit einer solchen Übung zum Thema „Duschen“ begonnen.
- Um „Achtsamkeit“ zu üben, werden die folgenden Sitzungen jeweils mit einer Achtsamkeitsübung begonnen.
- T., denen intensive Körperwahrnehmungen unangenehm sind, können diese Übung jederzeit beenden.

## Achtsamkeitsübung

Nehmen Sie eine angenehme Haltung ein und entspannen Sie sich auf Ihrem Stuhl. Lassen Sie die Gedanken ziehen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die folgende Geschichte. Atmen Sie noch einmal tief ein und aus. Sie können dabei gerne Ihre Augen schließen.

Sie möchten nun eine Dusche nehmen. Möglicherweise haben Sie ein Ritual, das Sie immer vor dem Duschengehen durchführen. Sie könnten sich beispielsweise Ihre Klamotten zurechtlegen oder andere bestimmte Handlungen ausführen. Sie befinden sich in Ihrem Badezimmer. Achten Sie bitte auf jedes Detail Ihres Badezimmers. Bei der Dusche, die Sie nun gleich nehmen werden, geht es nicht um eine bloße Reinigung Ihres Körpers. Behandeln Sie Ihren Körper mit viel Zuneigung und Feingefühl.

Sie steigen in die Dusche ein. Achten Sie darauf, wie sich die Temperatur des Bodens an Ihren Füßen anfühlt. Streichen Sie über Ihre trockenen Unterarme und fühlen Sie die Trockenheit. Achten Sie auf Ihre Haare. Wie fühlen sich Ihre Haare auf Ihrer Haut an und wie fühlt sich die allgemeine Trockenheit an.

Nehmen Sie die Duschbrause in die Hand und lassen Sie das Wasser über eine für Sie angenehme Stelle laufen. Sie können selbst entscheiden, ob Sie zunächst die Füße, die Beine oder die Arme bewässern. Was denken Sie, wenn das Wasser über Ihre Haut fließt? Was geht Ihnen durch den Kopf? Verbinden Sie dies mit etwas Bestimmten? Erschrecken Sie sich und lassen möglicherweise einen Seufzer des Wohlbefindens los? Wenn Ihnen das Wasser zu warm oder auch zu kalt ist, sollten Sie nun die richtige Temperatur für sich finden.

Sie beginnen nun ganz langsam über Ihren ganzen Körper Wasser laufen zu lassen. Spüren Sie an jeder Stelle Ihres Körpers, wie das Wasser ihn nass macht. Achten Sie darauf, wie schwer Ihre Haare werden und wie diese ganz dicht an Ihrem Kopf aufliegen.

Nehmen Sie die Brause und lassen Sie das Wasser über Ihren Kopf und Ihren ganzen Körper fließen. Schenken Sie Ihrem Körper Ihre ganze Aufmerksamkeit. Spüren Sie wo das Wasser an Ihnen entlang rinnt. Verlagern Sie nun Ihr Körpergewicht von einem auf den anderen Fuß und pendeln Sie langsam hin und her. Ist das Wasser nun auf dem Rücken oder doch mehr auf der Vorderseite Ihres Oberkörpers?

Formen Sie Ihre Hände zu einer Schale und fangen Sie das Wasser auf. Achten Sie auf die Reinheit des Wassers und nehmen Sie einen Schluck davon in Ihren Mund. Sie duschen gerade in Wasser, das man trinken kann. Machen Sie sich dies bewusst.

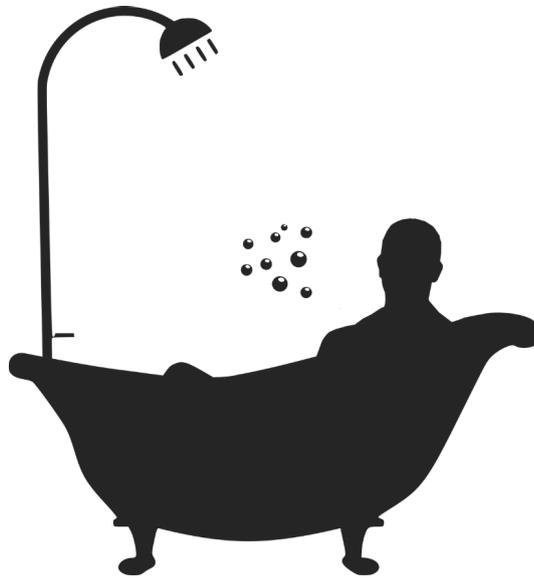
Nehmen Sie die gut riechende Seife wahr und schäumen Sie Ihren ganzen Körper mit der Lotion ein. Achten Sie auf jedes Körperteil, das Sie bewusst einseifen und genießen Sie den Geruch und das Gefühl. Nehmen Sie sich hierfür ausreichend Zeit. Reiben Sie Ihren Unterarm, Ihre Beine, den Ellenbogen, Ihre Schulter und Ihren Hals und Nacken ein. Berühren Sie achtsam Ihren Körper, lassen Sie dabei all Ihre Gedanken ziehen und seien Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz bei sich. Spüren Sie den angenehmen Schaum auf der Haut und den Duft des Duschgels?

Nehmen Sie nun wieder die Brause und spülen Sie den Schaum von Ihrem Körper. Machen Sie sich die Reinheit des Wassers bewusst und schätzen Sie diese. Ein solch reines und sauberes Wasser ist wahrer Luxus.

Wie fühlt sich Ihre Haut ohne den Schaum an? Können Sie sich noch an das Gefühl Ihrer trockenen Haut erinnern? Sie stellen das Wasser nun ab und nehmen all die Tropfen wahr, die über Ihren Körper laufen. Schauen Sie sich genau an, wie sich die Tropfen an Ihren Haarenden sammeln. Streichen Sie das Wasser sanft und langsam von Ihrer Haut ab. Fühlt sich Ihre Haut nun anders an? Es wird nun wieder langsam Zeit sich abzutrocknen. Atmen Sie noch einmal tief ein und aus. Sammeln Sie Ihre Gedanken und kommen Sie langsam wieder hier in der Gruppe an. Schütteln Sie sich und strecken Sie sich. Nehmen Sie sich so viel Zeit wie Sie brauchen. (Franze, verfügbar unter: <https://ich-will-meditieren.de/achtsames-duschen/>, abgerufen am: 19.7.2018)

# Vorlesen der Achtsamkeitsübung

---



(zu beachten)



- Achtsamkeitsübung „Achtsames Duschen“ (siehe Text) langsam und mit Pausen vorlesen.

(Hinweise an Teilnehmende)



## Reflexion der Übung

- ➔ „Wie ging es Ihnen mit der Übung? Ist es Ihnen schwer- oder eher leichtgefallen, die Übung durchzuführen? Wer möchte, kann seine Erfahrungen in der Gruppe teilen. Falls jemand nichts sagen möchte, ist das aber auch völlig in Ordnung.“

# Reflexion der Übung



- Wie ging es Ihnen bei der Übung?
- Können Sie sich vorstellen, in Zukunft achtsam zu duschen?
- Wie fühlt sich Ihr Körper nun an?

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



- Kein Zwang sich einzubringen. Jede/r bringt nur das ein, was er oder sie einbringen möchte.

## Thema der heutigen Sitzung: Dankbarkeit

- ➔ „In der heutigen Sitzung geht es um das Thema Dankbarkeit. Dankbarkeit ist ein wesentlicher Faktor, wenn es um das menschliche Wohlbefinden geht. Studien haben herausgefunden, dass Menschen, die dankbar sind, sich auch besonders wohl fühlen. Dankbarkeit steht demnach in engem Zusammenhang mit Wohlbefinden. Dies sind schon einmal gute Gründe dafür, dankbar zu sein. Aber was meint eigentlich das Gefühl Dankbarkeit. Wissenschaftler sagen, dass Dankbarkeit bedeutet, die Dinge im Leben nicht als selbstverständlich hinzunehmen, sondern auch für Kleinigkeiten dankbar zu sein und diese wertzuschätzen. Den Menschen fällt es oft sehr viel leichter all das aufzuzählen, was sie alles nicht haben, statt die Dinge, die sie haben. Oft werden die Lebensumstände und der Wohlstand, in dem man lebt, oder auch die Menschen, die uns zuhören, uns guten Rat geben oder es einfach gut mit uns meinen, als selbstverständlich hingenommen. Dankbarkeit kann sich demnach sowohl auf andere Personen, als auch auf Lebensumstände, Ereignisse oder bestimmte Situationen beziehen. Beispielsweise kann man dankbar sein, dass man ein Dach über dem Kopf hat, ein gemütliches Bett zum Schlafen oder eine gute Bekannte, die man regelmäßig im Tageszentrum trifft. Man kann auch dankbar sein, dass es überhaupt zum Beispiel ein Tageszentrum gibt, bei dem man sich treffen und sich austauschen kann und dass wir in Frieden, ohne Krieg, leben dürfen.“

# Thema der heutigen Sitzung: Dankbarkeit

---

- ... meint die kleinen Dinge wertzuschätzen und nicht als selbstverständlich hinzunehmen.
- ... kann gegenüber Menschen oder „Dingen“ (Lebensumständen, Situationen, Erlebnissen) ausgedrückt werden.
- ... oft fällt es leichter, das aufzuzählen, was man alles nicht hat, statt das, was man hat.
- ... Dankbarkeit und Wohlbefinden stehen in engem Zusammenhang (Emmons et al., 2003; ).

Quelle: angelehnt an Lyubomirsky (2008)

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



- Übergang: Thema der heutigen Sitzung ist unter anderem „Dankbarkeit“.

Oft wissen wir...

➔ „Oft wissen wir die Dinge erst dann zu schätzen, wenn wir sie nicht mehr haben.“

---

Oft wissen wir die Dinge erst dann zu schätzen, wenn wir sie nicht mehr haben.

Quelle: Lyubomirsky (2008)

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



## Praktische Übung: Für was ich dankbar bin...

- ➔ „Sie haben nun das Arbeitsblatt ‚Für was ich dankbar bin...‘ vor sich liegen. Schreiben Sie bitte in die Kästchen Aspekte, für die Sie dankbar sind. Das können Personen, Dinge oder Zustände sein. Sollte Ihnen noch mehr einfallen, können Sie dies einfach neben die Kästchen notieren.“

Nachdem die Übung beendet wurde:

- ➔ „Wenn Sie nun alle das Arbeitsblatt ausgefüllt und einige Dinge notiert haben, für die Sie in Ihrem Leben dankbar sind, würde ich Sie bitten, mit Ihrem Partner zusammenzugehen und sich über ein oder zwei notierte Aspekte austauschen. Versuchen Sie bitte diese Aspekte etwas auszuformulieren. Was genau ist es, was sie so dankbar dafür macht? Wie geht es Ihnen damit, wenn Sie daran denken? Welche Gefühle machen sich breit? Was verbinden Sie damit? Ziel der Übung ist es, das Erlebnis oder die Person oder was auch immer Sie notiert haben, in das Bewusstsein zu holen und es somit intensiv erlebbar zu machen. Sie suchen sich selbstverständlich selbst einen Aspekt aus, den Sie ihrem Gegenüber mitteilen möchten. Falls Sie gerade nicht in der Stimmung sind, sich dahingehend austauschen, ist das natürlich auch kein Problem. Dann würde ich Sie bitten, dies kurz Ihrem Partner mitzuteilen, sodass dieser sich zu einem anderen Paar dazugesellen kann.“

# Praktische Übung

## Für was ich dankbar bin

➤ Arbeitsblatt: „Für was ich dankbar bin“ (angelehnt an Lyubomirsky, 2008)

➤ Überlegen Sie sich ein paar Minuten, für was Sie alles dankbar sind. Notieren Sie Ihre Gedanken auf das Arbeitsblatt.



➤ Gehen Sie anschließend in Zweier- oder Dreiergruppen zusammen und besprechen Sie folgende Fragen:

- Wie ging es Ihnen mit der Übung?
- Ist es Ihnen leicht oder schwer gefallen?
- Hat die Übung etwas mit Ihrer Stimmung gemacht
- Wie erging es Ihnen, als Sie die Aspekte Ihrem Partner mitgeteilt haben?



(zu beachten)



- Austeilen des Arbeitsblatts „Für was ich dankbar bin“.
- Einteilen der T. in Zweiergruppen (Selbst- oder Fremdeinteilung).

  
Ca. 15 Minuten

(Hinweise an Teilnehmende)



- T., die vorzeitig mit der Übung fertig sind, oder noch weiterführende Gedanken haben, können diese neben die Kästchen schreiben.

## Praktische Übung: Dankesbrief

- ➔ „Schreiben Sie einen Brief an eine Person, der Sie schon immer einmal danken wollten, es aber noch nie wirklich getan haben. Diese Person kann ein Familienmitglied, ein Freund/eine Freundin, ein früherer Lehrer oder auch eine politische, historische Person sein.

Nehmen sie das Blatt Papier und schreiben sie einfach darauf los, was Ihnen in den Kopf kommt. Denken Sie nicht lange nach. Der Brief muss nicht schön formuliert sein und Rechtschreibfehler stören hierbei auch niemanden. Denken Sie einfach an eine Person, der Sie schon immer einmal danken wollten und führen Sie die damit einhergehenden Gedanken aus. Die Länge des Briefes ist Ihnen überlassen. Wenn Sie das Schreiben nicht besonders mögen, können Sie auch einfach nur Stichpunkte machen. Verfassen Sie den Brief so, wie es Ihnen gefällt und Ihren Ansprüchen entspricht. Es gibt hierbei keine Vorgaben. Sie schreiben diesen Brief, wie Sie es möchten.“

# Praktische Übung

## Dankesbrief

---

➤ Arbeitsblatt: „Dankesbrief“ (Seligman et al., 2005)

➤ Verfassen Sie einen Brief an eine Person, der Sie schon immer einmal **Danke** sagen wollten.



➤ Denken Sie nicht lange darüber nach und schreiben Sie einfach los.

(zu beachten)



- Austeilen des Arbeitsblatts „Dankesbrief“.
- T. können für diese Übung den Gruppenraum verlassen und sich einen „gemütlichen“ Ort für das Verfassen des Briefes suchen.



Ca. 25 Minuten

(Hinweise an Teilnehmende)



- Für das Verfassen des Briefes gibt es keine Vorgaben (Rechtschreibung oder Grammatik sind nicht wichtig). Der Brief soll das Gefühl „Dankbarkeit“ hervorrufen.
- T., die nicht gerne schreiben, können sich auch „nur“ Stichpunkte machen.

## Reflexion der Übung

- ➔ „Wie ging es Ihnen mit der Übung? Ist es Ihnen schwer- oder eher leichtgefallen, die Übung durchzuführen? Wer möchte, kann seine Erfahrungen in der Gruppe teilen. Falls jemand nichts sagen möchte, ist das aber auch völlig in Ordnung. Studien untersuchten die Wirksamkeit dieser Übung auf das Wohlbefinden. Menschen, die den Brief den betreffenden Personen gegeben oder vorgelesen haben, konnten Ihr Wohlbefinden nochmals steigern. Wer möchte, kann der betreffenden Person den Brief geben bzw. vorlesen.“

# Reflexion der Übung



- Wie ging es Ihnen bei der Übung?
- Welche Gefühle hat die Übung in Ihnen hervorgerufen?
- Wie geht es Ihnen nun nach der Übung?

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



- Kein Zwang sich einzubringen. Jede/r bringt nur das ein, was er oder sie einbringen möchte.
- Studien konnten die Wirksamkeit dieser Übung auf das Wohlbefinden untersuchen. Menschen, die den Brief den betreffenden Personen gegeben oder vorgelesen haben, konnten ihr Wohlbefinden nochmals steigern. Wer möchte, kann der betreffenden Person den Brief geben bzw. vorlesen.

## Pause

- ➔ „Wir machen nun eine kleine Pause. Sie können gerne auch nach draußen gehen, falls Sie etwas Luft schnappen möchten. In fünf bis zehn Minuten setzen wir die Sitzung fort.“

# Pause (ca. 5-10 Minuten)

---



(zu beachten)



Ca. 5-10 Minuten

(Hinweise an Teilnehmende)



## Positives an mir und meinem Leben

➔ „Wir haben uns bisher in der heutigen Sitzung mit dem Thema Dankbarkeit beschäftigt. Dankbarkeit stellt eine positive Emotion dar. Wenn man dankbar ist, fühlt man sich auch wohl. Wenn man also selbst sein Wohlbefinden beeinflussen möchte, kann man üben, dankbar zu sein oder Dankbarkeit zu zeigen. Was ebenfalls wichtig ist, um sein Wohlbefinden zu steigern, ist das Positive an sich selbst und im eigenen Leben zu sehen. Mit einer psychischen Erkrankung wird es einem oft nicht leichtgemacht das Positive zu sehen. Die Erkrankung und die Defizite stehen meist im Vordergrund. Nicht selten wird man zunächst immer erst gefragt: Was läuft gerade nicht gut? Welche negativen Gefühle haben Sie? Was möchten Sie alles an sich und in Ihrem Leben ändern? In der nachfolgenden Übung geht es aber einmal darum, was Sie eben nicht ändern möchten, was Sie an sich mögen und was in Ihrem Leben gut läuft oder bisher gut gelaufen ist. Ich bin mir sicher, es gab schwere Schicksalsschläge in Ihrem Leben, aber genauso sicher bin ich mir, dass es auch positive Momente gibt oder gab. Genauso gestaltet es sich mit Ihrer Person. Möglicherweise gibt es Dinge, die Sie überhaupt nicht an sich mögen. Aber sicher gibt es auch die ein oder andere Sache, die Sie eigentlich ganz gerne mögen.“

# Positives an mir und meinem Leben

---

- Manchmal sieht man nur die Erkrankung oder die Defizite, all das, was man nicht hat oder was man nicht kann.
- Neben der Erkrankung oder den Schicksalsschlägen, gibt es allerdings auch Positive Dinge.
- Für unser Wohlbefinden ist es wichtig, dass wir nicht nur das Negative, sondern auch das Positive an uns selbst und in unserem Leben sehen (Emmons et al., 2003).
- Es geht nicht darum, zu fragen, was sich verändern soll, sondern was bleiben soll:
  - Was finden Sie gut an sich selbst? Was mögen Sie?
  - Was ist gut in Ihrem Leben? Was mögen Sie an Ihrem Leben und soll sich nicht ändern?

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



- Übergang: Die zweite Hälfte der Sitzung beschäftigt sich mit dem Positiven an einem selbst und im eigenen Leben.

## Praktische Übung: Das mag ich an mir und meinem Leben

- ➔ „In der folgenden Übung geht es darum zu erkennen, was Sie an sich und Ihrem Leben mögen. Sie sollen sich zunächst Gedanken machen, was Sie an Ihrem **Körper** gut finden. Diese Gedanken können sich beispielsweise auf Ihre Augenfarbe, Ihre Haare oder auf eine Eigenschaft Ihres Körpers beziehen. Möglicherweise sind Sie gerade besonders fit oder belastungsfähig und ausdauernd. Anschließend sollen Sie einige **Charaktereigenschaften** sammeln, die Sie gerne an sich mögen. Hierbei sind Ihrer Phantasie keine Grenzen gesetzt. Sie können alles notieren, was Ihnen einfällt. Bezüglich Ihrer Charaktereigenschaften können Sie beispielsweise gut an sich finden, dass Sie den Mut aufgebracht haben, diese Gruppe hier zu besuchen oder eine erlebte Krise bewältigt zu haben oder auch Ihren Schulabschluss gemeistert zu haben. Sie können schreiben, dass Sie gerne Ihre Pünktlichkeit oder Zuverlässigkeit mögen, Ihre kreative Seite, Ihre Dankbarkeit oder was auch immer Ihnen dazu einfällt. Ich bin mir sicher, wenn Sie etwas darüber grübeln, fallen Ihnen einige Aspekte ein, die Sie gar nicht so schlecht an sich finden. Im darauffolgenden Feld sollen Sie sich an **vergangene Erlebnisse** erinnern, die Sie als positiv und angenehm in Erinnerung haben. Welche Erfahrungen und Erlebnisse sind Ihnen positiv im Gedächtnis? Möglicherweise gab es früher eine Person, mit der Sie gerne Zeit verbracht haben und mit denen Sie positive Erinnerungen haben. Zudem sollen Sie auch überlegen, welche **materiellen Dinge** Sie in Ihrer Umgebung mögen. Mögen Sie besonders Ihr Bett, weil es so gemütlich ist? Oder Ihre komplette Wohnung, weil Sie Ihnen Sicherheit verschafft? Vielleicht ist es auch eine Kleinigkeit, z. B. eine hübsche Pflanze in Ihrer Wohnung oder ein Kleidungsstück, das Sie gerne anziehen. Falls Ihnen die Beantwortung der Fragen schwerfällt, sind im unteren Teil des Arbeitsblatts noch einmal verschiedene Fragen aufgeführt, die als Stütze dienen können. Gibt es noch weitere Fragen zu diesem Arbeitsblatt? Falls ja, können Sie diese gerne jetzt stellen.“

# Praktische Übung

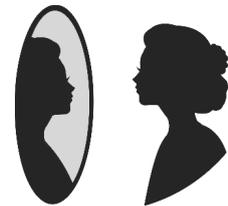
## Das mag ich an mir und meinem Leben

➤ Arbeitsblatt: „Das mag ich an mir und meinem Leben“



Überlegen Sie sich hierzu bitte, was Sie ...

- an Ihrem Körper mögen
- an Ihrem Charakter mögen
- für positive Erfahrungen und Erlebnisse hatten
- in Ihrem Leben an materiellen Dinge haben und mögen
- allgemein in Ihrem Leben mögen



(zu beachten)



- Austeilen des Arbeitsblatts „Das mag ich an mir und meinem Leben“.



Ca. 20 Minuten

(Hinweise an Teilnehmende)



- Die Fragen im unteren Teil des Arbeitsblattes dienen als Gedankenstütze und können für die Bearbeitung der oberen Fragen hilfreich sein.

## Reflexion der Übung

- ➔ „Wie ging es Ihnen mit der Übung? Ist es Ihnen schwer- oder eher leichtgefallen, die Übung durchzuführen? Wer möchte, kann seine Erfahrungen in der Gruppe teilen. Falls jemand nichts sagen möchte, ist das aber auch völlig in Ordnung.“

# Reflexion der Übung



- Wie ging es Ihnen bei der Übung?
- Ist es Ihnen leicht/schwer gefallen, Positives zu finden?
- Was hat die Übung in Ihnen ausgelöst?

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



- Kein Zwang sich einzubringen. Jede/r bringt nur das ein, was er oder sie einbringen möchte.

## Häusliche Übung bis zur nächsten Sitzung

- ➔ „Überlegen Sie sich bitte in der kommenden Woche einen Zeitpunkt, an dem Sie sich bewusst eine halbe Stunde Zeit nehmen, um den Dankesbrief durchzulesen. Außerdem überlegen Sie sich bitte drei Dinge, für die Sie an diesem Tag dankbar waren. Geben Sie dem Gefühl der Dankbarkeit genügend Raum und genießen Sie diesen Moment. Überlegen Sie sich bitte jetzt, wann Sie sich diese halbe Stunde nehmen möchten, damit es nicht in Vergessenheit gerät. Nehmen Sie Ihr Handy oder Ihren Terminkalender zur Hand und tragen Sie sich ein, wann Sie die Übung durchführen möchten. Führen Sie die Übung bitte nur so weit aus, wie es Ihnen guttut. Achten Sie bitte immer gut auf sich.“

# Häusliche Übung bis zur nächsten Sitzung



- Nehmen Sie sich in der kommenden Woche ca. eine halbe Stunde Zeit und lesen Sie sich noch einmal in Ruhe Ihren Dankesbrief durch. Überlegen Sie außerdem drei weitere Aspekte, für was Sie in an diesem Tag dankbar waren. Geben Sie dem Gefühl „Dankbarkeit“ viel Raum.
- Tragen Sie den Termin für die Durchführung am besten gleich in Ihren Terminkalender oder Ihr Handy ein.



(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



- Die Übung sollte nur soweit ausgeführt werden, wie es für die T. als angenehm empfunden wird.

## Abschlussrunde

- ➔ „Gerne würde ich nun am Ende der vierten Sitzung von Ihnen erfahren, wie es Ihnen heute ging. Was hat Ihnen gut gefallen, was weniger gut? Haben Sie Änderungswünsche für die kommenden Sitzungen? War der Anspruch der Übungen für Sie gut, zu hoch oder zu niedrig? Ich freue mich kurzes Feedback von Ihnen zu erhalten. Sollten noch offene Fragen bestehen, die Sie nicht hier in der Gruppe ansprechen möchten, können Sie natürlich jederzeit auch außerhalb der Sitzung auf mich zukommen und dies mit mir persönlich besprechen.“

# Abschlussrunde



- Wie ging es Ihnen mit der heutigen Sitzung?
- Was hat Ihnen gefallen/ nicht gefallen?
- Hätten Sie gerne etwas anders?

(zu beachten)



- GL kann sich bei der Abschlussrunde mit einbringen.

(Hinweise an Teilnehmende)



- Im Falle noch offener Fragen oder Anregungen ist Einzelgespräch mit GL immer möglich.

## Ausblick auf die fünfte Sitzung

- ➔ „Nächste Woche, in der fünften Sitzung, werden wir uns mit dem Thema ‚Eigene Stärken erkennen und nutzen‘ beschäftigen. Wir werden auf die Suche nach Ihren persönlichen Stärken gehen und schauen, wie Sie diese wieder in Ihren Alltag einbauen können. Ich freue mich auf die kommende Woche.“

# Ausblick auf die fünfte Sitzung

---

- Thema: „Eigene Stärken erkennen und nutzen“
- Wir werden uns auf die Suche nach Ihren eigenen Stärken machen.
- Wir werden erarbeiten, wie Sie diese Stärken in Ihren Alltag integrieren können.

(zu beachten)



- GL kann betonen, dass sie sich auf die nächste Sitzung freut.

(Hinweise an Teilnehmende)



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

➔ „Vielen herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit. Ich wünsche Ihnen noch einen schönen Tag und einen guten Nachhauseweg.“

---

Herzlichen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)





## Sitzung 5

---

# Eigene Stärken erkennen und nutzen

Herzlich Willkommen zum Ressourcenaufbauprogramm R.A.P.

➔ „Ich freue mich sehr, dass Sie heute alle hier sind.“

# Herzlich willkommen zum Ressourcenaufbauprogramm R.A.P.

---

## SITZUNG 5

(zu beachten)



- GL betont Freude über die Teilnahme.

(Hinweise an Teilnehmende)



## Überblick zu Sitzung 5

- ➔ „Ich heiÙe Sie alle ganz herzlich zur fünften Sitzung des Ressourcenaufbauprogramms willkommen. Nun haben wir schon mehr als die Hälfte geschafft. In der heutigen Sitzung werden wir uns mit dem Thema ‚Eigene Stärken‘ beschäftigen. Wir werden also, nachdem wir die BegrüÙungsrunde durchgeführt und die häusliche Übung der letzten Woche besprochen haben, zunächst wieder eine Achtsamkeitsübung durchführen. Anschließend werden wir Ihre eigenen Stärken entdecken und uns allgemein mit dem Thema Stärken auseinandersetzen. Hierzu wird eine praktische Übung durchgeführt. Im zweiten Teil der Sitzung werden wir besprechen, wie Sie die gefundenen Stärken in Ihren Alltag einsetzen können. Enden wird die Sitzung mit einer Abschlussrunde und einer häuslichen Übung für die nächste Sitzung.“

# Überblick zu Sitzung 5

---

- Begrüßungsrunde (7 Minuten)
- Besprechung der häuslichen Übung (10 Minuten)
- Achtsamkeitsübung: Gehmeditation (5 Minuten)
- Theoretische Einführung: Stärken und Schwächen (5 Minuten)
- Interaktive Übung in der Gruppe: Stärkensammlung (12 Minuten)
- Praktische Übung: Meine persönlichen Stärken (15 Minuten)
- **Pause (5 – 10 Minuten)**
- Praktische und interaktive Übung: Stärken in den Alltag einsetzen (30 Minuten)
- Häusliche Übung bis zur nächsten Sitzung (7 Minuten)
- Abschlussrunde (10 Minuten)

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



## Begrüßungsrunde

- ➔ „Beginnen möchten wir mit einer kurzen Begrüßungsrunde. Ich würde gerne von Ihnen erfahren, wie es Ihnen heute geht. Vielleicht beschäftigen Sie auch verschiedene andere Dinge, die Sie gerne loswerden möchten. Dies können Sie selbstverständlich auch jederzeit äußern. Falls Ihnen danach ist, freue ich mich auch besonders zu hören, was in der vergangenen Woche schön war oder als angenehm empfunden wurde. Ich freue mich, wenn sich jeder kurz in die Gruppe einbringt, dies ist jedoch kein Zwang. Falls Ihnen gerade nicht danach ist, ist das auch kein Problem. Dann sagen Sie einfach kurz, dass Sie sich gerade nicht einbringen möchten. Sie bringen sich nur dann ein, wenn Sie es auch möchten.“

# Begrüßungsrunde



- Wie geht es Ihnen heute?
- Welche Gedanken und Gefühle bringen Sie in die heutige Sitzung mit?
- Was ist Ihnen Angenehmes oder Schönes in der vergangenen Woche passiert?

(zu beachten)



- GL kann sich bei der Begrüßungsrunde einbringen.

(Hinweise an Teilnehmende)



- Kein Zwang sich einzubringen. Jede/r bringt nur das ein, was er oder sie einbringen möchte.

## Besprechung der häuslichen Übung

- ➔ „Sie sollten sich in der vergangenen Woche noch einmal den verfassten Dankesbrief durchlesen und weiterführend drei Dinge überlegen, für die Sie an dem Tag dankbar waren. Wie ging es Ihnen mit der Übung? Konnten Sie das Gefühl ‚Dankbarkeit‘ empfinden? Konnten Sie Stimmungsveränderungen beobachten? Falls Sie die Übung nicht durchführen konnten, welche Gründe gab es dafür? Möglicherweise können wir gemeinsam nach Lösungen suchen, wie es Ihnen in Zukunft leichter fallen wird, die häusliche Übung durchzuführen.“

## Zur positiven Verstärkung

- ➔ „Ich finde es wirklich toll, dass Sie sich die Zeit genommen haben und die Übung durchgeführt haben. Es ist sicher nicht immer einfach, sich explizit Zeit für eine solche Übung zu nehmen. Aber ich hoffe, dass Ihnen das Ausführen Freude und Spaß bereitet hat und Sie damit positive Erfahrungen sammeln konnten. Ich finde es sehr anerkennenswert, dass Sie sich mit der Übung und dem Thema auch außerhalb der Sitzung beschäftigt haben. Dies kann positive Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden haben.“



# Besprechung der häuslichen Übung



- Wie ging es Ihnen dabei, den Dankesbrief noch einmal durchzulesen und sich drei weitere Dinge zu überlegen, für die Sie dankbar waren?
- Konnten Sie Stimmungsveränderungen erleben?

(zu beachten)



- Jeder Versuch der T., die häusliche Übung durchzuführen, sollte positiv verstärkt werden, indem Lob und Anerkennung für die Bemühungen ausgesprochen werden.
- Bei Nicht-Durchführung der häuslichen Übung können gemeinsam Lösungsmöglichkeiten gesucht werden, wie die häusliche Übung in Zukunft umgesetzt werden könnte. (Achtung: nur, wenn von T. gewünscht!)

(Hinweise an Teilnehmende)



- Wer möchte, kann über seine Erfahrungen berichten. Kein Zwang.
- Durchführung der häuslichen Übung und Auseinandersetzung mit den Themen im Alltag ist sehr lobenswert (positive Verstärkung).

Bei Nicht-Durchführung:

- Es können gemeinsam in der Gruppe Ideen gesammelt werden, wie der oder die T. bei der Durchführung der häuslichen Übung unterstützt werden kann.

## Achtsamkeitsübung Gehmeditation

### Einführung zur Achtsamkeitsübung

- ➔ „Nun möchten wir mit der Achtsamkeitsübung beginnen. Heute geht es darum, achtsam zu gehen. Achtsames Gehen ist unter anderem deshalb so sinnvoll, weil wir es ständig machen und es dadurch oft üben können. Sollten Sie solche Körperwahrnehmungen als eher unangenehm empfinden, möchte ich Sie darauf hinweisen, dass Sie die folgende Übung jederzeit beenden können. Hören Sie mir nun bitte zu und folgen meinen Anweisungen.“

## Achtsamkeitsübung Gehmeditation

„[Erheben Sie sich von Ihrem Stuhl. Wenn Sie möchten können Sie gerne Ihre Augen schließen.]

Nehmen Sie eine aufrechte Körperhaltung ein. Ihre Füße stehen hüftbreit auf dem Boden. Heben Sie Ihre Schultern mit dem Einatmen an. Mit dem Ausatmen lassen Sie Ihre Schultern nach hinten und unten zurücksinken. Der Atem führt, die Bewegung folgt. Wiederholen Sie dies zweimal, achten Sie auf evtl. auftretende Körperempfindungen und Geräusche. Bewerten Sie diese nicht, sondern achten Sie wertfrei auf die Bewegung und den führenden Atem. Nehmen Sie Ihre inneren Dialoge wahr. Heißen Sie Ihre Gedanken willkommen und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit immer wieder zurück auf Ihre Gehmeditation. Es ist Teil dieser Übung zu bemerken, dass Sie abgelenkt sind und es ist ebenso Teil dieser Übung, sich nicht auszuschimpfen, sondern immer wieder erneut Kontakt zu Ihrer achtsamen Schrittfolge aufzunehmen. Spannen Sie Ihren Beckenboden an. Spüren Sie die Auflagefläche Ihrer Füße auf dem Boden. Heben Sie Ihren rechten Fuß an. Strecken Sie Ihr Bein und stellen den rechten Fuß langsam auf dem Boden ab. Nehmen Sie wahr, wie Ihr Fuß auf dem Boden ankommt. Heben Sie Ihren linken Fuß an. Strecken Sie Ihr Bein und stellen den linken Fuß behutsam vor sich auf dem Boden ab. Gehen Sie in Ihrem Tempo auf diese Weise weiter. Sobald Gedanken oder Ablenkungen Sie verleiten, abzudriften, kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück zu dieser Übung. Schritt für Schritt. Bedenken Sie, dass Sie bereits meditieren, sobald Sie bemerken, dass Ihre Gedanken abschweifen. Heißen Sie Ihre Gedanken, Geräusche und Körperempfindungen willkommen, lassen Sie sie weiterziehen und konzentrieren Sie sich erneut auf Ihren Weg. [Kommen Sie nun langsam wieder zurück in diesen Raum. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt und Ihre Umgebung. Wenn Sie Ihre Augen geschlossen hatten, können Sie diese nun langsam wieder öffnen.]“ (Schug, 2016, S. 93)

# Achtsamkeitsübung Gehmeditation

---



(zu beachten)



- Achtsamkeitsübung „Achtsames Gehen“ (siehe Text) langsam und mit Pausen vorlesen.

(Hinweise an Teilnehmende)



- Übergang: Die heutige Sitzung beginnt mit einer Achtsamkeitsübung zum Thema „Gehen“. Das Gehen bietet sich als Achtsamkeitsübung deshalb an, weil es ständig durchgeführt wird und dadurch oft geübt werden kann.
- T., denen intensive Körperwahrnehmungen unangenehm sind, können diese Übung jederzeit beenden. (Aufgrund der Kürze der Übung, sollte sie für alle machbar sein.)

## Reflexion der Übung

- ➔ „Wie ging es Ihnen mit der Übung? Ist es Ihnen schwer- oder eher leichtgefallen, die Übung durchzuführen? Wer möchte, kann seine Erfahrungen in der Gruppe teilen. Falls jemand nichts sagen möchte, ist das aber auch völlig in Ordnung.“

# Reflexion der Übung



- Wie ging es Ihnen mit der Achtsamkeitsübung?
- Könnten Sie sich vorstellen, dies in Zukunft häufiger anzuwenden?

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



- Kein Zwang sich einzubringen. Jede/r bringt nur das ein, was er oder sie einbringen möchte.

## Thema der heutigen Sitzung: Schwächen und Stärken

➔ „Wir sind nun bereits in der fünften Sitzung des Ressourcenaufbauprogramms angekommen. Wir haben uns in den letzten Wochen mit vielen verschiedenen Themen und Methoden beschäftigt, die das Wohlbefinden steigern. Wir haben beispielsweise geübt, wie man richtig genießen kann oder welche positiven Aktivitäten man durchführen kann, damit es einem gut geht. Wir haben außerdem gelernt, was alles Ressourcen sind und wie beispielsweise Dankbarkeit unsere Stimmung verbessert. Heute geht es um das Thema ‚eigene Stärken‘. Ich möchte damit beginnen, dass jeder Mensch sowohl Schwächen als auch Stärken hat. Oft schenken wir jedoch den vermeintlichen Schwächen sehr viel mehr Aufmerksamkeit als den Stärken. Möglicherweise passiert es auch, dass die Erkrankung einfach so dominant ist, dass die eigenen Stärken gar nicht mehr zum Vorschein kommen können. Dies ist auch nicht verwunderlich, denn bei jedem Arztbesuch, bei jeder Hilfe, die Sie beantragen, müssen Sie zunächst erst einmal alles aufzählen, was nicht gut läuft und wo die Probleme liegen. Oft liegt es also gar nicht an uns selbst, dass wir auf die Probleme und Defizite fokussieren, sondern an den Strukturen unseres Systems. Dadurch wird uns eben immer wieder unterschwellig vermittelt, dass wir auf die Probleme, die Erkrankung und die Defizite schauen sollen. Diese Perspektive zu ändern, bedarf viel Mühe und Aufwand. In der heutigen Sitzung geht es deshalb darum, unseren Fokus nicht auf die eigenen Schwächen oder Defizite zu setzen, sondern uns auf die Stärken und Fähigkeiten zu fokussieren. Jeder Mensch hat Stärken, die jedoch möglicherweise im Laufe des Lebens verloren gegangen sind, durch die Erkrankung verschüttet wurden oder aus welchem Grund auch immer, nicht genutzt werden. Die heutige Sitzung dient dazu, diese Stärken und Fähigkeiten wieder einmal auszugraben und ans Licht zu holen. Dabei brauchen Sie keine Angst zu haben, dass Sie keine Stärken haben. Ich bin mir sicher, dass jeder von Ihnen Stärken hat, diese nur mal wieder aktiviert werden müssen. Oft besteht das Problem auch darin, dass wir versuchen, unsere Schwächen und Defizite auszubügeln, statt unsere vorhandenen Stärken zu nutzen. Denn mit einer solchen Herangehensweise konzentrieren wir uns erneut auf das Problem und die Schwächen und vernachlässigen die Stärken. In der heutigen Sitzung geht es also darum, unsere Stärken wieder aufzuspüren und in unseren Alltag zu integrieren.“

# Thema der heutigen Sitzung: Schwächen und Stärken

---

- Jeder Mensch hat Schwächen und Stärken.
- Die eigenen Stärken sind jedoch manchmal verschüttet, weil beispielsweise die Erkrankung so dominant ist.
- Manche Stärken haben wir im Laufe des Lebens vielleicht auch vergessen zu nutzen.
- Wir konzentrieren uns meist zu sehr darauf, unsere Schwächen auszubügeln, statt unsere Stärken zu stärken/zu nutzen.



**Es geht heute darum, die eigenen Stärken zu entdecken und sie wieder in den Alltag zu integrieren!**

Quelle: angelehnt an Biswas-Diener (2010)

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



- Übergang: In der heutigen Sitzung geht es um das Thema Stärken. Die eigenen Fähigkeiten stehen heute im Mittelpunkt der Sitzung.

## Fragen an die Gruppe

- ➔ „Was ist für Sie eine Stärke? Was kann alles eine Stärke sein und wie zeigt sich für Sie eine Stärke?“

# Fragen an die Gruppe



## -Stärkensammlung-

- Was ist für Sie eine Stärke?
- Was kann alles eine Stärke sein?
- Wie zeigt sich eine Stärke?

(zu beachten)



- Ideen der T. werden mündlich im Gruppenplenum gesammelt.

(Hinweise an Teilnehmende)



- Es gibt hierbei kein richtig oder falsch. Letztlich kann alles eine Stärke sein.

## Beispiele für Stärken

- ➔ „Sie haben nun schon einige Stärken gefunden. Ich möchte Ihnen nur als Beispiel noch weitere Aspekte aufzeigen, die als Stärken gesehen werden können. Ich möchte jedoch auch betonen, dass dies nur Vorschläge sind und letztlich jeder selbst wissen muss, was seine Stärken sind. Aber möglicherweise geben die Beispiele Ihnen Hinweise auf eigene Stärken, an die Sie noch nicht gedacht haben. Stärken können sich beispielsweise in Talenten, wie sportliche Fähigkeiten oder besondere Erinnerungsleistungen, äußern. Auch Ihr Interesse an Autos, Geschichte, Filmen, Serien, Personen etc. können Stärken darstellen. Zwischenmenschliche Kompetenzen können eine Stärke darstellen, wie z. B. Hilfsbereitschaft, Einfühlungsvermögen oder Zuhören. Verschiedenste Eigenschaften an Ihnen können ebenfalls eine Stärke sein, z. B. Durchhaltevermögen, Dankbarkeit, Freundlichkeit, Selbstironie, Humor etc. Ein Hobby kann letztlich auch eine Stärke sein. Dies zeigt sich beispielsweise, wenn Sie nähen, stricken, basteln etc. können. Sie sehen, viele Dinge können eine Stärke sein. Und jeder von uns hat welche. Möglicherweise ist es jedoch so, dass Sie Ihre Stärken früher einmal gezeigt haben, heute jedoch nicht mehr. Mit der nächsten Übung wollen wir diesen Stärken auf den Grund gehen.“

# Beispiele für Stärken...

## Talente

(z. B. besondere Gedächtnisleistung, sportliche Fähigkeiten, Ausdauer, handwerkliches Geschick, Kreativität etc.)

## Interessen

(z. B. an Geschichte, Filmen, Personen, Politik, Gesellschaft, Autos, besonderen Dingen etc.)

## Hobbies

(z. B. Sportart, Nähen/Stricken, Malen, Basteln, Handwerken etc.)

## Jeder hat individuelle Stärken.



## Zwischenmenschliche Kompetenzen

(z. B. Teamfähigkeit, Hilfsbereitschaft, Güte, Empathie, Wertschätzung etc.)

## Eigenschaften

(z. B. Durchhaltevermögen, Zielstrebigkeit, Dankbarkeit, Humor, Selbstironie, Freundlichkeit etc.)

...und vieles mehr.

Alles was Ihnen Spaß macht und Freude bereitet, kann eine Stärke sein.

Quelle: Teilweise angelehnt an Peterson und Seligman (2004)

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



- Diese „Stärken“ sind nur Beispiele. Letztlich muss jede/r selbst entscheiden, was er oder sie als seine oder ihre Stärken ansieht.

## Praktische Übung: Meine persönlichen Stärken

- ➔ „Überlegen Sie sich nun bitte, welche Stärken Sie haben. Ich weiß, das ist eine schwierige Frage und sie lässt sich auch nicht schnell und einfach beantworten. Aber versuchen Sie dennoch daran zu denken, was Sie besonders gut können. Möglicherweise wissen Sie in einem speziellen Bereich ausgesprochen viel oder etwas macht Ihnen besonders Spaß. Überlegen Sie sich, was Ihnen Spaß macht, was andere vielleicht schon einmal zu Ihnen gesagt haben, was Sie gut können oder, was Sie evtl. früher gerne und gut gemacht haben, heute jedoch nicht mehr machen. Füllen Sie dann das Arbeitsblatt ‚Meine persönlichen Stärken‘ aus. Ein kleiner Tipp noch: sollte es Ihnen schwerfallen, Stärken zu finden, können Sie möglicherweise einmal auf die Liste ‚Meine angenehmen Aktivitäten‘ von der ersten Sitzung schauen. Eventuell sind hier Stärken von Ihnen versteckt, auf die Sie nicht selbst gekommen wären. Die positive Aktivität ‚Sonnenuntergang beobachten‘ zeigt beispielsweise, dass Sie auch das Schöne im Leben wahrnehmen und sich darauf einlassen können. Dies kann insofern eine Stärke von Ihnen sein, als dass es Ihnen ermöglicht, schöne Momente zu erleben und damit Ihr Wohlbefinden zu steigern.“

# Praktische Übung

## Meine persönlichen Stärken

---

➤ Arbeitsblatt: „Meine persönlichen Stärken“

➤ Überlegen Sie sich, was Ihre Stärken sind.



**Tip:** Nehmen Sie die Liste mit den angenehmen Aktivitäten zur Hilfe, möglicherweise sind dort Stärken versteckt.

(zu beachten)



- Austeilen des Arbeitsblatts „Meine persönlichen Stärken“.
- T. werden in Zweiergruppen eingeteilt (Selbst- oder Fremdeinteilung).

  
Ca. 15 Minuten

(Hinweise an Teilnehmende)



- Übergang: Das Arbeitsblatt hilft dabei, die eigenen Stärken zu entdecken.

## Reflexion der Übung

- ➔ „Wie ging es Ihnen mit der Übung? Ist es Ihnen schwer- oder eher leichtgefallen, die Übung durchzuführen? Wer möchte, kann seine Erfahrungen in der Gruppe teilen. Falls jemand nichts sagen möchte, ist das aber auch völlig in Ordnung.“

# Reflexion der Übung



- Wie ging es Ihnen mit der Übung?
- Welche Stärken konnten Sie identifizieren? (Haben Sie keine Scheu, Ihre Stärken in der Gruppe mitzuteilen. In der heutigen Sitzung dürfen Sie sich von Ihrer besten Seite zeigen.)

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



- Kein Zwang sich einzubringen. Jede/r bringt nur das ein, was er oder sie einbringen möchte.

## Pause

- ➔ „Wir machen nun eine kleine Pause. Sie können gerne auch nach draußen gehen, falls Sie etwas Luft schnappen möchten. In fünf bis zehn Minuten setzen wir die Sitzung fort.“

# Pause ca. 5-10 Minuten

---



(zu beachten)



Ca. 5-10 Minuten

(Hinweise an Teilnehmende)



## Praktische Übung: Stärkennutzung

- ➔ „Nun haben Sie alle überlegt, was Ihre persönlichen Stärken sind bzw. sein könnten. Sie sollen sich nun eine der ‚gefundenen‘ Stärken heraussuchen. Am besten wählen Sie eine, mit der Sie sich voll und ganz identifizieren. Überlegen Sie, wann Sie diese Stärke das letzte Mal eingesetzt haben. Möglicherweise erinnern Sie sich auch noch, wie es Ihnen damals ging, als Sie die Stärke eingesetzt haben. Welche Gefühle sind aufgetreten? Konnten Sie beispielsweise die Stärke ‚Dankbarkeit‘ für sich entdecken, könnten Sie diese Stärke in der Vergangenheit insofern eingesetzt haben, als dass Sie dankbar für einen Genussmoment (Kaffee am Morgen, heiße Dusche etc.) waren. Die Konsequenz daraus war dann ein genüsslicher Moment, in dem Sie sich wohl fühlten und es Ihnen gut ging. Möglicherweise konnten Sie als eine Ihrer Stärken auch den Aspekt ‚Kreativität‘ herausfinden. Diese Stärke könnten Sie zum Beispiel in Form einer künstlerischen und kreativen Aktivität im Tageszentrum oder in der Ergotherapie gezeigt haben. Die Konsequenz daraus war vielleicht ebenfalls, dass Sie sich wohl gefühlt haben und evtl. sogar Lob von anderen erhalten haben. Sie sehen, es gibt viele verschiedene Stärken und noch mehr Möglichkeiten, diese einzusetzen. Ihre Gedanken können Sie auf dem Arbeitsblatt ‚Stärkennutzung‘ schriftlich notieren. Führen Sie bitte Aufgabe 1 und 2 aus. Für die dritte Aufgabe erhalten Sie ein weiteres Informationsblatt, das ich Ihnen austeile, wenn Sie Übung 1 und 2 ausgeführt haben. Falls Sie besonders schnell sind, können Sie auch gerne mehrere Stärken notieren und die Übung an zwei oder auch drei Stärken anwenden. Achten Sie jedoch immer darauf, dass Sie sich nicht überfordern. Sie entscheiden selbst Ihre Geschwindigkeit und lassen sich nicht hetzen.“

# Praktische Übung Stärkennutzung

➤ Arbeitsblatt: „Stärkennutzung“

➤ Welche Ihrer Stärken spricht Sie am meisten an? Entscheiden Sie sich für eine Stärke. (Sollten Sie vorzeitig mit der Übung fertig sein, können Sie die Übung auch mit mehreren Ihrer Stärken durchführen.)



**Teil 1** der Übung: Wie wurde die gefundene Stärke in der Vergangenheit eingesetzt?

**Teil 2** der Übung: Wie ging es Ihnen, als Sie Ihre Stärke gezeigt/eingesetzt haben?



Quelle: angelehnt an Seligman et al. (2005)

(zu beachten)



- Austeilen des Arbeitsblatts „Stärkennutzung“.



Ca. 7 Minuten

(Hinweise an Teilnehmende)



- Zunächst sollte nur Teil 1 und 2 der Übung durchgeführt werden.
- T., die vorzeitig mit der Übung fertig sind, können die Übung mit weiteren Stärken durchführen.

## Informationsblatt

- ➔ „Sie haben nun einige Gedanken gesammelt, wie Sie Ihre Stärke in der Vergangenheit eingesetzt haben. Möglicherweise sind Ihnen einige Erinnerungen gekommen. Es kann aber auch gut sein, dass Sie nicht besonders viele Einfälle hatten. Dies ist auch völlig in Ordnung. Im dritten Teil dieser Übung erhalten Sie ein Blatt von mir, das verschiedene Lebensbereiche beinhaltet. Hierauf ist beispielsweise der Bereich Freizeit, Freundschaft, Arbeit etc. notiert. Bitte machen Sie sich nun erneut Gedanken, wie Sie Ihre Stärke in der kommenden Woche in einem oder gerne auch mehreren Lebensbereichen einsetzen könnten. Sind sie beispielsweise besonders offen oder wissbegierig, könnte eine Möglichkeit die Stärke einzusetzen darin bestehen, dass Sie in Ihrem Zuverdienstprojekt, dem Sie gerade nachgehen, eine kleine aber für Sie neue Aufgabe übernehmen. Wenn man es schafft, seine Stärken in den Alltag miteinzubauen, wird sich das auch positiv auf das Wohlbefinden auswirken. Machen Sie sich nun bitte ein paar Gedanken dazu, wie Sie Ihre Stärken in den verschiedenen Bereichen Ihres Lebens einsetzen können. Diese Übung bedarf viel Kreativität und Ideenreichtum. Sollten Sie keine Ideen finden, ist dies natürlich auch kein Problem. Falls Sie besonders schnell sind, können Sie auch hier mehrere Lebensbereiche auswählen und Einsatzmöglichkeiten notieren.“

# Informationsblatt

---

**Teil 3** der Übung: Wie könnten Sie die gefundene Stärke in Zukunft in den **verschiedenen Lebensbereichen** (Informationsblatt) in Ihren Alltag einbauen?



„Lebensbereiche“

(zu beachten)



- Austeilen des Informationsblatts „Lebensbereiche“ (dient als Unterstützung für Aufgabe 3 auf dem Blatt „Stärkennutzung“).



Ca. 8 Minuten

(Hinweise an Teilnehmende)



## Weiterführende Ideen zur Stärkensammlung

- ➔ „Gehen Sie nun in Kleingruppen zusammen. Nun teilt jeder seine Stärke(n) in der Kleingruppe mit und berichtet davon, wie er seine Stärke in Zukunft in seinen Alltag einsetzen oder zeigen möchte. Nachdem Sie Ihre Stärke mitgeteilt haben, sind die anderen Gruppenmitglieder an der Reihe. Ihre Kollegen sollen sich nun weitere Ideen überlegen, wie die Stärke im Alltag umgesetzt werden könnte. Die Übung geht so lange, bis für jede Person noch weitere Ideen gefunden wurden. Notieren Sie bitte die Ideen auf dem ausgeteilten Arbeitsblatt ‚Weitere Ideen für die Umsetzung meiner Stärke‘. Sollte jemand nicht über seine individuellen Stärken sprechen wollen, ist das auch in Ordnung. Sagen Sie dann einfach kurz, dass Sie sich heute nicht darüber austauschen möchten. Dies wird selbstverständlich von allen in der Gruppe respektiert.“

# Praktische Übung

## Weiterführende Ideen zur Stärkennutzung

- Arbeitsblatt: „Weitere Ideen für die Umsetzung meiner Stärke“
- Gehen Sie in zwei Kleingruppen zusammen. Eine Person beginnt und berichtet von seinen Ideen, wie er seine Stärken in Zukunft in seinen Alltag einbauen möchte. Die anderen Mitglieder überlegen sich weiterführende Ideen, wie die Stärke noch umgesetzt/gezeigt werden könnte.
- Die Übung geht so lange, bis jedes Mitgliede noch weitere Ideen für die Umsetzung seiner Stärke erhalten hat.
- Die Ideen werden auf dem Arbeitsblatt notiert.



(zu beachten)



- Austeilen des Arbeitsblatts „Weitere Ideen für die Umsetzung meiner Stärke“.
- T. werden in zwei gleichgroße Gruppen eingeteilt (Selbst- oder Fremdeinteilung).

(Hinweise an Teilnehmende)



Ca. 15-20 Minuten



- Kein Zwang sich einzubringen. Jede/r bringt nur das ein, was er oder sie einbringen möchte.

## Reflexion der Übung

- ➔ „Wie ging es Ihnen mit der Übung? Ist es Ihnen schwer- oder eher leichtgefallen, die Übung durchzuführen? Wer möchte, kann seine Erfahrungen in der Gruppe teilen. Falls jemand nichts sagen möchte, ist das aber auch völlig in Ordnung. Falls Sie in der Kleingruppe keine Ideen gefunden haben, wie eine Stärke umgesetzt werden könnte, können Sie diese jetzt noch einmal im Gruppenplenum äußern und wir suchen alle gemeinsam nach neuen Wegen, Ihre Stärke in den Lebensbereichen einzusetzen.“

# Reflexion der Übung



- Wie ging es Ihnen mit der Übung?
- Falls Sie in der Kleingruppe keine Ideen gefunden haben, wie die Stärke umgesetzt werden könnte, können Sie diese jetzt noch einmal im Gruppenplenum äußern. Wir suchen alle gemeinsam nach neuen Wegen, Ihre Stärke in den Lebensbereichen einzusetzen.

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



- Kein Zwang sich einzubringen. Jede/r bringt nur das ein, was er oder sie einbringen möchte.

## Häusliche Übung bis zur nächsten Sitzung

- ➔ „Versuchen Sie nun bitte Ihre Stärke/n in der kommenden Woche einzusetzen und in irgendeiner Art und Weise zu zeigen. Beobachten Sie dabei bitte, wie sich Ihre Stimmung verändert bzw. ob es zu einer Veränderung kommt. Nächste Woche wollen wir dann gemeinsam darüber reflektieren, wie es Ihnen damit ging. Falls Sie sich etwas vornehmen, das Sie nicht alleine bewältigen können oder wobei Sie Hilfe benötigen, sprechen Sie mit Ihrer Betreuung, mit Freunden oder anderen Helfern oder Helferinnen. Möglicherweise kann er oder sie unterstützend zur Seite stehen. Überlegen Sie sich bitte gleich, wann Sie die Stärke einsetzen möchten und notieren Sie dies in Ihr Handy oder Terminkalender, damit Sie es nicht vergessen. Konzentrieren Sie sich diese Woche einmal nicht darauf, was Sie nicht können, sondern darauf, was sie können, auf Ihre Stärken! Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Umsetzung. Sollten Sie besonders viel Spaß an der Übung haben, können Sie gerne auch mehrere Ihrer Stärken in der kommenden Woche in Ihren Alltag integrieren.“

# Häusliche Übung bis zur nächsten Sitzung



➤ Setzen Sie die Stärke, die Sie am meisten angesprochen hat, in der Art und Weise, wie Sie es in der Übung „Stärkennutzung“ notiert haben, in der kommenden Woche in Ihren Alltag ein.

➤ Notieren Sie den Zeitpunkt, an dem Sie die häusliche Übung umsetzen möchten, am besten gleich in Ihr Handy oder Ihren Terminkalender.



Quelle: angelehnt an Seligman et al. (2005)

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



- Die Übung kann auch ausgebaut werden, indem mehrere Stärken in der kommenden Woche in den Alltag eingesetzt werden.
- Freunde, Bekannte oder Betreuer können bei der Umsetzung der häuslichen Übung unterstützen.

## Abschlussrunde

- ➔ „Gerne würde ich nun am Ende der fünften Sitzung von Ihnen erfahren, wie es Ihnen heute ging. Was hat Ihnen gut gefallen, was weniger gut? Haben Sie Änderungswünsche für die kommenden Sitzungen? War der Anspruch der Übungen für Sie gut, zu hoch oder zu niedrig? Ich freue mich, kurzes Feedback von Ihnen zu erhalten. Sollten noch offene Fragen bestehen, die Sie nicht hier in der Gruppe ansprechen möchten, können Sie natürlich jederzeit auch außerhalb der Sitzung auf mich zukommen und dies mit mir persönlich besprechen.“

# Abschlussrunde



- Wie ging es Ihnen mit der heutigen Sitzung?
- Was hat Ihnen gefallen/nicht gefallen?
- Hätten Sie gerne etwas anders?

(zu beachten)



- GL kann sich bei der Abschlussrunde mit einbringen.

(Hinweise an Teilnehmende)



- Im Falle noch offener Fragen oder Anregungen ist Einzelgespräch mit GL immer möglich.

## Ausblick auf die sechste Sitzung

- ➔ „Nächste Woche, in der sechsten Sitzung, werden wir uns mit dem Thema ‚Wertschätzung‘ beschäftigen. Sie werden lernen, wie man sich selbst und andere Menschen wertschätzen und dadurch sein Wohlbefinden beeinflussen kann. Durch verschiedene praktische und vor allem interaktive Übungen, werden Sie einen wertschätzenden Umgang miteinander üben. Ich freue mich darauf, Sie alle nächste Woche wieder zu sehen.“

# Ausblick auf die sechste Sitzung

---

- Thema: „Wertschätzung üben“
- Was meint einen wertschätzenden Umgang?
- Wie kann ich mich selbst und andere Menschen wertschätzen?
- Praktische und interaktive Übungen zum Thema „Wertschätzung“

(zu beachten)



- GL kann betonen, dass sie sich auf die nächste Sitzung freut.

(Hinweise an Teilnehmende)



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

➔ „Vielen herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit. Ich wünsche Ihnen noch einen schönen Tag und einen guten Nachhauseweg.“

---

Herzlichen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)





## Sitzung 6

---

### Wertschätzung üben

Herzlich Willkommen zum Ressourcenaufbauprogramm R.A.P.

➔ „Ich freue mich sehr, dass Sie heute alle hier sind.“

# Herzlich willkommen zum Ressourcenaufbauprogramm R.A.P.

---

## SITZUNG 6

(zu beachten)



- GL betont Freude über die Teilnahme.

(Hinweise an Teilnehmende)



## Überblick zu Sitzung 6

- ➔ „Ich heiße Sie alle ganz herzlich zur sechsten Sitzung des Ressourcenaufbauprogramms willkommen. Wir sind nun bereits bei der sechsten Sitzung des Programms angekommen. In der heutigen Sitzung werden wir uns mit dem Thema ‚Wertschätzung‘ beschäftigen. Nachdem wir, wie immer, eine Begrüßungsrunde gemacht und die häusliche Übung besprochen haben, werden wir uns zunächst mit den Stärken und Schwächen von Menschen beschäftigen und eine interaktive Reframing-Übung durchführen. Nach der Pause werden Sie Ihr persönliches soziales Netzwerk aufschreiben und noch etwas zum Thema Komplimente erfahren. Enden wird die Sitzung mit einer Abschlussrunde und einer häuslichen Übung für die nächste Sitzung.“

# Überblick zu Sitzung 6

---

- Begrüßungsrunde/Überblick zu Sitzung 6 (7 Minuten)
- Besprechung der häuslichen Übung (10 Minuten)
- Theoretische Einführung: Soziale Ressourcen (7 Minuten)
- Frage an die Gruppe zum Thema Wertschätzung (7 Minuten)
- Theoretischer Input zum Thema Stärken und Schwächen (7 Minuten)
- Interaktive Übung: Reframing (25 Minuten)
- **Pause (5 - 10 Minuten)**
- Praktische Übung: Erstellen einer Netzwerkkarte (20 Minuten)
- Theoretischer Input: Komplimente und Wertschätzung vermitteln (7 Minuten)
- Häusliche Übung bis zur nächsten Sitzung (5 Minuten)
- Abschlussrunde (10 Minuten)

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



## Begrüßungsrunde

- ➔ „Beginnen möchten wir mit einer kurzen Begrüßungsrunde. Gerne kann jeder kurz sagen, wie es ihm heute geht und welche Stimmung er mit in die Gruppe bringt. Vielleicht beschäftigen Sie auch verschiedene andere Dinge, die Sie gerne loswerden möchten. Dies können Sie selbstverständlich auch jederzeit äußern. Falls es Ihnen danach ist, freue ich mich auch besonders zu hören, was in der vergangenen Woche schön war oder als angenehm empfunden wurde. Ich freue mich, wenn sich jeder kurz in die Gruppe einbringt, dies ist jedoch kein Zwang. Falls Ihnen gerade nicht danach ist, ist das auch kein Problem. Dann sagen Sie einfach kurz, dass Sie sich gerade nicht einbringen möchten. Jeder bringt sich nur dann ein, wenn er möchte und auch nur das, was er möchte.“

# Begrüßungsrunde



- Wie geht es Ihnen heute?
- Welche Gedanken und Gefühle bringen Sie in die heutige Sitzung mit?
- Was ist Ihnen Angenehmes oder Schönes in der vergangenen Woche passiert?

(zu beachten)



- GL kann sich bei der Begrüßungsrunde einbringen.

(Hinweise an Teilnehmende)



- Kein Zwang sich einzubringen. Jede/r bringt nur das ein, was er oder sie einbringen möchte.

## Besprechung der häuslichen Übung

- ➔ „Die häusliche Übung der letzten Stunde bestand darin, dass Sie eine oder auch mehrere Ihrer Stärken in Ihren Alltag einbauen sollten. Nun würde ich gerne von Ihnen erfahren, wie es Ihnen damit ging. Konnten Sie die Stärke in Ihren Alltag einbauen und wenn ja, konnten Sie Stimmungsveränderungen feststellen? Haben Sie Spaß oder Freude erlebt? Was genau konnten Sie bei sich oder auch in Ihrer Umwelt beobachten? Ich freue, wenn Sie nun über Ihre gemachten Erfahrungen berichten. Es gibt hierbei, wie immer, kein richtig oder falsch. Jede Bemühung, die Sie angestellt haben, ist anerkennenswert und zeigt Ihre Motivation. Sollten Sie die Übung nicht durchgeführt haben, weshalb auch immer, können Sie auch dies in die Gruppe miteinbringen. Möglicherweise können wir gemeinsam einen Weg finden, wie Sie die nächste Übung umsetzen können. Falls Sie gerade nicht in der Stimmung sind, etwas zu sagen, ist das auch völlig in Ordnung.“

## Zur positiven Verstärkung

- ➔ „Ich finde es wirklich toll, dass Sie sich die Zeit genommen haben und die Übung durchgeführt haben. Es ist sicher nicht immer einfach, sich explizit Zeit für eine solche Übung zu nehmen. Aber ich hoffe, dass Ihnen das Ausführen Freude und Spaß bereitet hat und Sie damit positive Erfahrungen sammeln konnten. Ich finde es sehr anerkennenswert, dass Sie sich mit der Übung und dem Thema auch außerhalb der Sitzung beschäftigt haben. Dies kann positive Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden haben.“



# Besprechung der häuslichen Übung



- Wie ging es Ihnen dabei, Ihre Stärke/ Stärken in den Alltag umzusetzen?
- Welche Erfahrungen haben Sie dabei gemacht?
- Konnten Sie Veränderungen an Ihrer Stimmung beobachten?

(zu beachten)



- Jeder Versuch der T., die häusliche Übung durchzuführen, sollte positiv verstärkt werden, indem Lob und Anerkennung für die Bemühungen ausgesprochen werden.
- Bei Nicht-Durchführung der häuslichen Übung können gemeinsam Lösungsmöglichkeiten gesucht werden, wie die häusliche Übung in Zukunft umgesetzt werden könnte. (Achtung: nur, wenn von T. gewünscht!)

(Hinweise an Teilnehmende)



- Wer möchte, kann über seine Erfahrungen berichten. Kein Zwang.
- Durchführung der häuslichen Übung und Auseinandersetzung mit den Themen im Alltag ist sehr lobenswert (positive Verstärkung).

Bei Nicht-Durchführung:

- Es können gemeinsam in der Gruppe Ideen gesammelt werden, wie der oder die T. bei der Durchführung der häuslichen Übung unterstützt werden kann.

## Ressourcenarten

- ➔ „Die heutige Sitzungseinheit beschäftigt sich also mit dem Thema soziale Ressourcen und Wertschätzung. Möglicherweise erinnern Sie sich noch an den Beginn dieses Gruppenkonzepts. In der ersten Sitzung haben wir verschiedene Ressourcenarten besprochen und kennengelernt. Dabei ging es um vier verschiedene Ressourcenarten: persönliche Ressourcen, umweltbezogene Ressourcen, materielle Ressourcen und zu guter Letzt, um soziale Ressourcen. In den bisherigen Sitzungen haben wir uns überwiegend mit den persönlichen, materiellen und umgebungsbezogenen Ressourcen, sprich Ihren Stärken, Ihren Genussmomenten, alles was Sie haben und besitzen etc. beschäftigt. In der heutigen, als auch in der kommenden Sitzung, werden wir uns insbesondere damit auseinandersetzen, was man unter ‚sozialen Ressourcen‘ versteht.“

# Ressourcenarten

---

- Persönliche Ressourcen
- Materielle Ressourcen
- Umweltbezogene Ressourcen
- **Soziale Ressourcen** → Thema der heutigen Sitzung



Quelle: Streich/LüttringHaus Institut für Sozialraumorientierung,  
Quartier- und Casemanagement (DGCC) (2004)

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



- Die vergangenen Sitzungen haben sich überwiegend mit den persönlichen, materiellen oder umgebungsbezogenen Ressourcen beschäftigt.

## Frage an die Gruppe

➔ „Was denken Sie, sind soziale Ressourcen? Was versteht man darunter?“

# Frage an die Gruppe



Was sind soziale Ressourcen?  
Was denken Sie, versteht man darunter?



(zu beachten)



- Ideen der T. werden mündlich im Gruppenplenum gesammelt.

(Hinweise an Teilnehmende)



## Soziale Ressourcen

- ➔ „Sie haben nun schon einige Ideen gesammelt, was man unter ‚sozialen Ressourcen‘ versteht. Wir beschäftigen uns heute also damit, welche sozialen Ressourcen Sie haben und wie Sie eine positive soziale Beziehung erhalten bzw. aufbauen können.

Soziale Ressourcen sind all die Menschen, mit denen wir in unserem Leben zu tun haben. Das können beispielsweise Freunde und Bekannte, Nachbarn oder Familienangehörige sein. Soziale Ressourcen sind aber auch die Menschen, die uns in irgendeiner Form Hilfe zukommen lassen, beispielsweise unser Arzt, Therapeut, gesetzlicher Betreuer oder zuständige Sozialpädagoge. Soziale Ressourcen können in vielerlei Hinsicht nützlich sein.“

# Soziale Ressourcen



Freunde

Bekannte

Professionelle Helfer  
(Arzt, Betreuer,  
Sozialpädagoge)

Nachbarn

Familie und  
Verwandte

Quelle: Streich/LüttringHaus Institut für Sozialraumorientierung,  
Quartier- und Casemanagement (DGCC) (2004)

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



## Warum brauchen wir soziale Ressourcen?

- ➔ „Verschiedene Studien konnten herausfinden, dass Menschen, die viele soziale Kontakte haben, auch ein höheres Wohlbefinden aufweisen. Vermehrte soziale Ressourcen gehen auch mit einem verbesserten Gesundheitszustand einher. Wie Sie sehen, haben soziale Ressourcen Vorteile. Und sicher kennen Sie das selbst auch, wenn Sie ein gutes Gespräch mit einem Freund oder auch Nachbarn hatten oder Ihnen jemand geholfen hat, tut das irgendwie gut. Der Kontakt zu anderen Menschen bringt Spaß und Freude und wirkt sich dadurch positiv auf Ihre psychische Gesundheit aus. Soziale Ressourcen können beispielsweise helfen, Anträge auszufüllen, uns zuhören, wenn wir Kummer haben, hilfreiche Tipps geben, uns helfen, wenn wir krank sind und vieles mehr. In der heutigen Sitzung wollen wir uns also damit beschäftigen, wie wir unsere sozialen Ressourcen aufbauen können.“

# Warum brauchen wir soziale Ressourcen?

---

- Menschen, die viele soziale Kontakte pflegen, haben ein höheres Wohlbefinden.
  - Sie erhalten Unterstützung durch andere Menschen und können so Ihre Probleme einfacher lösen, indem Sie sich zum Beispiel Rat einholen oder sich austauschen können.
  - Der Kontakt zu anderen Menschen kann Spaß machen und Ihre psychische Gesundheit verbessern.
- 

**Beispiele:** soziale Ressourcen können helfen, Anträge auszufüllen, und zum Arzt begleiten, unseren Kummer anhören, uns helfen, wenn wir krank sind, hilfreiche Tipps geben etc. Soziale Ressourcen sind in vielerlei Hinsicht nützlich und sorgen damit dafür, dass wir uns gut fühlen.

Quelle: Knoll & Schwarzer (2005)

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



## Frage an die Gruppe

- ➔ „Nun möchten wir uns mit einem anderen Begriff beschäftigen, der Wertschätzung. Um soziale Ressourcen aufzubauen oder zu erhalten, ist ein wertschätzender Umgang besonders wichtig.“
- ➔ „Was verstehen Sie unter Wertschätzung? Was bedeutet das für Sie?“

# Frage an die Gruppe



Was verstehen Sie unter **Wertschätzung**?

➤ Was bedeutet das für Sie?



(zu beachten)



- Ideen der T. werden mündlich im Gruppenplenum gesammelt.

(Hinweise an Teilnehmende)



- Übergang: Der Aufbau sozialer Ressourcen ist unter anderem durch Wertschätzung möglich. Ein wertschätzender Umgang hilft, soziale Beziehungen zu erhalten und aufzubauen.
- Wer möchte, kann sich einbringen. Es gibt kein richtig oder falsch.

## Wertschätzung

- ➔ „Wertschätzung meint, den anderen Menschen so zu nehmen wie er ist, ihn in seinem Wert als Mensch zu schätzen. Wir gehen davon aus, dass jeder Mensch es wert ist, geschätzt zu werden und es jeder verdient, so genommen zu werden, wie er ist. Es bedeutet auch, den Menschen mit Respekt und Anerkennung zu begegnen. Das bedeutet also, einen respektvollen Umgang zu pflegen, die Bedürfnisse des anderen zu achten und ihn als Mensch anzuerkennen. Denn wer möchte nicht so genommen und respektiert werden, wie er ist? Wertschätzung äußert sich manchmal in einer Geste oder Handlung, das werden wir in der heutigen und in der nächsten Sitzung noch ausführlich kennenlernen. Aber der Anfang aller Wertschätzung zeigt sich in einer positiven Haltung anderen gegenüber. Wenn wir es schaffen eine wertschätzende Haltung gegenüber anderen zu haben und dies ggf. auch zeigen können, wirkt sich das positiv auf unsere sozialen Beziehungen und auf unser Wohlbefinden aus.“

# Wertschätzung

- Wertschätzung meint, **den anderen so zu nehmen wie er ist**, ihn in seinem Wert zu schätzen.
- Wertschätzung äußert sich in einer **positiven Haltung** anderen gegenüber.
- Wertschätzung meint, Menschen mit **Respekt und Anerkennung** zu begegnen.
- Ein wertschätzender Umgang ist wichtig, um **positive soziale Beziehungen** aufzubauen.
- Wertschätzung meint auch, den anderen mit all seinen **Stärken UND Schwächen** zu sehen.



Wertschätzender Umgang hilft, **soziale Ressourcen** (soziale Beziehungen) aufzubauen und **Wohlbefinden** zu steigern.

Quelle: angelehnt an Lyubomirsky (2008) und Auhagen (2008)

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



## Stärken und Schwächen anderer

- ➔ „Ein wertschätzender Umgang bedeutet beispielsweise auch, andere Menschen ganzheitlich zu sehen. Das meint, sowohl ihre Stärken als auch ihre Schwächen zu kennen und zu akzeptieren. Denn kein Mensch ist perfekt und wir alle haben sowohl Stärken als auch Schwächen. Manchmal fällt es uns schwer, eine andere Person zu schätzen, dann sehen wir möglicherweise vor allem die Schwächen, die negativen Seiten der Person. Wir entscheiden selbst, wie wir andere Menschen wahrnehmen möchten. Sehen wir beispielsweise an einer Bekannten nur, dass sie nie ihren Teller im Tageszentrum (oder anderen Begegnungsräumen) wegräumt und immer laut und dominant ist, oder schaffen wir es auch zu schätzen, wie aufmerksam sie in manchen Situationen ist, wie unterhaltsam oder möglicherweise auch humorvoll sie sein kann. Wir können Menschen immer aus verschiedenen Perspektiven wahrnehmen.“

# Stärken und Schwächen anderer

---

- Wertschätzender Umgang meint auch, den Menschen mit all seinen Stärken und Schwächen zu sehen. Dies nennt man „**ganzheitlich**“ (als ganze Person).
- Keine Person ist nur böse oder nur gut.
- Es kommt immer auf den **Blickwinkel** an, den wir einnehmen.



(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



## Frage an die Gruppe

➔ „Was können Sie auf diesem Bild sehen?“

Das Bild wird umgedreht, sodass die junge Prinzessin zu sehen ist:

➔ „Sie sehen nun, nachdem das Bild umgedreht wurde, ein anderes Bild. Aus der alten Dame wurde durch das Umdrehen eine junge Prinzessin. Sie sehen an diesem Bild sehr schön, dass es besonders auf die Perspektive ankommt, mit der wir den Menschen begegnen. Jeder Mensch hat verschiedene Facetten, keiner ist nur gut oder nur böse, hat also nicht nur Stärken oder nur Schwächen. Es kommt immer darauf an, aus welchem Blickwinkel wir die Person wahrnehmen. So wie bei dem gezeigten Bild. In ein und derselben Person können wir zum einen eine junge Prinzessin und zum anderen eine alte Frau erkennen. Welche Perspektive wir einnehmen, ist unsere Entscheidung. Wichtig für einen positiven Umgang mit anderen Menschen ist, dass wir den Menschen in möglichst all seinen Facetten sehen und ihn so anerkennen, wie er ist.“

# Frage an die Gruppe



## Was sehen Sie auf diesem Bild?



Menschen oder Situationen sollten immer aus mehreren Blickwinkeln wahrgenommen werden  
→ Ganzheitliche Betrachtung!

(zu beachten)



- Bild „Junge/Alte Frau“ (siehe Arbeitsblatt) wird hochgehalten und auf den Kopf gedreht, sodass die junge Prinzessin zu sehen ist.
- GL fragt jeweils die T., was auf dem Bild zu sehen ist (erst alte Frau, dann junge Prinzessin) .

(Hinweise an Teilnehmende)



### Nach dem Umdrehen

- Es kommt immer auf den Blickwinkel an, mit dem ein Mensch wahrgenommen wird. Jeder Mensch hat verschiedene Facetten. Niemand ist nur böse oder nur gut, hat nur Stärken oder nur Schwächen. Ein wertschätzender Umgang ist dann gegeben, wenn man es schafft, sowohl die Stärken als auch die Schwächen eines Menschen zu akzeptieren/ zu sehen.

## Reframing

- ➔ „Wie wir eben gehört haben, ist ein wertschätzender Umgang eine gute Voraussetzung, dass wir uns wohl fühlen und positive soziale Beziehungen aufbauen können. Um Menschen diese Wertschätzung entgegenzubringen, sollte es uns gelingen, jede Person ganzheitlich zu sehen, mit all ihren Stärken und Schwächen. Ganz besonders wertschätzend ist es, wenn wir es schaffen, sogar in den vermeintlichen Schwächen auch etwas Gutes, Positives zu sehen. Dies wollen wir in der folgenden Übung einmal ausprobieren. Man nennt diese Methode ‚Reframing‘. Reframing meint, eine Verhaltensweise oder auch eine Eigenschaft einer Person aus einer neuen Perspektive, einem neuen Blickwinkel, zu sehen. Man schaut dabei, welche positiven Aspekte in einer vermeintlichen Schwäche stecken können. Ich möchte Ihnen hierfür einmal ein paar Beispiele zeigen.“

# Reframing

---

... ist eine Methode, bei der Eigenschaften oder Verhaltensweisen eines Menschen **umgedeutet** und aus einer neuen, **anderen, Perspektive** wahrgenommen werden.

- Reframing ist eine gute Möglichkeit, einen wertschätzenden Umgang mit anderen Menschen zu üben.
- Es wird das „Positive“ im vermeintlich „Negativen“ gesucht.

Quelle: angelehnt an Schlippe und Schweitzer (2002)

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



- Übergang: Reframing kann dazu beitragen, Menschen wertzuschätzen. Ein wertschätzender Umgang trägt zum Wohlbefinden bei und baut soziale Ressourcen auf. Im Folgenden wollen wir das Konzept des Reframens deshalb etwas besser kennenlernen.

## Reframing Beispiele

- ➔ „Hier sind ein paar Beispiele für Reframing aufgelistet. Empfindlich bedeutet beispielsweise auch, dass man wachsam und aufmerksam ist. Ängstlichkeit ist nicht nur eine negative Eigenschaft. Es meint zudem, dass man um sich selbst besorgt ist und auf sich achtet. Verslossenheit meint gleichzeitig, diskret zu sein, nicht mit der Tür ins Haus zu fallen. Ein arrogantes Verhalten ist zunächst meist eher unangenehm. Sieht man es aus einer anderen Perspektive, ist es aber auch eine gute Möglichkeit, sich Distanz zu anderen zu verschaffen, um nicht zu viel Nähe zu erleben. Wenn man manchmal verwirrt ist, ist das zwar nicht immer angenehm, es zeigt aber auch, dass man die zahlreichen Möglichkeiten, die es gibt, wahrnimmt und möglichst alles zu bedenken versucht. Aggressives Verhalten ist auf den ersten Blick nicht gut. Reframt man dieses Verhalten, so wird deutlich, dass die Person sich für seine Ziele, in welcher Form auch immer, einsetzt. Sie sehen, es gibt immer auch eine andere Perspektive, aus der vermeintlich negative Eigenschaften oder Verhaltensweisen wahrgenommen werden können.“

# Beispiele für Reframing (Umdeutung)

Eigenschaft	Umdeutung/ Reframing
Empfindlich	Wachsam, aufmerksam
Ängstlich	Um sich selbst besorgt
Verschlossen	Diskret sein, nicht mit der Tür ins Haus fallen
Arrogant	Möglichkeit sich Distanz zu verschaffen
Verwirrt	Wahrnehmen, dass es viele Möglichkeiten gibt
Aggressiv	Sich für eigene Ziele einsetzen

(Flückiger & Wüsten, 2015, S. 79)

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



## Praktische Übung: Reframingübung

- ➔ „Nun möchten wir eine praktische und interaktive Übung zum Reframen durchführen. Teilen Sie sich bitte in zwei gleich große Gruppe ein (Selbst- oder Fremdeinteilung). Überlegen Sie sich zunächst bitte eine Schwäche von Ihnen, etwas, was Sie nicht besonders gut an sich finden. Das kann beispielsweise sein, dass Sie oft unpünktlich, chaotisch oder eher unzuverlässig sind. Die genannte Schwäche soll Sie jedoch in keiner Weise bloßstellen. Sie sagen nur die Eigenschaft oder das Verhalten, das Sie in der Gruppe preisgeben möchten. Fühlen Sie sich also zu nichts gezwungen. Sie sagen, wie immer, nur das, was Sie sagen möchten. Wenn Sie sich nun eine Schwäche herausgesucht haben, bitte ich Sie, in Ihre Gruppe zu gehen. Sie können mit Ihrer Gruppe gerne auch an die frische Luft gehen oder in einen anderen Raum. Gerne können Sie aber natürlich auch hier in diesem Raum bleiben. Setzen Sie sich innerhalb Ihrer Gruppe in einen Kreis zusammen. Eine Person fängt an, ihre Schwäche den anderen Mitgliedern preiszugeben. Vielleicht kann die Person noch ein oder zwei Sätze dazu sagen. Die anderen Gruppenmitglieder sind nun aufgefordert, diese vermeintliche Schwäche umzudeuten, zu reframe. Überlegen Sie sich also bitte, was es auch Positives an dieser Schwäche/Eigenschaft gibt. Wie könnte man diese Eigenschaft oder dieses Verhalten aus einer anderen Perspektive wahrnehmen. Sie können hierzu auch die ausgeteilte Liste mit den Reframingbeispielen zur Hand nehmen. Die anderen Mitglieder reframe die genannte Eigenschaft so lange, bis ihnen nichts mehr einfällt. Die Person, die die Schwäche genannt hat, sagt während des Reframens nichts und hört sich die Umdeutungsbeispiele der Gruppe an. Wenn die Gruppe keine Ideen mehr hat, das Verhalten umzudeuten, kommt das nächste Mitglied an die Reihe und sagt seine Schwäche und alle anderen Mitglieder reframe erneut. Dies geht so lange, bis jeder eine Schwäche genannt hat und diese umgedeutet wurde. Sollten Sie noch Fragen haben, können Sie diese gerne jederzeit an mich stellen. Ansonsten wünsche ich nun viel Spaß bei der Übung. Wenn Sie die Übung beendet haben, bitte ich Sie wieder hier in die Gruppe zu kommen und von Ihren Erfahrungen zu berichten.“

# Praktische Übung

## Reframingübung

1. Austeilen der Liste „Reframingmöglichkeiten“
2. Teilen Sie sich in zwei gleich große Gruppen ein.
3. Überlegen Sie sich eine Schwäche von Ihnen, etwas das Sie nicht besonders an sich mögen.
4. Sammeln Sie sich in Ihrer Gruppe.
3. Eine Person beginnt und sagt eine „Schwäche“ von sich.  
(Jeder sagt nur das, was er auch sagen möchte!)
4. Alle anderen Personen deuten diese Schwäche um und reframen sie, bis ihnen nichts mehr einfällt.
5. Jeder bringt seine Schwäche ein und der Rest der Gruppe reframt diese, bis ihnen nichts mehr einfällt.



Die Übung endet, wenn jeder an der Reihe war und jede Schwäche vom Rest der Gruppe umgedeutet wurde.

(zu beachten)



- Austeilen des Informationsblatts „Reframing-Beispiele“.
- T. werden in zwei gleich große Gruppen eingeteilt (Selbst- oder Fremdeinteilung).
- Falls möglich, können T. für diese Übung den Gruppenraum verlassen und die Übung an einem anderen Ort ausüben, sodass beide Gruppe die Übung in Ruhe durchführen können und sich weniger beobachtet fühlen.

(Hinweise an Teilnehmende)



Ca. 25 Minuten



- Kein Zwang sich einzubringen. Jede/r bringt nur das ein, was er oder sie einbringen möchte.

## Reflexion der Übung

- ➔ „Wie ging es Ihnen mit der Übung? Ist es Ihnen schwer- oder eher leichtgefallen, die Übung durchzuführen? Wer möchte, kann seine Erfahrungen in der Gruppe teilen. Falls jemand nichts sagen möchte, ist das aber auch völlig in Ordnung.“

# Reflexion der Übung



- Wie ging es Ihnen mit der Übung?
- Ist es Ihnen leicht / schwer gefallen die Schwächen zu reframeen?
- Was hat das „Reframen“ mit Ihrer Stimmung gemacht?

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



- Kein Zwang sich einzubringen. Jede/r bringt nur das ein, was er oder sie einbringen möchte.

## Pause

- ➔ „Wir machen nun eine kleine Pause. Sie können gerne auch nach draußen gehen, falls Sie etwas Luft schnappen möchten. In fünf bis zehn Minuten setzen wir die Sitzung fort.“

# Pause ca. 5-10 Minuten

---



(zu beachten)



Ca. 5-10 Minuten

(Hinweise an Teilnehmende)



## Praktische Übung: Netzwerkkarte

- ➔ „Nun möchte ich eine weitere Übung mit Ihnen durchführen. Diese Übung nennt sich „Netzwerkkarte“. Möglicherweise hat der ein oder andere diese Übung schon einmal durchgeführt. Und zwar geht es darum, dass sie nun möglichst alle Personen, die Sie kennen, auf diese Karte notieren. Sie sammeln also Ihre ganzen sozialen Ressourcen auf dieser einen Karte. Es gibt hierbei verschiedene Felder. Die Felder beziehen sich auf ‚Freunde und Bekannte‘, ‚Nachbarn‘, ‚Familie‘ und ‚professionelle Helfer‘. Unter professionellen Helfern verstehen wir Personen, wie Ärzte, Betreuer, Therapeuten etc., also Leute, deren Beruf es ist, zu helfen und Unterstützung zu geben. Lassen Sie sich ausreichend Zeit für diese Übung. Stöbern Sie in Ihren grauen Gehirnzellen und notieren Sie wirklich alle Personen, die Ihnen einfallen. Es muss sich hierbei nicht um Menschen handeln, mit denen Sie besonders viel Kontakt haben. Sie können einfach alle aufschreiben, die Ihnen einfallen. Wenn Sie dies gemacht haben, bitte ich Sie als zweite Aufgabe, sich eine Person herauszusuchen und zwei bis drei positive Eigenschaften dieser Person auf das Blatt zu notieren. Sollten Ihnen mehrere positive Eigenschaften oder Verhaltensweisen dieser Person einfallen, schreiben Sie mehrere Dinge hin. Sollten Sie bereits etwas früher mit der ursprünglichen Übung fertig sein, können Sie sich auch noch weitere Personen heraussuchen, zu der Sie ebenfalls positive Eigenschaften oder Verhaltensweisen notieren. Sie können mich gerne auch während der Übung jederzeit fragen, falls etwas unklar sein sollte. Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß bei der Übung.“

# Praktische Übung

## Netzwerkkarte

---

➤ Arbeitsblatt: „Netzwerkkarte“ (Friedrich, 2010, S. 65)

➤ Notieren Sie bitte alle Personen, die Sie kennen, in die passenden Spalten.



➤ Suchen Sie sich dann eine Person heraus und notieren Sie zwei bis drei positive Eigenschaften oder Verhaltensweisen von dieser Person.

(zu beachten)



- Austeilen des Arbeitsblatts „Netzwerkkarte“.



Ca. 20 Minuten

(Hinweise an Teilnehmende)



- Es sollten möglichst ALLE Personen, die man gerade oder von früher kennt, auf die Karte geschrieben werden.

## Reflexion der Übung

- ➔ „Wie ging es Ihnen mit der Übung? Ist es Ihnen schwer- oder eher leichtgefallen, die Übung durchzuführen? Wer möchte, kann seine Erfahrungen in der Gruppe teilen. Falls jemand nichts sagen möchte, ist das aber auch völlig in Ordnung.“

# Reflexion der Übung



- Wie ging es Ihnen mit der Übung?
- Ist es Ihnen leicht / schwer gefallen, Personen zu finden?
- Ist es Ihnen leicht / schwer gefallen, positive Eigenschaften der Person zu finden?

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



- Kein Zwang sich einzubringen. Jede/r bringt nur das ein, was er oder sie einbringen möchte.

## Komplimente und Wertschätzung

- ➔ „Wir haben uns nun mit Ihren sozialen Ressourcen beschäftigt. Ich möchte den Rest der Zeit noch nutzen, um Ihnen etwas zum Thema Wertschätzung und Komplimente zu vermitteln. Wertschätzung kann man zum Beispiel immer gut in Form eines Kompliments vermitteln. Komplimente machen glücklich und steigern das Wohlbefinden. Das kennen Sie sicher auch. Wenn Ihnen jemand ein Kompliment gemacht hat, Ihnen etwas Nettes gesagt hat, fühlt man sich gut und ist gleich ein bisschen fröhlicher. Das ist doch ein guter Grund, öfter mal ein Kompliment zu machen. Man sagt dem anderen, was man gut an ihm findet, was einem gefällt oder auch was er gut gemacht hat. Ein Kompliment könnte zum Beispiel sein: ‚Ich finde es beeindruckend, wie du das hinbekommen hast‘ oder auch einfach mal: ‚Mir gefällt heute dein Pullover sehr gut‘. Manchmal denken wir uns positive Sachen über andere, sprechen es aber nicht aus. Ich möchte Sie dazu motivieren, Ihre positiven Gedanken über andere auch einmal an sie zu richten und sie auszusprechen. Das ist immer gut für unser Wohlbefinden und fördert den positiven Kontakt. Bei Komplimenten müssen Sie allerdings eine wichtige Sache beachten: Ein Kompliment muss immer ernst gemeint sein. Wenn Sie es nicht so meinen, wie Sie es sagen, wird der andere das merken.“

# Komplimente und Wertschätzung vermitteln

Wertschätzung kann auch in Form eines **Kompliments** vermittelt werden.

- Komplimente machen meint: dem anderen sagen, was man gut an ihm findet (das kann sich auf eine Eigenschaft, ein Verhalten oder auch etwas Materielles beziehen).
- Manchmal denken wir uns etwas Positives, sagen es dem anderen aber nicht.
- Komplimente können viel Freude beim anderen auslösen und können somit das Wohlbefinden steigern.
- Komplimente müssen ernst gemeint sein! (Bosshard et al., 2010)

**Beispiele** für Komplimente:

Ich finde es beeindruckend, wie du das hinbekommen hast.

Ich mag deinen neuen Pullover, der steht dir richtig gut.

Quelle: angelehnt an Bamberger (2015)  
oder Bosshard et al. (2010)

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



## Frage an die Gruppe

- ➔ „Welche Erfahrungen haben Sie mit Komplimenten gemacht? Wie ging es Ihnen, als Sie einmal ein Kompliment erhalten oder gegeben haben?“

# Frage an die Gruppe



- Welche Erfahrungen haben Sie persönlich mit Komplimenten gemacht?
- Wie ging es Ihnen, als Sie einmal ein Kompliment erhalten oder gegeben haben?

(zu beachten)



- Ideen der T. werden mündlich im Gruppenplenum gesammelt.

(Hinweise an Teilnehmende)



## Häusliche Übung bis zur nächsten Sitzung

- ➔ „Sie haben eben in der Übung Ihre sozialen Ressourcen gesammelt. Zudem haben Sie sich die Stärken und positiven Seiten einer bestimmten Person überlegt. In der kommenden Woche sollen Sie diese gefundenen Stärken und positiven Seiten der Person in Form eines Kompliments mitteilen. Überlegen Sie vorher einmal, wie die betreffende Person dies empfinden Positiver könnte und ob es Ihnen Freude bereiten könnte, eine positive Botschaft an die besagte Person zu richten. Teilen Sie dann das Kompliment der Person mit. Achten Sie bitte auch darauf, wie es Ihnen dabei geht und was das mit Ihrer Stimmung macht. Sie können das Kompliment beispielsweise eher nebenbei vermitteln oder auch gezielt sagen, dass Sie gerade an einem Gruppenangebot teilnehmen und dies die Aufgabe bis zur nächsten Sitzung ist. Falls Sie sich nicht in der Stimmung befinden, ein Kompliment auszusprechen, können Sie die Übung auch gerne schriftlich durchführen. Schreiben Sie auf ein Papier oder in Ihrem Handy die positiven Dinge auf und schicken Sie diesen Brief oder die Nachricht an die besagte Person. Führen Sie die häusliche Übung so aus, dass es Ihnen guttut. Überfordern Sie sich dabei nicht. Ich möchte Sie jedoch dazu ermutigen, das Kompliment auszusprechen, da es positive Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden haben kann. Sehen Sie es am besten als ein kleines Experiment an und schauen Sie, was dies bei Ihnen und bei Ihrem Gegenüber auslöst. Notieren Sie sich den Termin, an dem Sie das Kompliment vermitteln möchten in Ihren Terminkalender oder Ihrem Handy.“

# Häusliche Übung bis zur nächsten Sitzung



- Machen Sie der Person, die Sie sich in Ihrer Netzwerkkarte herausgesucht haben, ein Kompliment. Sagen Sie ihr, was Sie gut an ihr finden oder was Sie an ihr mögen.
- Falls Sie das Kompliment nicht aussprechen möchten, können Sie es auch in Form eines Briefs oder einer Nachricht (Whats-app, Email etc.) vermitteln.
- Notieren Sie den Zeitpunkt, an dem Sie die häusliche Übung umsetzen möchten am besten gleich in Ihr Handy oder Terminkalender.



(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



- Die Übung sollte nur soweit ausgeführt werden, wie es für die T. als angenehm empfunden wird.

## Abschlussrunde

- ➔ „Gerne würde ich nun am Ende der sechsten Sitzung von Ihnen erfahren, wie es Ihnen heute ging. Was hat Ihnen gut gefallen, was weniger gut? Haben Sie Änderungswünsche für die kommenden Sitzungen? War der Anspruch der Übungen für Sie gut, zu hoch oder zu niedrig? Ich freue mich kurzes Feedback von Ihnen zu erhalten. Sollten noch offene Fragen bestehen, die Sie nicht hier in der Gruppe ansprechen möchten, können Sie natürlich jederzeit auch außerhalb der Sitzung auf mich zukommen und dies mit mir persönlich besprechen.“

# Abschlussrunde



- Wie ging es Ihnen mit der heutigen Sitzung?
- Was hat Ihnen gefallen/ nicht gefallen?
- Hätten Sie gerne etwas anders?

(zu beachten)



- GL kann sich bei der Abschlussrunde mit einbringen.

(Hinweise an Teilnehmende)



- Im Falle noch offener Fragen oder Anregungen ist Einzelgespräch mit GL immer möglich.

## Ausblick auf die siebte Sitzung

- ➔ „Nächste Woche, in der siebten und somit vorletzten Sitzung, werden wir uns mit dem Thema ‚Hilfsbereitschaft und Mitmenschlichkeit‘ beschäftigen. Wir werden zu diesen Themen verschiedene praktische und interaktive Übungen durchführen. Der Zusammenhang zwischen Hilfsbereitschaft und Wohlbefinden wird verdeutlicht. Ich freue mich, Sie nächste Woche zur vorletzten Sitzung wiederzusehen.“

# Ausblick auf die siebte Sitzung

---

- Thema: „Hilfsbereitschaft und Mitmenschlichkeit“
- Praktische und interaktive Übungen zum Thema
- Zusammenhang zwischen Hilfsbereitschaft und Mitmenschlichkeit und Wohlbefinden

(zu beachten)



- GL kann betonen, dass sie sich auf die nächste Sitzung freut.

(Hinweise an Teilnehmende)



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

➔ „Vielen herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit. Ich wünsche Ihnen noch einen schönen Tag und einen guten Nachhauseweg.“

---

Herzlichen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)





## Sitzung 7

---

# Hilfbereitschaft, Mitmenschlichkeit und Freundlichkeit

Herzlich Willkommen zum Ressourcenaufbauprogramm R.A.P.

➔ „Ich freue mich sehr, dass Sie heute alle hier sind.“

# Herzlich willkommen zum Ressourcenaufbauprogramm R.A.P.

---

## SITZUNG 7

(zu beachten)



- GL betont Freude über die Teilnahme.

(Hinweise an Teilnehmende)



## Überblick zu Sitzung 7

- ➔ „Ich heiÙe Sie alle ganz herzlich zur siebten, und somit vorletzten, Sitzung des Ressourcenaufbauprogramms willkommen. Das Ressourcenaufbauprogramm neigt sich nun langsam dem Ende. In der heutigen Sitzung werden wir uns mit dem Thema ‚Hilfsbereitschaft und Mitmenschlichkeit‘ beschäuftigen. Nachdem wir, wie immer, eine BegrüÙungsrunde gemacht und die häusliche Übung besprochen haben, werden wir heute zunächst eine praktische Übung zum Thema Hilfsbereitschaft/Mitmenschlichkeit/Freundlichkeit durchführen. Anschließend werde ich Ihnen theoretisches Wissen zum Thema vermitteln, um darauffolgend eine interaktive Übung anzuwenden. Nach der Pause beschäftigen wir uns in einer weiteren praktischen Übung mit dem Thema ‚Hilfe annehmen‘ und erarbeiten in einer Gruppenarbeit, was für Sie ein positiver Kontakt zu anderen Menschen ausmacht. Enden wird die Sitzung mit einer Abschlussrunde und einer häuslichen Übung für die nächste Sitzung.“

# Überblick zu Sitzung 7

---

- Begrüßungsrunde (7 Minuten)
- Besprechung der letzten häuslichen Übung (10 Minuten)
- Praktische Übung: Gedankenblume zum Thema:  
„Hilfsbereitschaft/Mitmenschlichkeit/Freundlichkeit“ (10 Minuten)
- Theoretischer Input zum Thema: Hilfsbereitschaft/Mitmenschlichkeit/Freundlichkeit  
(10 Minuten)
- Praktische und interaktive Übung:  
Hilfsbereitschaft/Mitmenschlichkeit/Freundlichkeit (20 Minuten)
- **Pause (5 – 10 Minuten)**
- Praktische Übung: Hilfe annehmen (10 Minuten)
- Interaktive Übung: Positiver Kontakt zu anderen (20 Minuten)
- Häusliche Übung bis zur nächsten Sitzung (15 Minuten)
- Abschlussrunde (10 Minuten)

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



## Begrüßungsrunde

- ➔ „Beginnen möchten wir mit einer kurzen Begrüßungsrunde. Gerne kann jeder kurz sagen, wie es ihm heute geht und welche Stimmung er mit in die Gruppe bringt. Vielleicht beschäftigen Sie auch verschiedene andere Dinge, die Sie gerne loswerden möchten. Dies können Sie selbstverständlich auch jederzeit äußern. Falls Ihnen danach ist, freue ich mich auch besonders zu hören, was in der vergangenen Woche schön war oder als angenehm empfunden wurde. Ich freue mich, wenn sich jeder kurz in die Gruppe einbringt, dies ist jedoch kein Zwang. Falls Ihnen gerade nicht danach ist, ist das auch kein Problem. Dann sagen Sie einfach kurz, dass Sie sich gerade nicht einbringen möchten. Jeder bringt sich nur dann ein, wenn er möchte und auch nur das, was er möchte.“

# Begrüßungsrunde



- Wie geht es Ihnen heute?
- Welche Gedanken und Gefühle bringen Sie in die heutige Sitzung mit?
- Was ist Ihnen Angenehmes oder Schönes in der vergangenen Woche passiert?

(zu beachten)



- GL kann sich bei der Begrüßungsrunde einbringen.

(Hinweise an Teilnehmende)



- Die heutige Sitzung ist die siebte Sitzung und somit die Vorletzte des Ressourcenaufbauprogramms.
- Kein Zwang sich einzubringen. Jede/r bringt nur das ein, was er oder sie einbringen möchte.

## Besprechung der häuslichen Übung

- ➔ „Die letzte häusliche Übung bestand darin, dass Sie der Person, die Sie sich auf Ihrer Netzwerkkarte ausgesucht haben, mitteilen, was Sie an ihr gut finden, also ein Kompliment aussprechen. Es gab zudem die Möglichkeit, dass Sie das Kompliment in schriftlicher Form der Person übermitteln. Ich würde nun gerne von Ihnen erfahren, wie es Ihnen mit der Übung ging. Wie hat sich die Situation angefühlt? Ist es Ihnen leicht- oder eher schwergefallen? Wie kam es bei der anderen Person an? Welche Gefühle waren damit verbunden? Wer möchte, kann sich hierbei einbringen. Wie immer ist jedem selbst überlassen, welche Erfahrungen er einbringen möchte.“

### Zur positiven Verstärkung:

- ➔ „Ich finde es wirklich toll, dass Sie sich die Zeit genommen haben und die Übung durchgeführt haben. Es ist sicher nicht immer einfach, sich explizit Zeit für eine solche Übung zu nehmen. Aber ich hoffe, dass Ihnen das Ausführen Freude und Spaß bereitet hat und Sie damit positive Erfahrungen sammeln konnten. Ich finde es sehr anerkennenswert, dass Sie sich mit der Übung und dem Thema auch außerhalb der Sitzung beschäftigt haben. Dies kann positive Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden haben.“



# Besprechung der häuslichen Übung



- Wie ging es Ihnen dabei, ein Kompliment zu vermitteln (persönlich, schriftlich etc.)?
- Welche Erfahrungen haben Sie mit der Übung gemacht?

(zu beachten)



- Jeder Versuch der T., die häusliche Übung durchzuführen, sollte positiv verstärkt werden, indem Lob und Anerkennung für die Bemühungen ausgesprochen werden.
- Bei Nicht-Durchführung der häuslichen Übung können gemeinsam Lösungsmöglichkeiten gesucht werden, wie die häusliche Übung in Zukunft umgesetzt werden könnte. (Achtung: nur, wenn von T. gewünscht!)

(Hinweise an Teilnehmende)



- Wer möchte, kann über seine Erfahrungen berichten. Kein Zwang.
  - Durchführung der häuslichen Übung und Auseinandersetzung mit den Themen im Alltag ist sehr lobenswert (positive Verstärkung).
- Bei Nicht-Durchführung:
- Es können gemeinsam in der Gruppe Ideen gesammelt werden, wie der oder die T. bei der Durchführung der häuslichen Übung unterstützt werden kann.

## Praktische Übung: Gedankenblume

- ➔ „In der heutigen Sitzung beschäftigen wir uns mit dem Thema Hilfsbereitschaft, Mitmenschlichkeit und damit, wie man das in seinen Alltag integrieren kann. Bevor wir jedoch inhaltlich in das Thema einsteigen, möchte ich Sie bitten, das Arbeitsblatt „Gedankenblume: Hilfsbereitschaft/Mitmenschlichkeit/Freundlichkeit“ auszufüllen. Notieren Sie hierbei bitte alle Gedanken, die Ihnen zu diesen Begriffen einfallen. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Sie können beispielsweise notieren, welche Bedeutung die Begriffe haben oder auch welche Erfahrungen Sie damit gemacht haben. Lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf. Sollten Ihnen noch mehr Verbindungen zu dem Thema einfallen, können Sie diese Gedanken einfach neben die Kästchen schreiben. Im Anschluss sammeln wir Ihre Gedanken und gehen näher auf die Themen ein.“

# Praktische Übung Gedankenblume

---

➤ Arbeitsblatt: „Gedankenblume zum Thema:  
Mitmenschlichkeit/Hilfsbereitschaft/Freundlichkeit“

➤ Notieren Sie alles, was Ihnen zu diesen Begriffen einfällt.



Quelle: Engelmann (2012)

(zu beachten)



- Austeilen des Arbeitsblatts „Gedankenblume“.



Ca. 10 Minuten

(Hinweise an Teilnehmende)



- Arbeitsblatt dient als Einführung in das Thema der heutigen Sitzung.
- T., die vorzeitig mit der Übung fertig sind oder denen der Platz nicht ausreicht, können weiterführende Gedanken neben die Kästchen schreiben.

## Reflexion der Übung

- ➔ „Wie ging es Ihnen mit der Übung? Ist es Ihnen schwer- oder eher leichtgefallen, die Übung durchzuführen? Wer möchte, kann seine Erfahrungen in der Gruppe teilen. Falls jemand nichts sagen möchte, ist das aber auch völlig in Ordnung.“

# Reflexion der Übung



- Wie ging es Ihnen mit der Übung?
- Ist es Ihnen leicht/schwer gefallen, Ideen zu den Wörtern zu finden?
- Verbinden Sie besondere Ereignisse mit diesen Begriffen?

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



- Kein Zwang sich einzubringen. Jede/r bringt nur das ein, was er oder sie einbringen möchte.

## Verwandte Begriffe

- ➔ „In der heutigen Sitzung beschäftigen wir uns mit dem Thema Mitmenschlichkeit, Hilfsbereitschaft und Freundlichkeit. Diese Begriffe haben eine sehr ähnliche Bedeutung. Verwandte Begriffe zu Mitmenschlichkeit sind beispielsweise Zivilcourage, prosoziales Verhalten, Solidarität, Selbstlosigkeit und Altruismus. Sie sehen, dass ein solches Verhalten mit verschiedenen Begriffen benannt werden kann und doch meinen diese Wörter alle sehr ähnliche Dinge. In der heutigen Sitzung möchten wir aber vor allem die Begriffe Mitmenschlichkeit, Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft parallel verwenden, da diese Begriffe vermutlich am bekanntesten sind und alle eine Vorstellung davon haben, was darunter zu verstehen ist.“

# Verwandte Begriffe



(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



- Diese Begriffe meinen alle ähnliche Verhaltensweisen.

## Hilfsbereitschaft/Mitmenschlichkeit/Freundlichkeit

- ➔ „Mitmenschlichkeit meint also einen positiven Umgang mit anderen Menschen zu pflegen. Dies kann sich beispielsweise darin zeigen, einer anderen Person zu helfen, Hilfe anzubieten oder auch jemandem eine kleine Freude zu machen. Man tut etwas, ohne eine Gegenleistung zu erwarten. Dabei muss es sich nicht um große und umfassende Hilfsaktionen handeln. Man kann solch ein Verhalten sehr gut und ganz einfach in das alltägliche Leben einbauen. Ich möchte Ihnen ein paar Beispiele nennen, durch die Sie eine konkrete Vorstellung davon erhalten, was Mitmenschlichkeit, Freundlichkeit oder auch Hilfsbereitschaft meint. Sie könnten beispielsweise einer älteren Dame beim Tragen ihrer Einkäufe oder beim Überqueren der Straße helfen. Sie zeigen auch freundliches Verhalten, indem Sie zum Beispiel die Bäckereiverkäuferin freundlich anlächeln oder ein nettes Wort verlieren. Sie könnten auch einer Freundin beim Babysitten helfen, ihr einen Gefallen tun, ihr aufmerksam zuhören oder mal wieder eine kleine Aufmerksamkeit in Form eines Geschenks vorbeibringen (Blumen oder die Lieblings Süßigkeit). Was immer das auch sein mag, es gibt unzählige Möglichkeiten, Mitmenschlichkeit im Alltag zu zeigen.“

# Hilfsbereitschaft/ Mitmenschlichkeit/ Freundlichkeit

---

- Meint einen **positiven Umgang** mit anderen Menschen zu leben.
- Mitmenschlichkeit, Freundlichkeit oder Hilfsbereitschaft muss nicht in Form großer Hilfsaktionen gezeigt werden, es geht **um kleine, alltägliche Aufmerksamkeiten**. (z. B. Anderen eine kleine Freude machen, Lyubomirsky, Schkade, Sheldon, 2005).
- Eine Handlung ausführen, **ohne eine Gegenleistung** zu erwarten (z. B. Hilfe anbieten, etwas Nettes sagen, Zuhören etc.).
- Mitmenschliches, hilfsbereites und freundliches Verhalten kann sowohl unser **Wohlbefinden und das von anderen steigern!** Wir können uns durch solch ein Verhalten besser fühlen (Clark, 1991; Williamson & Clark, 1989).

Quelle: angelehnt an Lyubomirsky (2008, S. 143);  
Auhagen (2008)

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



## Hilfsbereitschaft/Mitmenschlichkeit/Freundlichkeit

- ➔ „Sie kennen sicherlich die Sprichwörter ‚Geben ist seliger als Nehmen‘ oder ‚Jeden Tag eine gute Tat‘. Diese verdeutlichen sehr schön, wie gewinnbringend mitmenschliches Verhalten sein kann. Wir beschäftigen uns heute mit diesem Thema, weil ein solches Verhalten wesentlich zu Ihrem Wohlbefinden beitragen kann. Zeigen wir hilfsbereites, mitmenschliches oder freundliches Verhalten in unserem Alltag, kann sich das positiv auf unsere Stimmung auswirken. Sowohl Ihnen als auch den anderen geht es damit besser. Langfristig führt ein solches Verhalten außerdem dazu, dass wir positive Kontakte aufbauen und dadurch soziale Beziehungen und somit soziale Ressourcen gewinnen.“

# Hilfsbereitschaft/ Mitmenschlichkeit/Freundlichkeit

---

**„Geben ist seliger als Nehmen“**  
**„Jeden Tag eine gute Tat“**

- Wenn wir anderen Menschen unsere Hilfe anbieten und mitmenschliches, freundliches und hilfsbereites Verhalten zeigen, tut das nicht nur dem Empfänger gut, auch wir steigern damit unser **Wohlbefinden** und können **positive soziale Beziehungen** aufbauen.

Quelle: Lyubomirsky (2008, S. 140)

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



## Praktische Übung: Mitmenschlichkeit/Hilfsbereitschaft/Freundlichkeit (Teil 1)

- ➔ „Wir haben nun darüber gesprochen, dass es oft gar nicht so viel bedarf, um anderen Menschen eine Freude zu machen. Es sind meistens die kleinen Dinge im Alltag, die uns ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Sie erhalten nun ein Arbeitsblatt, das verschiedene Aufgaben beinhaltet. Die erste Aufgabe besteht darin, sich zu überlegen, inwiefern Sie in letzter Zeit anderen Menschen, egal ob Freunden, Bekannten oder Fremden, eine Freude gemacht haben und mitmenschliches Verhalten gezeigt haben. Ein solches Verhalten könnte beispielsweise gewesen sein, dass Sie Ihrem Sitznachbarn im Tageszentrum ein Kaffee mitgebracht haben, Freunden allgemein Hilfe angeboten haben oder möglicherweise ein Kompliment ausgesprochen haben. Sie können solche Verhaltensweisen in ganz verschiedenen Lebensbereichen und Situationen zeigen. Sollte Ihnen der Platz auf dem Arbeitsblatt nicht reichen, können Sie die weiteren Gedanken auch auf der Hinterseite des Blattes notieren. Wenn Sie die Übung beendet haben, führe ich Sie in die nächste Aufgabe ein.“

# Praktische Übung

## Mitmenschlichkeit/Freundlichkeit/ Hilfsbereitschaft (Teil 1)

---

➤ Arbeitsblatt:  
„Mitmenschlichkeit/Freundlichkeit/Hilfsbereitschaft“



### Teil 1 der Übung:

Wann haben Sie in der Vergangenheit etwas Gutes getan?

Beantworten Sie zunächst nur Teil 1 der Übung.

(zu beachten)



Ca. 5 Minuten

(Hinweise an Teilnehmende)



- Austeilen des Arbeitsblatts „Mitmenschlichkeit und Freundlichkeit“.

## Praktische Übung: Hilfsbereitschaft/Mitmenschlichkeit/Freundlichkeit (Teil 2)

- ➔ „Möglicherweise haben Sie einige Situationen gefunden, in denen Sie anderen Menschen etwas Gutes getan haben. Falls nicht, ist dies natürlich auch kein Problem. Im nächsten Schritt geht es nämlich darum, sich zu überlegen, welche Verhaltensweisen Sie in Zukunft umsetzen können, um anderen Menschen eine Freude zu machen und somit Mitmenschlichkeit zu praktizieren. Sie sehen auf dem Arbeitsblatt wieder verschiedene Personengruppen. All diesen Menschen könnten Sie eine kleine Freude machen. Die Personengruppen dienen lediglich als Ideengeber. Falls Sie sich auf andere Personen beziehen möchten, tun Sie das bitte gerne. Diese Übung ist nicht einfach und verlangt viel Kreativität. Denken Sie auch an Ihre Stärken, die wir in Sitzung 5 erarbeitet haben. Vielleicht können Sie diese Fähigkeiten auch in dieser Übung einsetzen. Auch hier zählt: Sollten Sie zu wenig Platz auf dem Arbeitsblatt haben, können Sie einfach die Rückseite für weitere Notizen verwenden.“

# Praktische Übung

## Mitmenschlichkeit/Freundlichkeit/ Hilfsbereitschaft (Teil 2)

---

### Teil 2 der Übung:



Wie könnten Sie in Zukunft Mitmenschlichkeit, Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft in Ihren Alltag integrieren?

(zu beachten)



Ca. 5 Minuten

(Hinweise an Teilnehmende)



- T., denen der Platz nicht ausreicht, können die Übung auf der Rückseite fortsetzen.
- Zur Bearbeitung der Übung können die Inhalte der fünften Sitzung „eigene Stärken“ zur Hand genommen werden.

### Praktische Übung: Hilfsbereitschaft/Mitmenschlichkeit/Freundlichkeit (Teil 3)

- ➔ „Nun bekommen Sie noch ein weiteres Blatt von mir. Hierauf sind viele verschiedene Möglichkeiten notiert, wie Sie Mitmenschlichkeit, Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft im Alltag zeigen können. Wenn Sie in Teil 2 der Übung keine, oder nur wenige, Ideen hatten, können Sie sich weitere Anregungen auf diesem Blatt holen. Lesen Sie das Blatt nun bitte durch und ergänzen Sie die Möglichkeiten, die Sie ansprechen, auf Ihrem Arbeitsblatt. Tauschen Sie sich bitte anschließend über Ihre Ideen in Zweiergruppen aus.“

# Praktische Übung

## Mitmenschlichkeit/Freundlichkeit/ Hilfsbereitschaft (Teil 3)

---

### Teil 3 der Übung:

Lesen Sie sich das Informationsblatt „Gute Taten in meinem Alltag“ durch und ergänzen Sie, wenn Sie möchten, Ihre Liste mit den Ideen auf dem Blatt.



→ Tauschen Sie sich anschließend mit Ihrem Partner über Ihre Ideen aus.



(zu beachten)



  
Ca. 5 Minuten

(Hinweise an Teilnehmende)



- Austeilen des Informationsblatts „Gute Taten im Alltag“. Das Arbeitsblatt „Mitmenschlichkeit und Freundlichkeit“ kann mit diesen Ideen vervollständigt werden.
- T. werden in Zweiergruppen eingeteilt (Selbst- oder Fremdeinteilung).

## Reflexion der Übung

- ➔ „Wie ging es Ihnen mit der Übung? Ist es Ihnen schwer- oder eher leichtgefallen, die Übung durchzuführen? Wer möchte, kann seine Erfahrungen in der Gruppe teilen. Falls jemand nichts sagen möchte, ist das aber auch völlig in Ordnung.“

# Reflexion der Übung



- Wie ging es Ihnen mit der Übung?
- Ist es Ihnen leicht/schwer gefallen?
- Welche Emotionen hat diese Übung in Ihnen hervorgerufen?

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



- Kein Zwang sich einzubringen. Jede/r bringt nur das ein, was er oder sie einbringen möchte.

## Pause

- ➔ „Wir machen nun eine kleine Pause. Sie können gerne auch nach draußen gehen, falls Sie etwas Luft schnappen möchten. In fünf bis zehn Minuten setzen wir die Sitzung fort.“

# Pause (ca. 5 – 10 Minuten)

---



(zu beachten)



Ca. 5-10 Minuten

(Hinweise an Teilnehmende)



## Praktische Übung: Hilfe annehmen

- ➔ „Wir haben uns nun damit beschäftigt, welche Möglichkeiten es gibt, anderen Menschen etwas Gutes zu tun oder auch Hilfe anzubieten. Im Folgenden wollen wir uns damit befassen, wie es ist, Hilfe *anzunehmen*. Fällt Ihnen das schwer? Wann haben Sie das letzte Mal Hilfe angenommen? Wie haben Sie sich dabei gefühlt? Diese und weitere Gedanken können Sie auf dem Arbeitsblatt ‚Hilfe annehmen‘ festhalten.“

# Praktische Übung Hilfe annehmen

---

➤ Arbeitsblatt: „Hilfe annehmen“

➤ Beantworten Sie die Fragen auf dem Blatt zum Thema „Hilfe annehmen“



(zu beachten)



- Austeilen des Arbeitsblatts „Hilfe annehmen“.



Ca. 10 Minuten

(Hinweise an Teilnehmende)



- Übergang: In dieser Übung geht es darum, wie und ob wir Hilfe annehmen können. Das Arbeitsblatt „Hilfe annehmen“ wird Aufschluss über dieses Thema geben.

## Reflexion der Übung

- ➔ „Wie ging es Ihnen mit der Übung? Ist es Ihnen schwer- oder eher leichtgefallen, die Übung durchzuführen? Wer möchte, kann seine Erfahrungen in der Gruppe teilen. Falls jemand nichts sagen möchte, ist das aber auch völlig in Ordnung.“

# Reflexion der Übung



- Wie ging es Ihnen mit der Übung?
- Haben Sie etwas Neues über sich erfahren?
- Fällt es Ihnen schwer, Hilfe anzunehmen?
- Welche Gedanken und Gefühle hat diese Übung in Ihnen hervorgerufen?

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



- Kein Zwang sich einzubringen. Jede/r bringt nur das ein, was er oder sie einbringen möchte.

## Positiver Kontakt zu anderen

- ➔ „Das Sprichwort ‚Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es auch heraus‘ verdeutlicht sehr gut, dass das eigene Verhalten maßgeblich für das Verhalten anderer ist. Es spielt eine große Rolle, wie man kommuniziert, um wiederum positive Reaktionen zu erhalten. Wenn man selbst beispielsweise freundlich und fröhlich wirkt und auch so kommuniziert, wird sich das auch auf das Gegenüber auswirken und ebenfalls positive Reaktionen hervorrufen.“

# Positiver Kontakt zu anderen

---

„Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es auch heraus“  
(Engelmann, 2012, S. 169)

→ Das eigene Verhalten ist entscheidend für das der anderen! Die Art und Weise wie Sie sich verhalten und kommunizieren nimmt Einfluss auf die Reaktion des anderen.

Quelle: angelehnt an Lyubomirsky (2008, S. 143f)  
und Auhagen (2006)

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



- Übergang: Mitmenschliches und freundliches Verhalten kann auch im Gespräch/ in der Kommunikation zu anderen gezeigt werden.

## Gruppenarbeit: positiver Kontakt zu anderen

➔ „Mitmenschlichkeit kann man also im Kontakt, und besonders im Gespräch, zu anderen Menschen umsetzen. In der folgenden Übung geht es darum, sich bewusst zu machen, wie sich für Sie persönlich ein positives Gespräch oder ein positiver Kontakt zu anderen Menschen gestaltet. Tauschen Sie sich mit Ihrem Partner in Zweiergruppen über folgende Fragen aus:

- Woran merken Sie, dass es ein gutes Gespräch ist?
- Was ist Ihnen bei ihrem Gesprächspartner wichtig?
- Wie zeichnet sich ein positiver Kontakt mit anderen für Sie aus?
- Was gefällt Ihnen an den für Sie „guten Begegnungen“?
- Welche Worte sollten verwendet werden, damit ein Gespräch wohlwollend gestaltet ist?
- Wie kann man sich verhalten und was kann man sagen, damit der andere sich ebenfalls ‚positiv‘ verhält?“

# Praktische Übung

## Positiver Kontakt/ Positive Kommunikation

➤ Gehen Sie in Zweier- oder Dreiergruppen zusammen und tauschen Sie sich über folgende Fragen aus:

- Woran merken Sie, dass es ein gutes Gespräch ist?
- Was ist Ihnen bei ihrem Gesprächspartner wichtig?
- Wie zeichnet sich ein positiver Kontakt mit anderen für Sie aus?
- Was gefällt Ihnen an den für Sie „guten Begegnungen“?
- Welche Worte sollten verwendet werden, damit ein Gespräch wohlwollend gestaltet ist?
- Wie kann man sich verhalten und was kann man sagen, damit der andere sich ebenfalls „positiv“ verhält?



Quelle: angelehnt an Engelmann (2012, S. 169)  
und Auhagen (2006)

(zu beachten)



- T. werden in Zweiergruppen eingeteilt (Selbst- oder Fremdeinteilung).
- Falls möglich, können die T. für diese Übung den Gruppenraum verlassen und die Übung in Ruhe draußen oder in einem anderen Raum durchführen.

(Hinweise an Teilnehmende)



Ca. 20 Minuten



- Kein Zwang sich einzubringen. Jede/r bringt nur das ein, was er oder sie einbringen möchte.

## Reflexion der Übung

- ➔ „Wie ging es Ihnen mit der Übung? Ist es Ihnen schwer- oder eher leichtgefallen, die Übung durchzuführen? Welche Ideen haben Sie gesammelt? Wer möchte, kann seine Erfahrungen in der Gruppe teilen. Falls jemand nichts sagen möchte, ist das aber auch völlig in Ordnung.“

# Reflexion der Übung



- Wie ging es Ihnen mit der Übung?
- Ist es Ihnen leicht/schwer gefallen, Dinge zu finden, die Ihnen beim Kommunizieren wichtig sind?

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



- Kein Zwang sich einzubringen. Jede/r bringt nur das ein, was er oder sie einbringen möchte.

## Praktische Übung: Planung einer guten Tat

- ➔ „Sie erhalten nun ein weiteres Arbeitsblatt von mir. Sie haben in der Übung vor der Pause verschiedene Möglichkeiten kennengelernt, Mitmenschlichkeit, Freundlichkeit oder Hilfsbereitschaft umzusetzen. Ich bitte Sie nun, dass Sie sich für eine der Aktivitäten entscheiden und diese Aktivität in der kommenden Woche in Ihren Alltag umsetzen. Bei der ausgesuchten Aktivität muss es sich nicht um eine Aktivität handeln, die auf dem Arbeitsblatt notiert ist. Sie können sich auch selbst überlegen, was Sie gerne in der kommenden Woche für eine andere Person tun möchten. Dies ist die häusliche Übung bis zur nächsten Sitzung. Damit Sie dies auch möglichst nicht vergessen, nehmen Sie bitte eine aktive Planung vor. Notieren Sie auf das Arbeitsblatt welche Aktivität Sie wann und an welcher Person umsetzen möchten. Notieren Sie den Zeitpunkt anschließend in Ihr Handy oder Ihren Terminkalender. Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Umsetzung.“

# Praktische Übung Planung einer guten Tat/ Häusliche Übung



➤ Arbeitsblatt: „Umsetzung meiner Guten Tat“ (Lyubomirsky, 2008)



➤ Planen Sie Ihre gute Tat für die kommende Woche.

(zu beachten)



- Austeilen des Arbeitsblatts „Umsetzung meiner Guten Tat“. Das Arbeitsblatt wird in der Sitzung ausgefüllt, dient jedoch als häusliche Übung bis zur nächsten Sitzung.



Ca. 10 Minuten

(Hinweise an Teilnehmende)



## Abschlussrunde

- ➔ „Gerne würde ich nun am Ende der siebten Sitzung von Ihnen erfahren, wie es Ihnen heute ging. Was hat Ihnen gut gefallen, was weniger gut? Haben Sie Änderungswünsche für die kommende Sitzung? War der Anspruch der Übungen für Sie gut, zu hoch oder zu niedrig? Ich freue mich kurzes Feedback von Ihnen zu erhalten. Sollten noch offene Fragen bestehen, die Sie nicht hier in der Gruppe ansprechen möchten, können Sie natürlich jederzeit auch außerhalb der Sitzung auf mich zukommen und dies mit mir persönlich besprechen.“

# Abschlussrunde



- Wie ging es Ihnen mit der heutigen Sitzung?
- Was hat Ihnen gefallen/nicht gefallen?
- Hätten Sie gerne etwas anders?

Die nächste Sitzung ist die letzte Sitzung des R.A.P.s. Wenn sie möchten, können Sie Kuchen oder etwas Süßes mitbringen, sodass ein gemütliches Beisammensein möglich ist.



(zu beachten)



- GL kann sich bei der Abschlussrunde mit einbringen.

(Hinweise an Teilnehmende)



- Im Falle noch offener Fragen oder Anregungen ist Einzelgespräch mit GL immer möglich.

## Ausblick auf die achte Sitzung

- ➔ „Die achte Sitzung wird keine neuen Inhalte beinhalten, sondern noch einmal alle bisherigen Themen zusammenfassen. Wir werden außerdem eine Genussübung mit Schokolade durchführen. Mögen Sie alle Schokolade? Falls nicht, können Sie gerne auch eine alternative Süßigkeit mitbringen (oder die Gruppenleitung bringt es mit). Ich würde gerne die letzte Sitzung auch dafür nutzen, dass wir gemütlich beisammen sind. Wer möchte, kann also gerne etwas Kuchen, Kaffee oder Tee mitbringen, sodass wir uns einen schönen Abschluss gestalten können. Ich freue mich darauf, Sie alle nächste Woche wieder zu sehen.“

# Ausblick auf die achte Sitzung

---

- Gemütliches Beisammensein
- Kaffee/Tee oder Kuchen mitbringen
- Zusammenfassung der Inhalte
- Abschluss

(zu beachten)



- GL kann betonen, dass sie sich auf die nächste Sitzung freut.
- T. werden gefragt, ob sie Schokolade mögen, da in der achten Sitzung eine Übung mit Schokolade durchgeführt wird. Falls einzelne T. keine Schokolade mögen, können diese entweder selbst eine andere Süßigkeit für die Übung mitbringen oder GL bringt diese mit.

(Hinweise an Teilnehmende)



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

➔ „Vielen herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit. Ich wünsche Ihnen noch einen schönen Tag und einen guten Nachhauseweg.“

---

Herzlichen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)





## Sitzung 8

---

# Zusammenfassung und Abschluss

Herzlich Willkommen zum Ressourcenaufbauprogramm R.A.P.

➔ „Ich freue mich sehr, dass Sie heute alle hier sind.“

# Herzlich willkommen zum Ressourcenaufbauprogramm R.A.P.

---

## SITZUNG 8

(zu beachten)



- GL betont Freude über die Teilnahme.

(Hinweise an Teilnehmende)



## Überblick zu Sitzung 8

- ➔ „Ich heiÙe Sie alle ganz herzlich zu unserer Abschlusssitzung des Ressourcenaufbauprogramms willkommen. In der heutigen Sitzung werden wir kein neues Thema mehr behandeln. Nachdem wir heute eine BegrüÙungsrunde gemacht und die häusliche Übung der letzten Woche besprochen haben, werden wir eine leckere und entspannende Achtsamkeitsübung durchführen. Anschließend werden wir kurz die Inhalte der acht Sitzungen noch einmal zusammenfassen und eine praktische Übung zu all den Methoden, Themen und Inhalten, die das R.A.P. umfasst hat, machen. Nach der Pause wollen wir dann eine Wertschätzungsübung in der Gruppe durchführen und den mitgebrachten Kuchen und Kaffee verzehren. Wir beenden die Sitzung mit einem gemütlichen Beisammensein.“

# Überblick zu Sitzung 8

---

- Begrüßungsrunde (7 Minuten)
- Besprechung der letzten häuslichen Übung (7 Minuten)
- Achtsamkeitsübung: Schokolade genießen (10 Minuten)
- Zusammenfassung der Inhalte (7 Minuten)
- Praktische Übung: Mein Wohlbefinden (10 Minuten)
- **Pause (5 -10 Minuten)**
- Interaktive Übung: Wertschätzungsduche (20 Minuten)
- Rückmeldung und gemütliches Beisammensein (Kuchen essen, Kaffee trinken) (15 Minuten)
- Verabschiedung (5 Minuten)

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



- Bei der heutigen Sitzung handelt es sich um die letzte Sitzungseinheit.
- Heute werden keine neuen Themen besprochen, sondern alle behandelten Themen noch einmal zusammengefasst.

## Begrüßungsrunde

- ➔ „Beginnen möchten wir mit einer kurzen Begrüßungsrunde. Gerne kann jeder kurz sagen, wie es ihm heute geht und welche Stimmung er mit in diese letzte Sitzungseinheit bringt. Vielleicht beschäftigen Sie auch verschiedene andere Dinge, die Sie gerne loswerden möchten. Dies können Sie selbstverständlich auch jederzeit äußern. Falls Ihnen danach ist, freue ich mich auch besonders zu hören, was in der vergangenen Woche schön war oder als angenehm empfunden wurde. Ich freue mich, wenn sich jeder kurz in die Gruppe einbringt, dies ist jedoch kein Zwang. Falls Ihnen gerade nicht danach ist, ist das auch kein Problem. Dann sagen Sie einfach kurz, dass Sie sich gerade nicht einbringen möchten. Jeder bringt sich nur dann ein, wenn er möchte und auch nur das, was er möchte.“

# Begrüßungsrunde der letzten Sitzung



- Wie geht es Ihnen heute?
- Welche Gedanken und Gefühle bringen Sie in die heutige Sitzung mit?
- Was ist Ihnen Angenehmes oder Schönes in der vergangenen Woche passiert?
- Falls Sie Kuchen oder etwas Süßes mitgebracht haben, können wir dies im zweiten Teil der Sitzung genießen.



(zu beachten)



- GL kann sich bei Begrüßungsrunde einbringen.

(Hinweise an Teilnehmende)



- Kein Zwang sich einzubringen. Jede/r bringt nur das ein, was er oder sie einbringen möchte.

## Besprechung der häuslichen Übung

- ➔ „Die letzte häusliche Übung bestand darin, dass Sie einer ausgewählten Person Mitmenschlichkeit, Freundlichkeit oder Hilfsbereitschaft entgegenbringen. Ich würde nun gerne von Ihnen erfahren, wie es Ihnen mit der Übung ging. Wie hat sich die Situation angefühlt? Ist es leicht- oder eher schwergefallen? Wie kam es bei der anderen Person an? Welche Gefühle waren damit verbunden? Wer möchte kann sich hierbei einbringen. Wie immer ist jedem selbst überlassen, welche Erfahrungen er einbringen möchte.“

## Zur positiven Verstärkung

- ➔ „Ich finde es wirklich toll, dass Sie sich die Zeit genommen haben und die Übung durchgeführt haben. Es ist sicher nicht immer einfach, sich explizit Zeit für eine solche Übung zu nehmen. Aber ich hoffe, dass Ihnen das Ausführen Freude und Spaß bereitet hat und Sie damit positive Erfahrungen sammeln konnten. Ich finde es sehr anerkennenswert, dass Sie sich mit der Übung und dem Thema auch außerhalb der Sitzung beschäftigt haben. Dies kann positive Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden haben.“



# Besprechung der häuslichen Übung



- Wie ging es Ihnen dabei, eine gute Tat umzusetzen bzw. Hilfsbereitschaft/Mitmenschlichkeit/Freundlichkeit zu zeigen?
- Wie waren die Reaktionen der anderen?
- Konnten Sie Stimmungsveränderungen bei sich oder anderen beobachten?

(zu beachten)



- Jeder Versuch der T., die häusliche Übung durchzuführen, sollte positiv verstärkt werden, indem Lob und Anerkennung für die Bemühungen ausgesprochen werden.

(Hinweise an Teilnehmende)



- Wer möchte, kann über seine Erfahrungen berichten. Kein Zwang.
- Durchführung der häuslichen Übung und Auseinandersetzung mit den Themen im Alltag ist sehr lobenswert (positive Verstärkung).

## Achtsamkeitsübung: Schokolade genießen

### Einführung

- ➔ „Nun möchte ich mit Ihnen eine Genussübung mit Schokolade (oder Alternative) durchführen. Bei dieser Übung stehen Ihre Sinne im Vordergrund. Sollten solche intensiven Körperwahrnehmungen Unwohlsein hervorrufen, können Sie die Übung jederzeit beenden. Nun hören Sie bitte meinen Anweisungen zu.“

# Achtsamkeitsübung

---

➤ Setzen Sie sich ruhig hin und hören Sie der Achtsamkeitsübung zu.

(zu beachten)



- Verpackte Schokoladenstücke (oder Alternative) bereit stellen.

(Hinweise an Teilnehmende)



- T. suchen ein Schokoladenstück aus.
- Bei dieser Übung geht es um das intensive Wahrnehmen/Genießen der Schokolade. Es werden verschiedene Sinne angesprochen.
- T., denen intensive Körperwahrnehmungen unangenehm sind, können diese Übung vorzeitig abbrechen.

## Achtsamkeitsübung Schokolade genießen

„Nehmen Sie eine gerade, aber bequeme Sitzhaltung ein, in der Sie die nächsten Minuten problemlos verweilen können. Nehmen Sie Kontakt zu Ihrem Atem auf. Beobachten Sie, wie der Atem in Ihrem Körper hinein- und anschließend wieder herausfließt.

Sie haben nun ein unbekanntes Objekt in Ihrer Hand, das Sie mit all Ihren Sinnen erfahren können.

Sehen: Betrachten Sie das Objekt in Ihrer Hand konzentriert und nicht bewertend...nehmen Sie jede Farbnuance, die das Objekt bietet, wahr ... halten Sie das Objekt in das Licht, um die damit einhergehenden Veränderungen erneut konzentriert und nicht bewertend (annehmend) zu erleben. Nehmen Sie die Form des Objektes wahr ... beschreiben Sie jedes Detail ... verändern Sie die Position des Objektes in Ihrer Hand, um alle Facetten genau beschreiben zu können.

Sind Sie noch konzentriert und nicht bewertend (annehmend)? Überprüfen Sie bitte Ihre Körperhaltung und nehmen Sie Kontakt zur Atmung auf.

Fühlen: Ertasten Sie die Oberfläche des Objektes mit Ihren Fingern ... Sie können Ihre Augen sanft schließen um sich noch besser auf das Objekt konzentrieren zu können. Scannen Sie das Objekt von rechts nach links ... drehen Sie das Objekt in alle möglichen Richtungen und wiederholen Sie den Scan-Prozess erneut ... beobachten Sie, ob sich das Objekt in Ihren Händen durch Zusammendrücken verändert.

Hören: Es folgt die achtsame Wahrnehmung mit Ihrem Gehörsinn. Führen Sie das Objekt dicht zu einem Ihrer Ohren. Drehen und drücken Sie das Objekt vorsichtig ... konzentrieren Sie sich auf eventuell einstellende Geräusche.

Bedenken Sie, sobald Sie bemerken, dass Sie mit Ihren Gedanken abgleiten, sind Sie bereits achtsam. Sie haben die Freiheit, sich jedes Mal wieder auf diese Achtsamkeitsübung einzustellen.

[Befreien Sie nun das Objekt so aus seiner Verpackung, dass Sie daran riechen können.]

Riechen: Führen Sie das Objekt nun zu Ihrer Nase. Atmen Sie einfach tief in die Nase ein ... beschreiben Sie den Lufthauch, der Ihren Körper durch Ihre Nase betrifft. Wo nehmen Sie den Lufthauch in Ihrer Nase am besten wahr? Am Naseneingang, in der Nasenmitte oder an der Nasenwurzel? Wie würden Sie jemandem den Geruch beschreiben, der Gerüche, egal welcher Natur, nicht kennt? Nutzen Sie Ihren Wortschatz und achten Sie weiter auf eine konzentrierte, nicht bewertende (annehmende) Haltung.

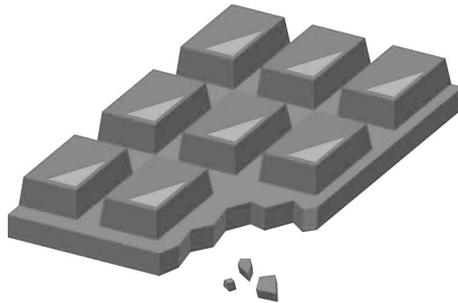
Achten Sie bitte erneut auf Ihre Körperhaltung und auf Ihre Atmung.

Schmecken: Es folgt die Beschreibung des unbekanntes Objektes mit Ihrem Geschmackssinn. Führen Sie das Objekt an Ihren Mund und legen Sie es zwischen Ihre Lippen. Nehmen Sie bereits einen Geschmack wahr? Anschließend beißen Sie ein Stückchen ab, legen den Rest auf den Tisch, und beginnen es in Ihrem Mund konzentriert und nicht bewertend (annehmend) zu erfassen. Verändert sich die Oberfläche des Objekts? Verändert sich der Speichelfluss? Wo in Ihrem Mund nehmen Sie den Geschmack wahr? Beschreiben Sie für sich detailgenau die gestellten Fragen. Nehmen Sie die Veränderungen wahr. Bleiben Sie konzentriert und nicht bewertend (annehmend) bei Ihrem Objekt. Bevor Sie das Objekt hinunterschlucken, bereiten Sie sich gedanklich auf den Schluckvorgang vor und erst danach schlucken Sie. Nehmen Sie wahr, wie das Objekt Ihre Speiseröhre hinuntergleitet. [Kommen Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder in den Raum zurück.]“ (Schug, 2016, S. 51f) „

# Achtsamkeitsübung

---

## Schokolade genießen



(zu beachten)



- Genussübung „Schokolade genießen“ (siehe Text) langsam und mit Pausen vorlesen.

(Hinweise an Teilnehmende)



## Reflexion der Übung

- ➔ „Wie ging es Ihnen mit der Übung? Ist es Ihnen schwer- oder eher leichtgefallen, die Übung durchzuführen? Wer möchte, kann seine Erfahrungen in der Gruppe teilen. Falls jemand nichts sagen möchte, ist das aber auch völlig in Ordnung.“

# Reflexion der Übung



- Wie ging es Ihnen mit der Übung?
- Konnten Sie die Schokolade intensiv genießen?
- Was ist Ihnen außerdem bei der Übung aufgefallen?

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



- Kein Zwang sich einzubringen. Jede/r bringt nur das ein, was er oder sie einbringen möchte.

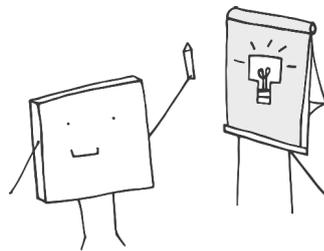
## Frage an die Gruppe

- ➔ „Wir wollen nun am Ende des Programms noch einmal zusammenfassen, welche Themen, Inhalte, Übungen und Methoden wir gelernt und behandelt haben. Überlegen Sie bitte kurz, was bei Ihnen, von den bisher sieben Sitzungen, hängen geblieben ist. Wir sammeln dies auf dem Flipchart-Papier.“

# Frage an die Gruppe



- Welche Themen, Inhalte, Übungen, Methoden haben wir in den vergangenen Wochen innerhalb des Ressourcenaufbauprogramms behandelt? An was erinnern Sie sich?



(zu beachten)



- Ideen der T. werden auf einem Flipchart-Papier festgehalten.

(Hinweise an Teilnehmende)



## Welche Themen wir behandelt haben

- ➔ „Wir konnten nun schon einige Aspekte sammeln, die im Ressourcenaufbauprogramm behandelt wurden. Zunächst haben wir uns mit dem Thema ‚Ressourcen und Ressourcenblick‘ beschäftigt. Anschließend wurde das Thema ‚positive Aktivitäten‘ aufgegriffen. ‚Genuss und Achtsamkeit‘ waren Themen der dritten Einheit. Darauf folgend beschäftigten wir uns mit dem Gefühl ‚Dankbarkeit und dem Positiven‘. Im Anschluss konnten Sie sich mit Ihren ‚eigenen Stärken‘ auseinandersetzen. Abschließend wurden die Themen ‚Wertschätzung, Hilfsbereitschaft und Mitmenschlichkeit‘ aufgegriffen.“

# Welche Themen wir behandelt haben...

---

- Ressourcenblick
- Positive Alltagsaktivitäten
- Genussfähigkeit/Achtsamkeit
- Dankbarkeit und das Positive
- Eigene Stärken
- Wertschätzung
- Hilfsbereitschaft/Mitmenschlichkeit/Freundlichkeit

(zu beachten)



- Ergänzung zu den eigenständig gesammelten Ideen.

(Hinweise an Teilnehmende)



## Welche Fragen wir beantwortet haben

→ „Inhaltlich ging es in der ersten Sitzung zunächst darum, dass wir uns kennenlernen und einen geeigneten Rahmen für das Programm schaffen. Außerdem haben Sie die verschiedenen Ressourcenarten kennengelernt und ein Ressourceninterview geführt. Die zweite Sitzung handelte von positiven Aktivitäten und wie Sie diese in Ihren Alltag einbauen können. In der dritten Sitzung konnten Sie Genussmomente sammeln und Achtsamkeit üben. Die vierte Sitzung behandelte das Thema ‚Dankbarkeit und das Positive‘. Sie haben einen Dankesbrief verfasst und das Positive an sich und in Ihrem Leben identifiziert. In der anschließenden fünften Sitzung konnten Sie sich mit Ihren persönlichen Stärken auseinandersetzen und üben, wie Sie diese ebenfalls in Ihren Alltag integrieren. In der sechsten und siebten Sitzung konnten Sie lernen, was Wertschätzung meint, wie man einen wertschätzenden Umgang miteinander übt und was man unter Mitmenschlichkeit, Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft versteht. In dieser vergangenen Sitzung haben Sie sich außerdem auch mit positiven Beziehungen beschäftigt. Sie sehen nun, dass wir einige Themen in diesen sieben Sitzungen besprochen haben. Ich hoffe, Sie konnten davon alle etwas mitnehmen und hatten Spaß beim Ausprobieren der Übungen.“

# Welche Fragen wir beantwortet haben...

<b>1. Sitzung</b> Welche Ressourcenarten gibt es? Was ist ein Ressourcenblick?	<b>2. Sitzung</b> Angenehme Aktivitäten: Was macht mich glücklich/was macht mir Spaß?	<b>3. Sitzung</b> Wie kann ich Genießen? Bei was bin ich genussfähig?	<b>4. Sitzung</b> Wie kann ich Dankbarkeit ausdrücken/Für was bin ich dankbar? Was ist an mir und in meinem Leben positiv?
<b>5. Sitzung</b> Welche Stärken habe ich? Wie kann ich diese Stärken einsetzen?	<b>6. Sitzung</b> Wie kann ich Wertschätzung zeigen und in meinen Alltag integrieren?	<b>7. Sitzung</b> Wie kann ich Mitmenschlichkeit, Hilfsbereitschaft und Freundlichkeit zeigen?	<b>8. Sitzung</b> Welche Methoden haben besonders positive Auswirkungen auf mein Wohlbefinden?

(zu beachten)



- Ergänzung zu den eigenständig gesammelten Ideen.

(Hinweise an Teilnehmende)



## Praktische Übung: Mein Wohlbefinden

- ➔ „Wir möchten nun noch eine letzte schriftliche Übung durchführen, in der Sie zusammenfassen, was Ihnen in diesem Gruppenprogramm am meisten zugesagt hat bzw. was Sie als besonders wohlbefindenssteigernd und wohltuend erlebt haben. Sie können sich hierbei auf eine Übung, auf eine Theorie oder eine Methode beziehen. Sie können zum Beispiel schreiben, welches Ihre angenehme Aktivität ist, wie für Sie ein Genussmoment aussieht oder welche Person Ihnen besonders viel bedeutet. Letztlich können Sie alles darauf notieren, was Sie in irgendeiner Form mit Ihrem Wohlbefinden verbinden und aus diesem Gruppenangebot Ressourcenaufbauprogramm R.A.P. mitnehmen können. Sie können auch schreiben, was Sie tun können, damit es Ihnen gut geht und Sie sich wohl fühlen. Notieren Sie dies auf das Blatt ‚Mein Wohlbefinden‘. Dieses Arbeitsblatt können Sie in Zukunft immer wieder zur Hand nehmen und schauen, was Sie mit Ihrem Wohlbefinden verbinden. Möglicherweise hilft es Ihnen in schwierigen Zeiten, wenn es Ihnen einmal nicht so gut geht. Sollten Sie mehr als vier Aspekte finden, können Sie dies einfach neben die Kästchen notieren. Zur Hilfe können Sie auch noch einmal in Ihrer Mappe nachschauen, was wir alles in den vergangenen Wochen gemacht haben. Viel Spaß bei der Übung.“

# Praktische Übung

## Mein Wohlbefinden

---

➤ Arbeitsblatt: „Mein Wohlbefinden“

➤ Welche Übungen, Methoden, Inhalte oder häuslichen Übungen des Ressourcenaufbauprogramms haben Sie als besonders hilfreich und wohlbefindenssteigernd erlebt? Notieren Sie diese auf das Arbeitsblatt.



(zu beachten)



- Austeilen des Arbeitsblatts „Mein Wohlbefinden“.



Ca. 10 Minuten

(Hinweise an Teilnehmende)



- Die Inhalte des Schnellhefters können genutzt werden, um nachzuschauen, welche Themen behandelt wurden.
- T., denen die vier Kästchen zu wenig Platz bieten, können weiterführende Gedanken daneben schreiben.

## Reflexion der Übung

- ➔ „Wie ging es Ihnen mit der Übung? Ist es Ihnen schwer- oder eher leichtgefallen, die Übung durchzuführen? Wer möchte, kann seine Erfahrungen in der Gruppe teilen. Falls jemand nichts sagen möchte, ist das aber auch völlig in Ordnung.“

# Reflexion der Übung



- Wie ging es Ihnen mit der Übung?
- Ist es Ihnen leicht/schwer gefallen, Dinge zu finden, die Ihr Wohlbefinden steigern?

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



- Kein Zwang sich einzubringen. Jede/r bringt nur das ein, was er oder sie einbringen möchte.

## Literaturempfehlung

- ➔ „Ich möchte Ihnen nun noch ein Blatt austeilen, auf dem einige Buchtitel notiert sind. Sollten Sie sich noch intensiver mit dem Thema ‚Wohlbefinden‘, ‚Glück‘ oder ‚Lebenszufriedenheit‘ auseinandersetzen wollen, könnten die genannten Bücher möglicherweise interessant für Sie sein.“

# Literaturempfehlung

---



(zu beachten)



- Austeilen des Informationsblatts „Literaturempfehlungen“.

(Hinweise an Teilnehmende)



- T., die sich besonders für das Thema Wohlbefinden und Glücklichein interessieren, können auf die beschriebenen Bücher zurückgreifen.

## Pause

- ➔ „Wir machen nun eine kleine Pause. Sie können gerne auch nach draußen gehen, falls Sie etwas Luft schnappen möchten. In fünf bis zehn Minuten setzen wir die Sitzung fort.“

# Pause ca. 5-10 Minuten

---



(zu beachten)



Ca. 5-10 Minuten

(Hinweise an Teilnehmende)



## Praktische Übung: Wertschätzungsdusche

- ➔ „In den letzten Sitzungen haben wir uns vermehrt mit Wertschätzung und Komplimenten beschäftigt. Dies konnten Sie auch selbst in verschiedenen Übungen praktizieren. Ich möchte nun als Abschluss unseres Gruppenangebots, dass Sie sich gegenseitig einmal Ihre Wertschätzung ausdrücken. Ich teile Ihnen hierfür einige bunte Zettel aus. Bitte schreiben Sie auf jeden der Zettel die Namen Ihrer Gruppenmitglieder. Nun überlegen Sie sich für jedes einzelne Mitglied der Gruppe, was sie gut an ihm finden, welche positive Eigenschaft er gezeigt hat, was Ihnen an ihm gefallen hat. Lassen Sie sich dabei ausreichend Zeit. Nachdem Sie für jedes Gruppenmitglied etwas gefunden haben, können wir dann gemeinsam entscheiden, ob es Ihnen lieber ist, die Zettel ‚nur‘ den Betreffenden auszuhändigen oder die Äußerungen in der Gruppe vorzulesen. Erfahrungsgemäß hat das Vorlesen besonders positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden. Beachten Sie bitte beim Verfassen, dass ausschließlich Positives auf den Zettel steht.“

# Praktische Übung

## Wertschätzungsdusche

➤ Schreiben Sie zu jedem Gruppenmitglied eine oder mehrere positive Botschaften auf die ausgeteilten Zettel. Benutzen Sie für jede Person einen extra Zettel und schreiben Sie seinen Namen darauf. Schreiben Sie auch Ihren Namen darauf, sodass erkennbar ist, von wem die Nachricht stammt. Bei dieser Übung geht es darum, Wertschätzung mitzuteilen und Komplimente zu vermitteln.



➤ **Schreiben Sie ausschließlich positive, wertschätzende Dinge auf den Zettel!**

**Beispiel:** Nachricht an Lena: Ich fand es immer gut, wie zuverlässig Du die Gruppe besucht hast und wie Du dich eingebracht hast. Ich fand auch die Gespräche in der Pause mit Dir sehr interessant. Dein Klaus

➤ Sie können dann entweder...

- ... die Nachrichten den betreffenden Personen in der Gruppe laut vorlesen.
- ... die Zettel den betreffenden Personen aushändigen, sodass Sie dann Zuhause durchgelesen werden können.



Quelle: Verwendung der Wertschätzungsdusche z. B. in Coachingprogrammen: Coach for Mindful Change (Höher et al., 2012)

(zu beachten)



Ca. 20 Minuten

(Hinweise an Teilnehmende)



- Bunte Zettel werden ausgegeben (für jeden so viele, wie es T. in der Gruppe gibt).
- GL entscheidet, ob
  - a) die Nachrichten im Gruppenplenum **vorgelesen** (meist sehr positive Wirkung auf das Wohlbefinden) werden oder
  - a) die Zettel **ausgehändigt** werden (evtl. bei T., die sich das Vorlesen nicht trauen oder denen das Empfangen von Lob und Anerkennung unangenehm ist, passender).
- Alternativ kann die Entscheidung auch den T. überlassen werden.

## Reflexion der Übung

- ➔ „Wie ging es Ihnen mit der Übung? Ist es Ihnen schwer- oder eher leichtgefallen, die Übung durchzuführen? Wer möchte, kann seine Erfahrungen in der Gruppe teilen. Falls jemand nichts sagen möchte, ist das aber auch völlig in Ordnung.“

# Reflexion der Übung



- Wie geht es Ihnen nun nach dieser Übung?
- Ist es Ihnen leicht/schwer gefallen, die Übung durchzuführen?

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



- Kein Zwang sich einzubringen. Jede/r bringt nur das ein, was er oder sie einbringen möchte.

## Frage an die Gruppe

- ➔ „Sie haben nun auch noch einmal die Gelegenheit anzusprechen, wenn Sie noch etwas klären möchten. Ich möchte, dass wir die Gruppe heute gut zu Ende bringen können und, dass keine offenen Fragen oder möglicherweise andere zwischenmenschliche Aspekte bestehen. Außerdem möchte ich gerne darauf hinweisen, dass Sie natürlich immer die Möglichkeit haben, Nummern untereinander auszutauschen. Sie könnten sich dann ggf. auch nach Beendigung des Gruppenangebots weiterhin privat treffen. Sollten Sie außerdem Interesse an einem anderen Gruppenangebot haben, können Sie sich gerne an mich wenden und wir können gemeinsam nach einem Alternativangebot schauen.“

# Frage an die Gruppe



- Gibt es noch etwas, was Sie los werden möchten, was Sie beschäftigt, oder was Sie einfach gerne klären möchten?

(zu beachten)



(Hinweise an Teilnehmende)



## Rückmeldung und gemütliches Beisammensein

- ➔ „Nun haben Sie erfolgreich das Ressourcenaufbauprogramm durchlaufen. Herzlichen Glückwunsch hierzu. Ich würde nun vorschlagen, dass wir den mitgebrachten Kuchen und Kaffee verzehren und uns gemütlich darüber austauschen, wie Ihnen das R.A.P. gefallen hat. Ich würde gerne von Ihnen wissen, wie es Ihnen nun geht und ein kurzes Feedback zum Programm einholen. Was hat Ihnen besonders gut gefallen, was weniger, was könnte man anders machen und was haben Sie evtl. Neues gelernt?“

# Rückmeldung und gemütliches Beisammensein



- Was hat Ihnen besonders gut gefallen (eine bestimmte Übung, eine Sitzung etc.)?
- Was hat Ihnen weniger gut gefallen?
- Was könnte noch verbessert werden?
- Was haben Sie Neues gelernt?



(zu beachten)



- Teller, Gabeln, Tassen etc. bereit stellen.
- GL kann ebenfalls Rückmeldung an die Gruppe geben.

(Hinweise an Teilnehmende)



- Während der Rückmeldung kann gerne Kaffee und Kuchen verzehrt werden.

## Verabschiedung

- ➔ „Vielen herzlichen Dank für Ihre Teilnahme an dem Ressourcenaufbauprogramm. Ich wünsche Ihnen alles Gute und freue mich sehr, dass Sie mitgemacht haben.“

# Verabschiedung

---

Herzlichen Dank für die Teilnahme am  
Ressourcenaufbauprogramm!

(zu beachten)



- GL wünscht allen T. alles Gute.

(Hinweise an Teilnehmende)





## **5. Arbeitsblätter**

## Kennenlernübung

Füllen Sie die Kästchen mit den Informationen, die Sie von Ihrem Partner erfragen, aus. Wenn Ihr Partner zu einer Frage nichts sagen möchte oder kann, ist dies auch in Ordnung. Wenn Sie damit fertig sind, tauschen Sie bitte die Rollen. Am Ende haben sowohl Sie als auch Ihr Partner die Kästchen ausgefüllt. Stellen Sie Ihren Partner anschließend kurz in der Gruppe vor.

Mit Wohlbefinden  
verbindet er/sie...

---

---

---

---

---

---

---

Ein schönes Er-  
eignis der letzten  
Woche war...

---

---

---

---

Wohnort

---

Name:

---

Von der Gruppe wünscht  
er/sie sich...

---

---

---

---

---

---

Er/Sie nimmt an der Gruppe teil,  
weil...

---

---

---

---

Besonders gerne  
mag er/sie...

---

---

---

---

---

---

**Viel Spaß beim Kennenlernen!**

# Ressourceninterview

(„Ressourcenarten“ angelehnt an Streich/LüttringHaus, Institut für Sozialraumorientierung ISAAB, Essen 2004)

## **Aufgabe**

- Erzählen Sie Ihrem Partner von einem positiven Erlebnis der vergangenen Zeit (eine Person beginnt). (Hierbei muss es sich um keine großartige Aktivität oder Erfahrung handeln. Die Person berichtet einfach von etwas, das Spaß gemacht oder Freude bereitet hat.)
- Suchen Sie sich anschließend **eine** Ressourcenkategorie (persönliche, soziale, materielle, umgebungsbezogene Ressourcen) aus, in der Sie befragt werden möchten.
- Ihr Partner fragt Sie dann die Fragen, die unter der Kategorie aufgeführt sind. (Durch die Beantwortung der jeweiligen Fragen, werden die verschiedenen Ressourcen, die das positive Ereignis herbeigeführt haben, deutlich.)
- Nachdem Sie befragt wurden, wechseln die Rollen, sodass jede Person einmal befragt und geantwortet hat. (Nehmen Sie auch das Arbeitsblatt „Ressourcenarten“ zur Hilfe, auf dem die Ressourcenarten noch einmal konkret beschrieben sind.)

## **Welche persönlichen Ressourcen haben Sie dafür eingesetzt?**

- Welche körperlichen Fähigkeiten haben dazu beigetragen (z. B. laufen, Kraft aufwenden, Handbewegung – Schreiben etc.)?
- Welche geistigen Fähigkeiten mussten Sie einsetzen (z. B. denken, kreativ sein, phantasievoll, eine Idee haben, sozial kompetent sein – nett, freundlich)?
- Haben bestimmte Erfahrungen dabei geholfen? (z. B. weil Sie das früher schon einmal gemacht oder erlebt haben?)

## **Welche sozialen Ressourcen haben Sie dafür eingesetzt?**

- Haben Ihnen andere Personen in irgendeiner Form dabei geholfen bzw. hat das Ereignis mit einer anderen Person zu tun?
- Haben Sie durch jemand anderen davon erfahren (Freund, Nachbar, Familie)?

## **Welche materiellen Ressourcen haben Sie dafür eingesetzt?**

- Welcher Gegenstand hat Ihnen dabei geholfen?
- Haben Sie dafür ein Auto, Fahrrad, Wohnung, Handy etc. gebraucht?

## **Welche umgebungsbezogenen Ressourcen haben Sie dafür gebraucht?**

- Haben Sie ein öffentliches Verkehrsmittel benutzt?
- Hat das Ereignis mit einem Verein, Tageszentrum, Arbeit, Einkaufszentrum, etc. zu tun?

## **Ressourcen**

(angelehnt an Streich/LüttringHaus, Institut für Sozialraumorientierung ISAAB, Essen 2004)

### **Persönliche Ressourcen**

Körperliche Konstitutionen (körperlich fit, beweglich, gesund, körperliche Kräfte, etc.)  
Geistige Fähigkeiten (geistig beweglich, Ideenreichtum, Phantasie, Kreativität etc.)  
Emotionale Fähigkeiten (emotionale Ausdrucksfähigkeit, Sensibilität, kontaktfreudig etc.)  
Bildung (Schulabschluss, Berufsabschluss, Hochschulabschluss, Qualifikationen etc.)  
Eigene Motivationen  
Eigene Erfahrungen  
Glaubenssysteme  
Hobbies, Interessen

### **Soziale Ressourcen**

Beziehungen in der engeren Familie (Mutter, Vater, Geschwister, Stiefeltern, etc.)  
Beziehungen im weiteren Familienkreis (Großeltern, Tante, Onkel, Cousin/en etc.)  
Beziehungen im Freundeskreis (sog. beste/r FreundIn, hilfreiche Freundschaften etc.)  
Beziehungen in der Nachbarschaft (Kontakte zu Nachbarn, Unterstützung, Aushilfe etc.)  
Beziehungen zu einzelnen/mehreren Personen (durch Vereine, Schule, Arbeit etc.)  
Nützliche Beziehungen (nah oder entfernt wohnende Bekannte, die unterstützen/helfen)

### **Materielle Ressourcen**

Finanzielle Situation (ausreichendes stabiles Einkommen, EU-Rente Sparbuch etc.)  
Besitz/Eigentum (Haus oder Grund, Schrebergarten, Handy, Bett, Fernseher etc.)  
Wohnung (Größe, Mobiliar, technische Ausstattung etc.)  
Fortbewegungsmittel (Fahrrad, Mofa, Motorrad, Moped, Auto etc.)

### **Umgebungsbezogene Ressourcen**

Verkehr (ÖPNV-Anbindung, Wohn- und Spielstraßen, Parkplätze etc.)  
Einkaufsmöglichkeiten in der näheren Umgebung  
Dienstleistungsangebote in ausreichender Form (Ärzte, Ämter, Kindertagesstätten, Tagesstätten, Zuverdienstprojekte, Teestuben etc.)  
Spiel und Freizeitmöglichkeiten (Spielplätze, Freizeiteinrichtungen, Vereine etc.)  
Arbeitsplätze  
Wohnen  
Kommunikationsorte

# Liste angenehmer Aktivitäten

(angelehnt an Viehhauser, 2000 und Hautzinger, 2012)

Lesen Sie bitte alle aufgeführten Aktivitäten durch und notieren sie in das leere Kästchen <b>eine 0, wenn die Aktivität neutral für Sie ist,</b> <b>eine 1, wenn Sie eher angenehm ist,</b> <b>eine 2, wenn die Aktivität sehr angenehm für Sie ist.</b> (Ihre Angaben können sich sowohl auf die <u>Gegenwart</u> als auch auf die <u>Vergangenheit</u> beziehen)			
Bewertung		Bewertung	
↓		↓	
Einen Ausflug machen (z. B. mit einer Einrichtung oder selbstständig)		Ein Picknick machen	
Ins Kino gehen		Naschen	
Ins Theater gehen		Etwas Gutes trinken	
Einen Stadtbummel machen		Ein Nickerchen machen	
In den Zirkus/Zoo/Tierpark gehen		Sich gemütlich mit einer Decke auf das Sofa legen	
Zu einer Familienfeier gehen		Lange aufbleiben	
Zu einem öffentlichen Fest gehen (Straßenfest, Stadtfest usw.)		Früh aufstehen	
Zum Tanzen ausgehen		Ausschlafen	
Ins Café gehen/ein Eis essen gehen		Sich mit seiner Sammlung beschäftigen	
Ein gemütliches Frühstück herrichten und zu sich nehmen		Ein Museum oder eine Ausstellung besuchen	
In ein Gasthaus gehen		Zu einer Sportveranstaltung gehen (Fußball, Basketball etc.)	
Auf einen Flohmarkt gehen		An einer Sportveranstaltung teilnehmen	
Ein gutes Essen kochen		In einer Mannschaft spielen	
Gut essen (z. B. im Tageszentrum oder im Lokal)		Ein Computerspiel spielen	
Ein neues Rezept ausprobieren		Eine neue App herunterladen	
Mit Freunden oder Bekannten essen gehen		Sich mit dem Computer beschäftigen	
Lebensmittel einmachen, einfrieren		Bequeme Kleidung tragen	
Fußball spielen		Leger gekleidet sein	
Briefmarken sammeln		Neue Kleidung tragen	
Volleyball/Basketball/Handball spielen		Ein Kompliment bekommen	
Ins Schwimmbad ( Hallenbad/Freibad) gehen		Gelobt werden	
Federball spielen		Küssen	
Tischtennis spielen		Schmusen	
Tennis spielen		Sexuelle Befriedigung haben	
Boccia spielen		Sich selbst loben	
Grillen		Ein Rendezvous haben	

Fitness- oder Krafttraining machen		Sich über Politik unterhalten	
Gymnastik Zuhause machen		Ein persönliches Problem lösen	
Einen Gymnastikkurs besuchen		Eine offene und ehrliche Unterhaltung führen	
Radfahren		Seine Probleme jemandem erzählen	
Minigolf spielen		Eine Selbsthilfegruppe besuchen	
Joggen/Waldlauf		Zu Vorträgen gehen	
Skilaufen (Langlauf/Abfahrt)		Bowling spielen oder Kegeln	
Schlittenfahren		Billard spielen	
Boot fahren (Ruder-, Schlauchboot etc.)		Tanzen gehen	
Spazieren gehen		Schach, Mühle, Halma, Scrabble usw. spielen	
Durch den Wald/einen Park gehen		Andere Brettspiele spielen (Mensch ärgere Dich nicht, etc.).	
Wandern		Puzzeln	
Sich pflegen (eincremen, rasieren usw.)		Sudoku lösen	
Sich schminken		Karten spielen (Skat, Doppelkopf, Rommé usw.)	
Zum Friseur gehen		Würfelspiele spielen	
Massiert werden		Ein Instrument spielen	
Jemanden massieren		In einem Chor singen	
Parfüm benutzen		Musik hören	
In die Sauna/Dampfbad gehen		Alleine Singen	
Handarbeiten (Stricken, Nähen usw.)		Kreuzworträtsel lösen	
Malen, Zeichnen		Schreinern	
Etwas entwerfen		Etwas reparieren oder renovieren	
Töpfern		Möbel oder etwas anderes restaurieren	
Basteln		Fotografieren/Film- oder Videoaufnahmen machen	
Mich mit künstlerischen Materialien beschäftigen (Leder, Papier, Naturprodukte – Blätter, Moos etc.)		Fotos oder Dias sortieren	
Jemanden einen Gefallen tun		Im Fotoalbum blättern/Bilder auf dem Computer anschauen	
Jemanden eine Freude bereiten		Im Hobbykeller arbeiten	
Jemandem ein Geschenk machen			
Seiner Familie etwas kaufen		Etwas Neues lernen (z. B. eine Fremdsprache, eine neues Gericht, ein Gesellschaftsspiel)	
Jemandem helfen oder einen Ratschlag geben		Einen Kurs an der Volkshochschule belegen	
Jemanden anlächeln		Ein neues Gruppenangebot besuchen	
Mit jemandem ein Schwätzchen halten		Eine Fremdsprache sprechen	
Mit jemandem diskutieren		Über seine Gesundheit sprechen	

Über Krankheit sprechen		Sterne und Mond betrachten	
Ein neues Ergo-, Arbeits- oder anderes Therapieangebot wahrnehmen		Den Himmel, Wolken, ein Gewitter, Sonnenuntergang oder -aufgang beobachten	
Witze erzählen		Tiere in freier Natur beobachten (Vögel, Schmetterlinge usw.)	
Witze anhören		Barfuß laufen	
Wetten		Die Wohnung aufräumen	
Jemanden necken oder einen Streich spielen		Putzen	
Zu Klassen-/Alterstreffen gehen		Staubsaugen	
Alte Freunde wiedertreffen		Wäsche waschen, aufhängen, bügeln	
Eine lebhafte Unterhaltung führen		In den Supermarkt gehen	
Jemandem seine Meinung sagen		Eine Anschaffung machen	
Über seine Kinder oder Enkel sprechen		Finanzielle Angelegenheiten regeln	
Jemanden Neues kennenlernen		Zum Arzt gehen	
Mit meinem Partner/meiner Partnerin zusammen sein		Etwas für seine Gesundheit tun (gesund ernähren, Sport machen, Kurse zu Gesundheit besuchen)	
Mit meiner Familie zusammen sein		Zu Versammlungen von gemeinnützigen Vereinen gehen	
Mit meinen Enkelkindern spielen		Mitglied in einem Verein sein/werden (Kegelklub, Feuerwehr usw.)	
Mit Kindern zusammen sein		Mit meinen Freunden/Bekannten zusammen sein	
Andere Menschen beobachten		Die Zeitung lesen	
Andere Menschen besuchen		Ein politisches Magazin lesen	
Besuch bekommen		Eine Frauenzeitschrift lesen	
Leute miteinander bekannt machen		Eine Sportzeitschrift lesen	
Über frühere Zeiten sprechen		Einen Liebesroman lesen	
Fröhlich sein, gute Stimmung verbreiten		Einen Krimi lesen	
Lachen		Ein Sachbuch lesen	
Eine Aufgabe gut durchführen		Wenn etwas gut gelaufen ist, sich loben und es bewusst genießen	
Am Auto herumbasteln		Sich mit jemandem verabreden	
Das Auto waschen		Über sein Hobby oder Spezialthema sprechen	
Mit dem Auto spazieren fahren		Mal wieder einen guten Film/Serie schauen	
Motorrad fahren		Radio hören	
Sich um Zimmerpflanzen kümmern		Mit dem Hund Gassi gehen	
Im Garten arbeiten		Sich mit dem Haustier/den Haustieren beschäftigen	
Pflanzen im Garten pflegen und züchten		Briefe oder Postkarten schreiben	
In der Sonne sitzen		Ein Feuer anzünden und beobachten	
Den Geräuschen in freier Natur zuhören		Sich im Freien aufhalten	

Tagebuch schreiben		Nachrichten über WhatsApp, Facebook, Email schreiben	
Fernsehen		Sich etwas Schönes kaufen	
Eigene Ideen einbringen (z. B. im Tageszentrum oder anderen Konstellationen)		Ausflüge oder einen Kurztrip planen	
Sich politisch betätigen		Camping machen oder zelten	
Erkundungsgänge machen/die Umgebung besser kennenlernen		Eine Busreise/Gruppenreise machen	
Mit dem Zug fahren		Sich erfolgreich um einen Job/Zuverdienstprojekt/Ehrenamt bewerben	
Landkarten studieren		Telefonieren	
Sonstige Literatur lesen		Entspannungs-/Achtsamkeitsübungen machen	
Den Friedhof besuchen		Meditation oder Yoga betreiben	
Zu Gemeindeveranstaltungen gehen		In eine Bibliothek gehen	
Post erhalten		Einen Wettbewerb gewinnen	
Sich literarisch betätigen		Sich über Religion und Philosophie unterhalten	
Nur so herumsitzen und über etwas nachdenken		Im Internet surfen	
Positive Zukunftspläne schmieden		Schauspielerisch tätig sein	
Über Leute nachdenken, die man mag		In die Kirche gehen	
Tagträumen		Beten	
Etwas planen oder organisieren			
Sich einen Wunsch erfüllen			
Ihnen fallen noch mehr Dinge ein, die Sie gerne machen? Schreiben Sie diese doch einfach hier in die leeren Kästchen.			

Bringen Sie die ausgefüllte Liste bitte bis zum nächsten Termin des Ressourcenaufbauprogramms mit.

## Planung meiner angenehmen Aktivität

Dieser Aktivität möchte ich gerne in der kommenden Woche nachgehen:

---

---

An welchem **Tag** werde ich die Zeit finden, diese Aktivität durchzuführen?

---

---

Um welche **Tages-/Uhrzeit** möchte ich mir Zeit dafür nehmen?

---

---

Was **benötige** ich, um die Aktivität durchzuführen?

---

---

Viel Spaß bei der Planung Ihrer positiven und angenehmen Aktivität!

## “Hindernisse beseitigen und Lösungen finden“

Gehen Sie mit ein oder zwei weiteren Personen in eine Kleingruppe zusammen.

Oft nimmt man sich Dinge vor, kann sie jedoch aus verschiedenen Gründen nicht umsetzen.

Überlegen Sie sich bitte Gründe, die die Umsetzung einer geplanten Aktivität ver- oder behindern können und dazugehörige Lösungsmöglichkeiten.

Beispiel: Die Aktivität ist in Vergessenheit geraten (Grund). Man könnte sich die Aktivität in den Terminkalender schreiben oder ins Handy einspeichern (Lösung).

Notieren Sie bitte Probleme, Hindernisse oder mögliche Gründe in die linke Spalte und Lösungsmöglichkeiten in die rechte Spalte.

Probleme und Hindernisse bei der Umsetzung einer geplanten Aktivität	Ideen für Lösungsmöglichkeiten

## **„Meine kurzfristigen Glücksmacher“**

(angelehnt an Engelmann, 2012, S. 125)

Oft sind es die kleinen Dinge im Leben, die uns glücklich machen. Das Einfangen der abendlichen Sonnenstrahlen, der Kaffee am Morgen oder die heiße Dusche an einem kalten Wintertag. Das sind die „kurzfristigen Glücksmacher“ in unserem Alltag. Denken Sie bitte an die vergangene Woche und überlegen Sie sich, was Ihre kurzfristigen Glücksmacher sind. Zur Hilfe können Sie auch die Liste „angenehmer Aktivitäten“ heranziehen. Schreiben Sie Ihre Gedanken bitte in die vorgesehenen runden Blasen.

Meine  
kurzfristi-  
gen Glück-  
lichmacher

## „Zehn positive Emotionen – ein Überblick“

(Fredrickson 2011, S. 59 ff)

### **Freude**

Wenn die Dinge in Ihrem Leben so laufen, wie sie es sich wünschen und vorstellen, dann empfinden Sie Freude. Es können die kleinen oder großen Dinge des Lebens sein, die Freude bereiten. Der erste Schrei Ihres Neugeborenen Kindes, liebevolle Worte der Eltern oder eine Überraschung eines guten Freundes. Vielleicht haben Sie unerwartet Geld auf Ihrem Konto erhalten oder sie genießen ein gutes Mittagessen mit netten Menschen, z.B. in der Tagesstätte oder mit Ihrer Betreuerin. Wer Freude empfindet, spürt die Leichtigkeit und hat ein Lächeln im Gesicht. Sie haben Lust, neue Dinge auszuprobieren. Was bedeutet für Sie Freude?

### **Dankbarkeit**

Dankbarkeit kann Personen oder auch Dingen, Lebensumständen etc. entgegengebracht werden. Sie können dankbar sein für die Unterstützung, die Ihnen im Leben zukommt, den Partner, der Ihnen anstrengende Aufgaben abnimmt oder den Nachbarsjungen, der netterweise auch Gehsteig kehrt. Wir können dankbar sein für einen gesunden Körper, der uns von A nach B bringt, für die frische Luft, die wir atmen oder die gemütliche Wohnung, die ein wertvoller Rückzugsort für uns darstellt und uns somit Sicherheit und Geborgenheit gibt. Wenn wir Dankbarkeit empfinden, spüren wir nicht selten das Gefühl, auch anderen etwas Gutes zu tun. Im Gegensatz zur Dankbarkeit gibt es auch die „Verpflichtung“, die wir empfinden, um beispielsweise eine Schuld zu begleichen. Dieses Gefühl wird meist als unangenehm empfunden. Dankbarkeit hingegen ist mit Wertschätzung und tiefer Freude verbunden. Die hier gemeinte Dankbarkeit hat auch nichts mit den Regeln zu tun, die wir unseren Kindern beibringen. Oft fordern wir unsere Kinder auf, sich beispielsweise für ein Geschenk zu bedanken. Dieses „Danke“ hat jedoch mehr mit Freundlichkeit als mit Dankbarkeit zu tun. Echte Dankbarkeit kommt von Herzen und lässt unser Gemüt aufblühen. Was verbinden Sie mit Dankbarkeit? Für was sind Sie in Ihrem Leben dankbar?

### **Heiterkeit**

Heiterkeit empfinden wir, wenn wir uns wohl fühlen, uns nicht anstrengen müssen und uns in einem vertrauten und sicheren Raum befinden. Heiterkeit ist eine zurückhaltendere Form der Freude. Wir fühlen uns behaglich und wohl, wie wenn Sie sich beispielsweise nach getaner Arbeit auf ihr Sofa legen und erst einmal entspannen können. Auch ein genüsslicher Spaziergang am Fluss, das Rauschen des Wassers und der Duft des Grases steigt Ihnen in die Nase kann Heiterkeit in Ihnen auslösen. Heiterkeit meint, sich zu entspannen und das Hier und Jetzt zu genießen. Sie bemerken, dass Sie die heiteren Momente in Ihrem Leben häufiger in Ihren Alltag integrieren und diese auch achtsam wahrnehmen möchten. Wann haben Sie das letzte Mal einen solchen heiteren Moment gehabt? Wie fühlt sich für Sie Heiterkeit an?

## **Interesse**

Ihre Aufmerksamkeit widmet sich voll und ganz einer neuen, unentdeckten Sache. Sie möchten das Neue erforschen und alles darüber wissen. Kennen Sie das Gefühl, wenn Sie einen neuen Weg entdeckt haben und nicht wissen, wo dieser hinführt, es aber unbedingt herausfinden möchten. So zeigt sich wahres Interesse. Interesse kann sich auf ein neues Buch, bei Ihrem Hobby oder auch beim Kochen zeigen. Sie möchten ihren Horizont erweitern und damit verbunden möglicherweise neue Herausforderungen bewältigen. Interesse bedeutet Lebendigkeit und Offenheit. Sie möchten neue Dinge aufnehmen, erweitern und dazu lernen. Welche Sache hat sie zu Letzt interessiert? Was weckt Ihr Interesse?

## **Hoffnung**

Wenngleich nicht alles für Sie rund läuft, gibt es doch eine Emotion, die dennoch positive Gefühle für Sie bedeuten: die Hoffnung. Hoffnung empfinden wir meist dann, wenn die Umstände nicht optimal sind, wir schwere Zeiten durchleben, uns unsicher fühlen. Wir können uns hoffnungslos und verzweifelt fühlen und doch immer wieder einen Lichtblick am Horizont entdecken. Schwere Krisen, langanhaltende Krankheitsphasen, der Verlust des Arbeitsplatzes oder die Trennung von dem Partner sind meist schwere Schicksalsschläge, die nicht ohne Weiteres verarbeitet werden können. In solchen Situationen bedeutet Hoffnung, dass wir immer der Überzeugung sind, das Leben hält auch wieder bessere Zeiten für uns bereit. Es wird wieder angenehmere Momente geben. Hoffnung bedeutet, das Vertrauen zu haben, dass sich die Umstände wieder ändern können und werden. Hoffnung stützt und verhindert Verzweiflung. Ohne Hoffnung würden wir vermutlich in vielen Situationen zusammenbrechen. Hoffnung meint, sich auf die eigenen Fähigkeiten zu konzentrieren und wieder neue, bessere Wege zu begehen. Hoffnung kann auch inspirierend wirken, indem wir neue Pläne für die Zukunft schmieden. Kein anderes Wesen schafft es, sich Hoffnungen zu machen und somit die Zukunft wieder positiv zu sehen. Kennen Sie das Gefühl der Hoffnung? Ist es möglicherweise die Hoffnung, warum Sie diesen Kurs besuchen?

## **Stolz**

Stolz wird als ein sogenanntes „selbst-bewusstes“ Gefühl bezeichnet. Gegenteil von Stolz ist beispielsweise die Schuld oder auch das Gefühl der Scham. Wenn wir uns schämen, empfinden wir negative Gefühle. Wenn wir jedoch stolz auf etwas sind, ist das das Gegenteil. Wir sind verantwortlich für etwas Gutes und Positives. Stolz wird häufig aus zwei Perspektiven gesehen. Steigt der Stolz zu Kopf, werden wir häufig als arrogant wahrgenommen. Wird der Stolz jedoch in angemessenem, bescheidenen Maße gezeigt, so ist er definitiv ein positives Gefühl. Wenn Sie etwas besonders gut gemacht haben und sich möglicherweise dabei selbst überrascht haben, können sie wirklich stolz auf sich sein. Stolz empfinden sich beispielsweise, wenn Sie etwas zu Ende gebracht haben (z.B. ein Kunstwerk vollendet, ein Gericht fertiggekocht oder die Dinge erledigt haben, die sie schon lange machen wollten). Stolz können Sie auch dann empfinden, wenn Sie merken, dass Sie für jemand anderen viel bedeuten, wichtig sind oder unterstützend wirken. Stolz sind wir insbesondere auf Leistungen, die von anderen Menschen als wertvoll anerkannt werden. Wir haben dann das Bedürfnis anderen davon zu berichten. Empfundener Stolz führt nicht selten dazu, zu wachsen, mehr zu wollen und auch mehr zu schaffen. Positive

Erfahrungen steigern somit unsere Motivation für weiterführende Handlungen. Wann empfinden Sie stolz? Welche Erfahrungen haben Sie bisher in Ihrem Leben gemacht, auf die Sie stolz sind?

### **Vergnügen**

Wenn etwas total Unerwartetes passiert, und wir einfach Lachen müssen, empfinden wir Vergnügen. Das kann beispielsweise das witzige Gesicht einer Freundin, ein Versprecher oder ein Witz des Nachbarn sein. Wir amüsieren uns über die Situation und über Gesagte und vergnügen uns dabei. Wenngleich man sich auch durchaus alleine amüsieren kann, ist das Vergnügen mit anderen jedoch deutlich intensiver. Dieses Gelächter steckt andere an, stets nach dem Motto „Geteilte Freude ist doppelte Freude“. Solche Überraschungseffekte empfinden wir jedoch nur dann als Vergnügen, wenn sie in einem sicheren Umfeld und Kontext passieren. Geht der Witz des Nachbarn beispielsweise auf Kosten anderer, oder ist das Gesicht der Freundin darin begründet, dass sie sich verschluckt hat und die Situation somit bedrohlich ist, empfinden wir dieses Vergnügen nicht mehr. Stimmen die Rahmenbedingungen jedoch und wir müssen einfach Lachen, so zeigen wir Frohsinn und stellen damit eine Verbindung zu anderen Menschen her. Fällt Ihnen eine Situation ein, in der Sie das letzte Mal so richtig gelacht haben?

### **Inspiration**

Manchmal im Leben passiert es, dass wir Außergewöhnliches sehen. Wenn Menschen Höchstleistung zeigen, kann das inspirierend sein und auch für sich selbst neue Möglichkeiten aufweisen. Die Leistung anderer kann die eigene Motivation pushen und Antrieb geben. Für uns Unerwartete, Faszinierendes kann in uns Inspiration auslösen. Wenn sehen beispielweise wie ein anderer Erkrankter mit seinen Symptomen umgeht, wie er seinen Alltag meistert, obwohl er schwere Schicksalsschläge durchlebte und nie aufgibt. Andere Menschen oder Dinge können uns inspirieren und neue Wege eröffnen. Ein Gedicht, das uns tief im Herzen berührt, Menschen, die vollkommen selbstlos handeln und andere in schweren Zeiten unterstützen oder ein Kollege der ein Vorbild in seiner Sache ist, all das kann inspirieren. Mit der Inspiration ist auch das Gefühl verbunden, über sich selbst hinauswachsen zu wollen. Dinge zu machen, die man sich vorher nicht getraut hat. Inspiration ist ein positives Gefühl, das jedoch manchmal auch mit negativen Gefühlen wie Neid oder Groll – negativen Emotionen – einhergehen kann. Wenn wir uns mit anderen vergleichen, die möglicherweise besser sind als wir selbst, entsteht nicht selten das Gefühl der Entmutigung. Sie haben es selbst in der Hand, wie Sie Ihre Mitmenschen betrachten möchten und was sie mit diesem Bild machen möchten. Wann hat Sie jemand das letzte Mal wirklich inspiriert? Was haben Sie mit dieser Inspiration gemacht?

### **Ehrfurcht**

Ehrfurcht hängt mit Inspiration eng zusammen. Wenn wir etwas wahrlich Atemberaubendes entdecken, etwas Großartiges, dann empfinden wir Ehrfurcht. Für einen kurzen Moment fühlen Sie sich klein und sind fasziniert von den Dingen, die Sie umgeben. Als kleiner Teil eines großen Systems können Sie kaum begreifen, was Sie sehen. Besondere Ehrfurcht können wir beispielsweise beim Betrachten von Naturschauspielen empfinden. Wenn sich die glühend rote

Sonne der Erde zuwendet, die Meter hohen Wellen die Küste erreichen oder ein gewaltiger Sturm über das Land fegt. Ehrfurcht kann in der Tat auch mit Furcht zusammenhängen, wenn wir merken, dass wir die Dinge nicht mehr vollständig kontrollieren können und beispielsweise Zeuge einer Naturkatastrophe werden. Sie können Ehrfurcht jedoch auch gegenüber einer Person empfinden, die sie überwältigt und erstarren lässt, aus welchen Gründen auch immer. Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie Ehrfurcht erlebt haben?

## **Liebe**

Die Liebe umfasst beinahe alle positiven Emotionen, die bereits beschrieben wurden: Freude, Dankbarkeit, Heiterkeit, Interesse, Hoffnung, Stolz, Vergnügen, Inspiration und Ehrfurcht. Entscheidend bei der Liebe ist der Zusammenhang, in dem man die Liebe betrachtet. In einer engen Beziehung empfinden wir meist all die genannten Gefühle und bezeichnen sie als Liebe. Zu Beginn einer Beziehung erleben Sie meist viel Freude, lachen gemeinsam, sind dankbar für diese neue Person im Leben, erleben Inspiration und sind sicherlich sehr interessiert an dem Partner/der Partnerin. In einem fortgeschritteneren Stadium der Beziehung erleben Sie möglicherweise viel Heiterkeit, genießen die Sicherheit und Stabilität, die Ihr Partner/Ihre Partnerin vermittelt. Sie schmieden möglicherweise gemeinsame Pläne und betrachten die Zukunft mit Hoffnung. Möglicherweise empfinden Sie auch Ehrfurcht vor dem Schicksal, das Ihnen dieser Menschen zu Ihnen gebracht hat. Sie sind stolz auf Ihren Partner, werden von seinen Taten und Eigenschaften inspiriert und empfinden immer wieder große Freude und Dankbarkeit, diesen Menschen in ihrem Leben zu haben. Liebe ist das häufigste positive Gefühl. Liebe umfasst so viele Facetten. Liebe kann nicht nur zum Partner/zur Partnerin empfunden werden. Wir lieben unsere Kinder, unsere Schwester unsere Eltern etc. Immer wieder erleben Sie das Gefühl der Liebe in der Beziehung und sich davon überwältigt. Liebe zeigt sich insbesondere nonverbal, in liebevollen Gesten, Umarmungen, Streicheleinheiten und körperlicher Nähe. Können Sie sich erinnern, wann Sie das letzte Mal Liebe verspürten?

## „Meine positive Emotion“

(angelehnt an Fredrickson, 2011)

Wann habe ich diese Emotion das letzte Mal empfunden? Welche Situation verbinde ich damit?

---

---

Diese(s) Objekt(e) verbinde ich damit...

---

Diese Person(en) verbinde ich damit...

---

---

### Meine positive Emotion:

(Mit welcher positiven Emotion spüren Sie eine besondere Verbindung? Mit welcher identifizieren Sie sich am meisten?)

---

Das hat die Emotion bei mir noch ausgelöst...

---

---

Diese Rahmenbedingungen waren vorhanden (Schönes Wetter, bestimmte Tageszeit etc.).

---

## Genussregeln

Wenn man richtig genießen möchte, sind einige Regeln zu beachten. Diese Regeln sind in zusammengefasster Form aufgeführt und lehnen sich an Koppenhöfer (2016, S. 25 ff) an.

### **Genuss braucht Zeit**

Um einen positiven emotionalen Zustand herzustellen, benötigen wir ausreichend Zeit. Umso seltener wir positive Zustände erleben, desto wichtiger ist es, sich explizit Zeit für dieses Positive zu nehmen. Um genießen zu können braucht es nicht einen ganzen Urlaub, ein Wochenende oder mehrere Stunden. Beim Genießen geht es insbesondere darum, kurze Momente, kleine Augenblicke oder Sekunden zu erkennen und zu genießen. Im Alltag passiert es schnell, dass wir vermeintlich „keine Zeit“ für etwas haben. Wenn Sie sich jedoch wirklich auf etwas einlassen möchten, dann bedarf das nun einmal ausreichend Zeit. Um wirklich Genuss und Positives zu empfinden, ist es in jedem Fall vom Vorteil sich genügend Zeit dafür einzuplanen (Möchten Sie beispielsweise ein leckeres Frühstück am Morgen genießen, müssen Sie vorher die Zutaten dafür einkaufen und die Zubereitung in Kauf nehmen). Es gibt jedoch auch unzählige Dinge, die kein Aufwand darstellen und dennoch große Genussmomente sein können. Denken Sie beispielsweise einmal daran, in den morgendlichen, klaren Himmel zu schauen, wenn Sie nach dem Aufstehen die Vorhänge oder das Rollo aufmachen. Genießen Sie bewusst Ihren leckeren Kaffee am Morgen und die angenehm heiße Dusche nach einem anstrengenden Tag.

### **Genuss muss erlaubt sein**

Der Mensch sollte Positives erleben und genießen. Dies ist ihm angeboren und sollte demnach auch nicht unterdrückt werden. Oft vernachlässigen oder unterdrücken wir unser Bedürfnis nach Muse und positivem Erleben. Im Laufe des Lebens erfahren wir meist viele Gebote oder Tabus, die in Bezug zum Genießen und positiven Erleben geltend gemacht werden. „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“ oder „Ohne Fleiß kein Preis“ sind Sprichwörter, die genussvolles Erleben manchmal hemmen und verhindern. Wir möchten Sie auffordern, solche Genussverbote aufzuspüren und sich bewusst zu machen. Natürlich geht es nicht darum, den ganzen Tag nichts zu tun und ununterbrochen zu genießen. Für Ihr Wohlbefinden ist es jedoch von großer Bedeutung, dass Sie sich in regelmäßigen Abständen etwas Gutes tun und die Dinge genießen können. Selbst wenn Sie sich nicht gut fühlen oder krank sind, haben Sie immer noch die Fähigkeit Genuss zu erleben. Sie können auch mit einer Erkrankung schöne Dinge erleben, und vor allem: Sie haben das Recht dazu!

Beim Genießen ist es deshalb von großer Bedeutung, dass Sie es zulassen und sich erlauben. Sie brauchen kein schlechtes Gewissen zu haben, wenn Sie sich etwas gönnen und Angenehmes erleben. Die Hemmungen und die Schamgefühle, die mit Genießen und positivem Erleben oft verbunden sind, sind überflüssig und hindern uns daran, dass wir uns etwas Gutes tun. „Es geht

darum, dass wir unsere kleinen, harmlosen, alltäglichen Genüsse entdecken und uns bewusst zu ihnen bekennen.“ (Koppenhöfer, 2016, p. 28).

### **Genuss geht nicht nebenbei**

Wenn wir etwas richtig genießen wollen, müssen wir unsere ganze Aufmerksamkeit auf diese eine wohltuende Sache richten. Multi-tasking ist beim Genießen fehl am Platz. Genussstörende Bedingungen sollten soweit wie möglich ausgeschaltet werden. Es geht nicht darum, möglichst viele schöne Sachen gleichzeitig zu tun. Viel wichtiger ist es, besonders achtsam mit dieser einen Tätigkeit oder Empfindung umzugehen. Die Feinheiten dieses angenehmen Erlebens sollen spürbar und erlebbar gemacht werden.

### **Weniger ist mehr**

„Von etwas, das uns gut tut, müssen wir uns immer eine gewisse Sehnsucht bewahren“ (Koppenhöfer, 2016, p. 29). Umso mehr wir von etwas Angenehmen haben, desto weniger Lust verspüren wir jedoch mit der Zeit daran. Bei einem Überangebot von etwas, können wir nicht mehr differenzieren und fokussieren. Wenn wir uns jedoch in etwas beschränken und es als besonders und selten ansehen, schaffen wir es auch, dauerhaft Genuss für diese eine Sache zu empfinden. Erst wenn wir etwas nur begrenzt und nicht dauerhaft erleben können, wird die Qualität dessen gesteigert. Wir können dann immer wieder neu wahrnehmen und intensiv genießen. Wenn Sie beispielsweise unzählige Kugeln Schokoeis haben können, wird ihnen das Eis irgendwann nicht mehr schmecken oder sie werden es zumindest nicht mehr genießen können. Beschränken Sie sich jedoch auf nur eine Kugel in der Woche, ist es Ihnen möglich, diese eine Kugel immer wieder aufs Neue zu genießen.

### **Genuss ist Geschmackssache/Jedem das Seine**

Genuss ist nicht gleich Genuss. Jeder Mensch hat verschiedene Vorlieben und jeder Mensch empfindet Dinge unterschiedlich. Was für einen selbst Genuss bedeutet, sollte jeder für sich klären. Um das herauszufinden, sollten ganz unterschiedliche Genüsse ausgekostet werden. Wenn Sie etwas mögen und als angenehm empfinden, lassen Sie sich von niemandem sagen „was, das findest du gut?!“. Angenehme Dinge wirken auf verschiedene Menschen einfach unterschiedlich. Wenn Sie etwas gefunden haben, dass Sie positiv erleben und genießen können, bedeutet das aber nicht, dass Sie das immer als solches empfinden werden. Viele Genüsse sind kontextabhängig und werden nicht immer als angenehm empfunden. Auch wenn Sie beispielsweise Ihr Lieblingsessen in der Regel mit großem Genuss verzehren, wird es Sie in einem Moment der Sättigung weniger ansprechen. Erleben Sie beispielsweise die heiße Dusche am Morgen im Winter als sehr angenehm und positiv, wird sie an einem heißen Sommertag eher eine Qual darstellen. Sie sollten für sie persönlich stimmige Genüsse herausfinden und besonders den Kontext kennen, indem sie Ihnen gut tun.

## **Ohne Erfahrung kein Genuss**

Umso genauer wir etwas kennen, desto nuancierter können wir es auch wahrnehmen. Wenn Sie daran denken, beispielsweise in einen Apfel hineinzubeißen, werden Sie allgemein an irgendeine Sorte von Äpfel denken. Kennen Sie nun aber viele verschiedene Sorten von Äpfel, können Sie auch wesentlich differenzierter wahrnehmen. Kennen wir eine Sache nur oberflächlich, ist es uns auch meist nicht möglich, detaillierte Informationen dazu abzugeben. Sind wir hingegen Experte in etwas, wissen wir sehr viel darüber und können exakte Angaben geben. Genauso ist es auch mit dem Genuss. Umso mehr verschiedene Genüsse und Genussmomente wir kennen, desto nuancierter können wir wahrnehmen und genießen. Seien sie offen für neue genussvolle Bereiche, die Sie bisher vielleicht noch nicht erschließen konnten. Hierbei kann es sich beispielsweise um ein neues Gericht handeln, eine für Sie unbekannte Sportart oder auch andere angenehme und positive Handlungen, die Sie so noch nicht in Ihren Alltag integriert haben.

## **Genuss ist alltäglich**

Genuss wird schnell mit etwas Herausragendem, Außergewöhnlichen assoziiert. Dem ist jedoch ganz und gar nicht so. Genuss ist sehr gut im alltäglichen Leben und in der direkten Umgebung erfahrbar. Gehen Sie auf die Suche nach Ihren persönlichen Genussmomenten. Es bedarf einen sensiblen Umgang mit den Dingen, die uns umgeben. Genüsse müssen gesucht, begriffen und angenommen werden. Wie bereits erwähnt, können dies die alltäglichen, angenehmen Momente sein, der warme Sonnenstrahl im Frühling, das raschelnde Laub im Herbst, das leckere Stück Kuchen vom Lieblingsbäcker oder der heiße Kaffee am Morgen. „Jeder kann versuchen, seinen persönlichen Lebensbereich auf genüssliche Aspekte zu untersuchen, kann entdecken, dass in der eigenen Umgebung Angenehmes und Schönes aufzufinden ist.“ (Koppenhöfer, 2016, p. 31)

## Sinneswahrnehmungen

(Engelmann, 2012, S. 42)

Markieren Sie die Kästchen, in denen Sie genussfähig sind mit einem Stift. Schreiben Sie weitere persönliche Genussmomente in die leeren Kästchen.

<b>Riechen</b>	<b>Sehen</b>	<b>Hören</b>	<b>Schmecken</b>	<b>Fühlen</b>
Geruch beim Bäcker	Fotos	Kaffeemaschine	Wasser	Ein Bad nehmen
Parfum	Bilder	Stimme ihrer Nachbarn	Spaghetti	Massage
Blumen	Ihr Gegenüber	Klang der Umwelt	Kaffee	Auf dem Sofa sitzen
Tee	Der Weg zum Supermarkt	Vogelgezwitscher	Zitronenbonbon	Im Bett liegen
Geruch im Lieblingsrestaurant	Waldweg	Regentropfen auf dem Dach	Pralinen	Laufen
Meer/Fluss/Wasser	Wolken, die vorbeiziehen	Musik, die im Radio spielt	Apfel	Tanzen
Ihre Haut	Regentropfen in der Pfütze	Der Schlüssel in der Haustür	Frische Erdbeeren	Bummeln gehen
Ein naher Mensch	Ihre Hände	Das eigene Lachen/Lachen anderer	Zimtplätzchen	Sonne auf der Nasenspitze
Schönes Essen	Menschen in der Stadt	Hundegebell	Orangensaft	Wind in den Haaren
Weihnachten	Vögel, die fliegen	Wind in den Bäumen	Marmelade	Ring am Finger
Markt	Blumen	Ihr Lieblingslied	Butterbrot	Duschen

## **Für was ich dankbar bin...**

(angelehnt an Engelmann, 2012, S. 172)

Notieren Sie bitte alle Gedanken, die Ihnen zu der Aussage „Für was bin ich dankbar“ einfallen, in die leeren, eckigen Kästchen. Sie können sowohl Personen als auch Erlebnisse, Situationen, Lebensumstände oder allgemeine gesellschaftliche Bedingungen (z. B. Frieden im Land) notieren.

The form consists of a central dark grey rounded rectangle with the text "Ich bin dankbar für...". Surrounding this central box are eight light grey rounded rectangular boxes, arranged in two columns of four, intended for writing down thoughts of gratitude.



## Das mag ich an mir und meinem Leben

<p><b>Das mag ich an meinem Körper...</b></p> <p>(z. B. Zähne, Augen, Haare, Beine, Funktionsfähigkeit, Ausdauer etc.)</p>	
<p><b>Das mag ich an meinem Charakter...</b></p> <p>(z. B. mein Durchhaltevermögen, meine Spontaneität, meine Pünktlichkeit, meine Dankbarkeit, mein Humor etc.)</p>	
<p><b>Diese Erfahrungen und Erlebnisse habe ich positiv in Erinnerung</b></p> <p>(z. B. meinen Schulabschluss, meine bewältigten Krisen, dass ich mich getraut habe, ... zu machen)</p>	
<p><b>Ich finde es gut, dass ich .... habe, weil...</b></p> <p>(z. B. eine Wohnung, ein gemütliches Bett, ein TV, ein Fahrrad),</p> <p>weil (z. B. mir das Sicherheit gibt, ich dadurch von A nach B komme etc.)</p>	
<p><b>In meinem Leben finde ich allgemein gut, dass, ...</b></p> <p>(ich einem Menschen vertraue, eine Betreuung habe, Menschen zum Reden kenne etc.)</p>	

Falls es Ihnen schwerfällt, die Tabelle auszufüllen, können folgende Fragen Ihnen Hinweise geben:

Was sagen andere, was Sie gut können?

---

Was sagen andere, was Sie an Ihnen mögen?

---

Was soll sich in Ihrem Leben nicht ändern?

---

Betrachten Sie Ihr Leben einmal aus einer positiven Perspektive. An welche Erlebnisse erinnern Sie sich gerne zurück? Welche Momente konnten Sie als angenehm und positiv empfinden?

---

# Meine persönlichen Stärken

(angelehnt an Seligman et al., 2005)

Jeder Mensch hat Stärken und Schwächen. Überlegen Sie nun bitte einmal, welche Stärken **Sie** haben. Die unten aufgeführten Fragen können Ihnen dabei behilflich sein.

Stärken können viele Dinge sein. Sie können sich hierbei auf ganz unterschiedliche Sachen beziehen, beispielsweise auf ein Hobby, ein Interesse, eine besondere Fähigkeit, zwischenmenschliche Kompetenzen, bestimmte Eigenschaften und vieles mehr. Alles was Ihnen Freude bereitet, Sie gerne machen und sich wohl dabei fühlen, kann Ihre Stärke sein. Sie entscheiden selbst, was Ihre Stärke ist. Tipp: Nehmen Sie die „Liste angenehmer Aktivitäten“ aus der ersten Sitzung zur Hand. Möglicherweise finden Sie auch dort Stärken, die Ihnen nicht bewusst waren.

Was können Sie besonders gut?

---

---

---

Was bereitet Ihnen außergewöhnlich viel Freude und Spaß?

---

---

---

Gab es in der Vergangenheit oder in Ihrer Kindheit etwas, das Sie besonders mochten, nun aber aus verschiedenen Gründen nicht mehr ausführen? Dies kann beispielsweise eine verborgene Stärke von Ihnen sein.

---

---

---

Was haben evtl. andere Menschen schon einmal gesagt, was Sie gut können bzw. an Ihnen mögen?

---

---

---

## Stärkennutzung

(angelehnt an Seligman et al., 2005)

Welche **Stärke/Stärken** konnten Sie durch die vorangegangene Übung herausfinden?

---

---

**Aufgabe 1:** Wie haben Sie diese Stärke in der **Vergangenheit** eingesetzt/gezeigt? In welcher Situation/Handlung wurde die Stärke sichtbar?

---

---

---

---

**Aufgabe 2:** Können Sie sich noch erinnern, **wie es Ihnen dabei ging**, als Sie die Stärke eingesetzt haben? Wie haben Sie das empfunden?

---

---

---

---

**Aufgabe 3:** In welchem/n **Lebensbereich/Lebensbereichen** (siehe Blatt) könnten Sie diese Stärke in der kommenden Woche einsetzen? Überlegen Sie sich auch, wie Sie die Stärke **konkret in Ihren Alltag einsetzen** (Aktivität) oder zeigen könnten.

---

---

---

---

## Lebensbereiche

(Engelmann, 2012, S. 21)

Sie können Ihre Stärke(n) in verschiedenen Lebensbereichen einsetzen. Hier sind einige Bereiche aufgelistet, in denen Sie beispielsweise Ihre Stärke(n) einsetzen könnten.

Liebe	Freundschaft	Beruf/Tätigkeit/Zuverdienstprojekt	„Ich“
Gesundheit	Familie/Verwandte	Träume	Fitness
Bildung	Zukunft	Sport	Wünsche
Pläne	Ziele	Kreativität	Arbeit
Hobby	Kultur	Ehrenamt	Tiere
Freizeit	Selbstfürsorge (für sich etwas Gutes tun)	Soziale Netzwerke	Geld

Beispiel: Wenn Ihre Stärke zum Beispiel ist, dass Sie besonders offen und neugierig sind, könnten Sie Ihre Stärke im Bereich „Pläne“, „Freizeit“ oder „Hobby“ einsetzen, indem Sie sich vornehmen z. B. ein neues Gericht zu kochen.



## Junge/Alte Frau

(Online verfügbar auf: <http://www.sehtestbilder.de/optische-taeuschungen-illusionen/> abgerufen am 7.8.2018)



## Beispiele für Reframing (Umdeutung)

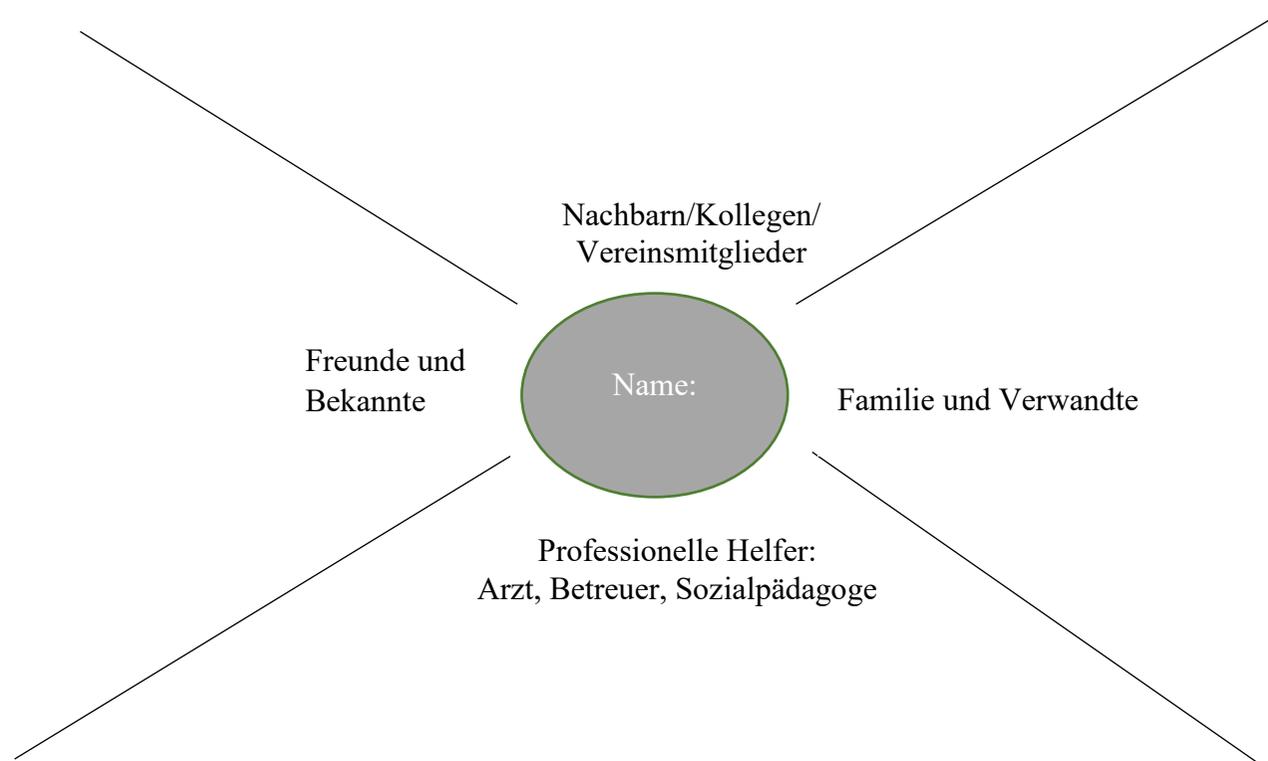
Vermeintlich negative Eigenschaften oder Verhaltensweisen sind selten „nur“ schlecht. Betrachtet man dies aus einer anderen, neuen Perspektive, werden die vermeintlich problembehafteten Eigenschaften/Verhaltensweisen in einem neuen, positiveren Licht gesehen. Schafft man es, die Problemaspekte auch aus einer andere Perspektive zu sehen, trägt das unmittelbar dazu bei, sich selbst und auch anderen Menschen mit mehr Wohlwollen und Wertschätzung zu begegnen.

<b>Problemaspekt</b>	<b>Umdeuten in:</b>	<b>Positive Verhaltensweisen</b>
Empfindlich		Wachsam, aufmerksam
Ängstlich		Um sich selbst besorgt sein. Nur wer Angst hat, kann mutig sein
Verschlossen		Nicht mit der Tür ins Haus fallen, diskret sein
Neidisch		Wissen was man gerne möchte
Eifersüchtig		Sich der Bedeutung der Beziehung bewusst sein
Arrogant		Möglichkeit, sich Distanz zu verschaffen
Verwirrt		Wahrnehmen, dass es viele Möglichkeiten gibt
Aggressiv		Sich für eigene Ziele einsetzen
Stur		Behaupten und auf sich selbst vertrauen
Misstrauisch		Vorsichtig
Angespannt		Voller Energie
Nachgiebig		Für Kompromisse offen sein
Verletzt		Man nimmt sich Zeit für Heilung
Sensibel		Wahrnehmen, was andere fühlen

(angelehnt an Flückiger und Wüsten, 2015, S. 79)

## Meine persönliche Netzwerkkarte

(angelehnt an Friedrich, 2010, S. 65)



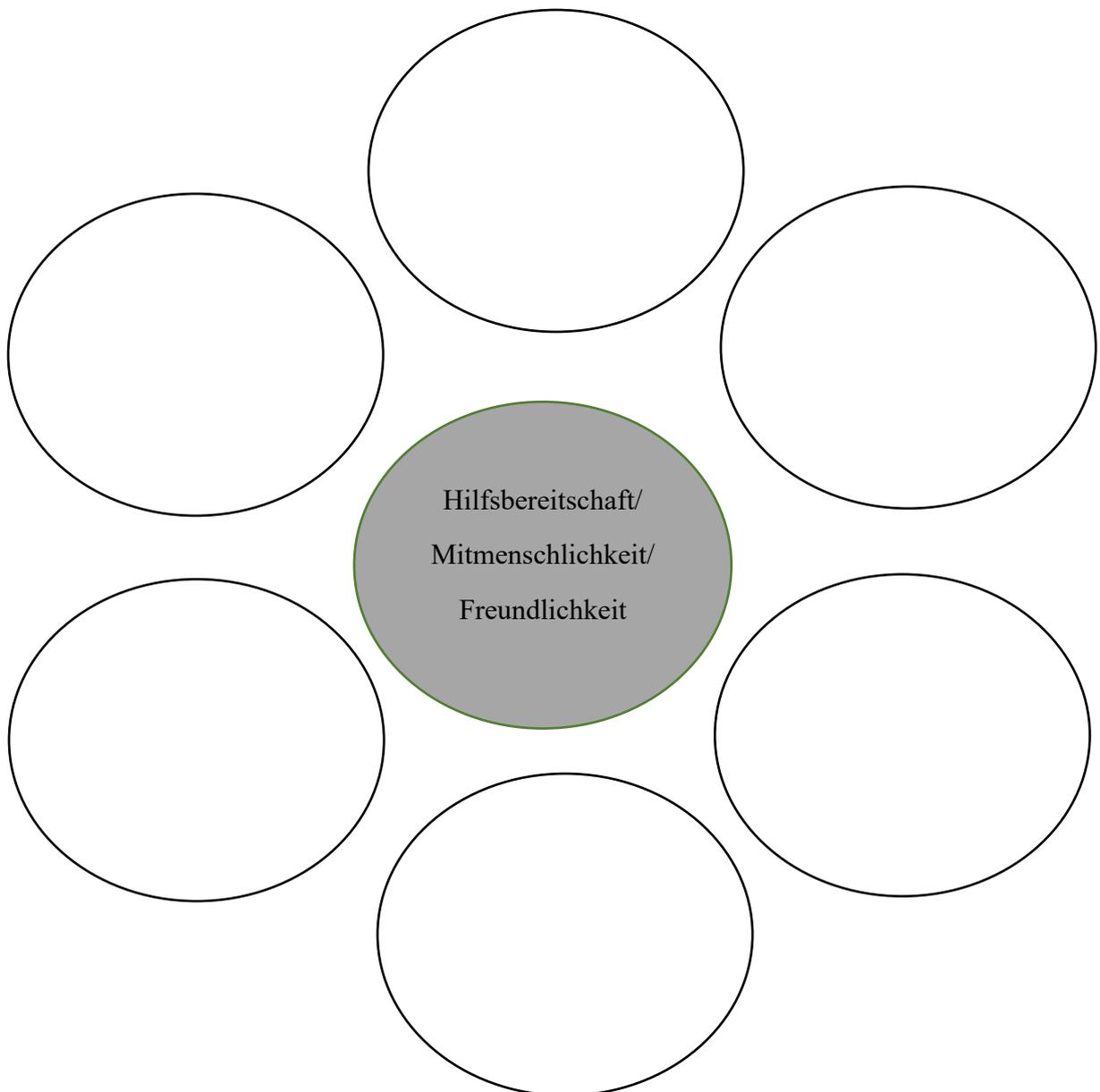
- Schreiben Sie alle Menschen, die Sie kennen, in die vorgesehenen Spalten.
- Suchen Sie sich anschließend eine Person aus, die Sie besonders mögen und notieren Sie zwei bis drei positive Eigenschaften oder Verhaltensweisen dieser Person neben deren Namen.

## Gedankenblume:

### „Hilfsbereitschaft/Mitmenschlichkeit/Freundlichkeit“

(Engelmann, 2012, S. 176)

Tragen Sie in die Blasen Ihre Gedanken ein, die Ihnen bei den Begriffen Hilfsbereitschaft, Mitmenschlichkeit, Freundlichkeit spontan einfallen. Es kann sich hierbei um Erklärungen der Begriffe oder auch persönliche Erfahrungen oder anderes handeln.



# Mitmenschlichkeit/Freundlichkeit/Hilfsbereitschaft

(angelehnt an Lyubomirsky, 2008)

## Teil 1:

Wann haben Sie in der vergangenen Zeit anderen Menschen etwas Gutes getan? Wann und wie haben Sie Mitmenschlichkeit, Hilfsbereitschaft oder Freundlichkeit gezeigt?

---

---

---

---

---

## Teil 2:

Was könnten Sie in Zukunft tun, um anderen Menschen eine kleine Freude zu bereiten? Welcher Person möchten Sie eine kleine Freude machen?

(Möglicherweise ist bei den hier aufgeführten Personengruppen eine dabei, bei denen es sich anbietet, mal wieder eine kleine Freude zu machen. Die Personengruppen dienen jedoch nur als Beispiel. Falls Ihnen selbstständig noch andere Menschen einfallen, können Sie diese natürlich auch für die Übung nutzen).

Familienmitglieder	Freunde/Bekannte/Nachbarn	Andere Kursteilnehmer/Therapie Teilnehmer/Besucher im Tageszentrum oder in anderen Gruppenangeboten
Verkäufer/Behördenmitarbeiter/Busfahrer	Andere fremde Menschen auf der Straße	Betreuer/Ärzte /Therapeuten (professionelle Helfer)

---

---

---

---

---

## Gute Taten in meinem Alltag

(angelehnt an Lyubomirsky, 2008)

### Möglichkeiten für gute Taten im Alltag:

- Einer älteren Dame oder einem älteren Herrn über die Straße helfen.
- Andere Menschen auf der Straße einfach einmal anlächeln (Busfahrer, Fußgänger etc.).
- Einem Freund/einer Freundin eine kleine Aufmerksamkeit schenken (z. B. seine Lieblingsschokolade)
- Einen anderen Tagesstättenbesucher oder -besucherin fragen, ob man ihm oder ihr etwas von der Theke mitbringen kann.
- Mit Kleingeld dem Vordermann oder der Vorderfrau an der Kasse aushelfen.
- Die Tür für andere aufhalten.
- Freundlich Grüßen, auch wenn andere nicht grüßen.
- Hilfe anbieten (z. B. beim Kofferhochtragen).
- Helfen, etwas aufzuheben, wenn etwas runtergefallen ist.
- Für einen guten Freund etwas kochen.
- Einen Blumenstrauß pflücken und dem Partner/Partnerin oder einem Freund/Freundin schenken.
- Sich ausgiebig bei jemandem bedanken.
- Ein gutes Buch, das man gelesen hat, weiter verschenken.
- Kleider oder ähnliches, das man nicht mehr braucht, spenden.
- Ein Kompliment machen/Jemandem etwas Nettes sagen.
- Jemandem Zuhören und sich mit jemandem freuen.
- Einen netten Brief an eine (alte) Freundin/Freund schreiben.
- Einen Freund oder eine Freundin anrufen und sich nach deren Wohlergehen erkundigen.

## **Hilfe annehmen**

(Engelmann, 2012, S. 179)

Wie gut nehmen Sie Hilfe an?

---

---

---

Wann haben Sie das letzte Mal Hilfe angenommen? Wessen Hilfe haben Sie angenommen?

---

---

---

Wessen Hilfe können Sie gut annehmen?

---

---

---

Angenommen, Sie würden mitten in der Nacht Hilfe benötigen – wen würden Sie anrufen? Auf wen könnten Sie sich Tag und Nacht verlassen?

---

---

---

## Umsetzung meiner „guten Tat“

<b>Welche gute Tat möchte ich umsetzen?</b>	<b>Welcher Person möchte ich damit eine Freude machen?</b>	<b>Wann möchte ich das in der kommenden Woche tun?</b>
		Tag:  Uhrzeit/Tageszeit:

Beobachten Sie bitte, ob bzw. wie sich Ihre Stimmung verändert, wenn Sie die „gute Tat“ umsetzen. Achten Sie auch darauf, was das mit ihrem Gegenüber macht.

Viel Erfolg und vor allem viel Spaß dabei!

## Mein Wohlbefinden

In den vergangenen sieben Sitzungen haben Sie einige Möglichkeiten kennengelernt, wie Sie selbst Ihr Wohlbefinden steigern können. Welche Übungen oder Inhalte haben Ihnen am besten gefallen. Notieren Sie bitte vier davon in die Kreise.

Mein Wohlbefinden kann ich steigern, indem ich...

## Literaturempfehlungen

Wenn Sie noch mehr über das Thema Wohlbefinden erfahren möchten, sind die folgenden Bücher empfehlenswert:

- Die Macht der guten Gefühle (Barbara Fredrickson, 2011)
- Der Glücksfaktor. Warum Optimisten länger leben. (Martin Seligman, 2002)
- Das Geheimnis einer glücklichen Seele. Positive Psychologie in der Praxis. (Christophe, André und Matthieu, Ricard, 2011)
- Mein Glück kommt selten allein... (Dr. Eckart von Hirschhausen, 2009)
- Das Gute im Blick. Mit der Positiven Psychologie zu einem glücklicheren Leben. (Hans-Joachim, Funke und Julia, Westermann, 2015)



## 6. Begleitpräsentation

# Herzlich willkommen zum Ressourcenaufbauprogramm R.A.P.

---

SITZUNG 1

# Begrüßung durch die Gruppenleitung

---

- Zu meiner Person
- Ziel des Programms:
  - Dass Sie lernen, wie Sie ihr Wohlbefinden selbst beeinflussen können.
  - Sie sollen sich in jeder Sitzung wohl fühlen. (Sollte dies nicht der Fall sein, sprechen Sie mich bitte an.)
  - Jede Übung und jede Methode dient dazu, positive Gefühle herzustellen und Wohlbefinden zu erzeugen.
  - Sie haben Ihr Wohlbefinden selbst in der Hand und können es beeinflussen.

# Überblick zu Sitzung 1

---

- Begrüßung durch die Gruppenleitung (7 Minuten)
- Begrüßungsrunde (7 Minuten)
- Vorstellung des Ablaufs und der Sitzungsthemen (10 Minuten)
- Kennenlernen der Teilnehmenden (20 Minuten)
- Erarbeiten der Gruppenregeln (15 Minuten)
- **Pause (5- 10 Minuten)**
- Theoretischer Input: Was meint Stärken- und Ressourcenorientierung? (5 Minuten)
- Vorstellung der Ressourcenarten (10 Minuten)
- Praktische Übung: Ressourceninterview (20 Minuten)
- Häusliche Übung für die nächste Sitzung (5 Minuten)
- Abschlussrunde (10 Minuten)

# Begrüßungsrunde

---



- Wie geht es Ihnen heute?
- Welche Gedanken und Gefühle bringen Sie in die heutige Sitzung mit?
- Was ist Ihnen Angenehmes oder Schönes in der vergangenen Woche passiert?
- Welche Erwartungen und Wünsche haben Sie an die Gruppe?

# Überblick zum R.A.P.

---

1. Einführung und Ressourcenblick → Teilnehmende und Thema kennenlernen
2. Wohlbefinden und positive Aktivitäten → Welche Aktivitäten kann ich machen, damit ich mich wohlfühle?
3. Genuss im Alltag → Wie kann ich richtig Genießen und bei was?
4. Dankbarkeit und das Positive → Wie kann ich Dankbarkeit ausdrücken und was sind meine positiven Seiten?
5. Eigene Stärken erkennen und nutzen → Welche Stärken habe ich und wie kann ich sie nutzen?
6. Wertschätzung üben → Wie kann ich Wertschätzung ausdrücken und mein Wohlbefinden dadurch steigern?
7. Hilfsbereitschaft und Mitmenschlichkeit → Wie kann ich Hilfsbereitschaft und Mitmenschlichkeit in meinen Alltag einfließen lassen?
8. Zusammenfassung und Abschluss → Zusammenfassung der Themen und Ausklang

# Ablauf einer Sitzung

---

## ➤ Begrüßungsrunde

(Aktuelles Befinden der Teilnehmenden zu Beginn der Sitzung)

## ➤ Besprechung der letzten häuslichen Übung

(Erfahrungen mit der häuslichen Übung)

## ➤ Theoretischer Input

(Gruppenleitung vermittelt Wissen)

## ➤ Praktische Übungen zum Thema

(Teilnehmende arbeiten alleine oder in [Klein-] Gruppen an einem Arbeitsblatt/Thema)

## ➤ Häusliche Übung bis zur nächsten Sitzung

(Übung, die im Alltag umgesetzt werden soll)

## ➤ Abschlussrunde

(Aktuelles Befinden der Teilnehmenden nach der Sitzung)

# Schnellhefter

---



Sie erhalten einen Schnellhefter, damit Sie Ihre Unterlagen sorgfältig abheften können.

Bringen Sie diesen Schnellhefter bitte zu jeder Sitzung mit.

# Praktische Übung

## Kennenlernübung

---

➤ Gehen Sie in Zweier- oder Dreiergruppen zusammen.

➤ Interviewen Sie sich gegenseitig mit dem Arbeitsblatt „Kennenlernübung“.



➤ Stellen Sie Ihren Partner anschließend kurz in der Gruppe vor, sodass Sie sich gegenseitig kennenlernen.

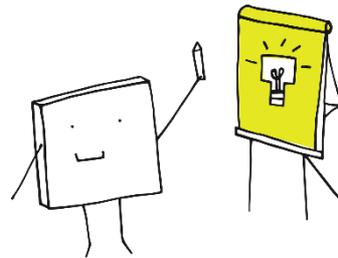


# Frage an die Gruppe



- Wenn Sie an die zukünftigen Sitzungen denken, welche Regeln erscheinen Ihnen dabei besonders wichtig?

-Gruppenregeln-



- Überlegen Sie sich auch, was Sie bei Gruppenangeboten nicht mögen. Dies versuchen wir zu berücksichtigen.

# Wichtig

---

Jede Übung sollte nur in dem Maße durchgeführt werden, wie es Ihnen guttut. Sollte eine Übung Überforderung auslösen, beenden Sie die Übung. Jede Übung hat das Ziel, Ihr **Wohlbefinden** zu steigern.

Bei Bedarf können Sie jederzeit Kontakt zur Gruppenleitung aufnehmen.



# Pause ca. 5-10 Minuten

---



# Was fällt Ihnen auf?

---

$$1+1 = 2$$

$$2+2 = 4$$

$$3+3 = 9$$

$$4+4 = 8$$

$$5+5 = 10$$

# Stärken- und Ressourcenorientierung

---

Ressourcenorientierung meint, nicht nur das Schlechte und Negative im Leben zu sehen, sondern den Fokus auf das **Positive** zu lenken und die **Stärken** und **Fähigkeiten**, die **sogenannten Ressourcen**, in den Mittelpunkt zu rücken.

# Welche Ressourcenarten gibt es?

---

- Persönliche Ressourcen
- Soziale Ressourcen
- Materielle Ressourcen
- Ressourcen in der Umgebung

# Persönliche Ressourcen

---

- Stärken
- Fähigkeiten
- Eigenschaften
- Erfahrungen
- Krisenbewältigung
- Hobbies
- Bildung  
(Schulabschluss, Fortbildungen, etc.)
- Interessen
- Glaubensrichtungen
- körperliche Beschaffenheit  
(körperlich fit, beweglich, Kraft haben)
- geistige Fähigkeiten  
(phantasievoll, kreativ, ideenreich)
- emotionale Fähigkeiten  
(sensibel, einfühlsam, kontaktfreudig)
- eigene Motivationen

---

**Beispiel:** Die Ressource „Glaubensrichtung“ könnte beispielsweise dann nützlich sein, wenn eine Krise durchlebt wird und der Glaube neue Kraft gibt.

**Beispiel:** Ist man beispielsweise besonders interessiert am Stricken/Nähen (Ressource: Hobby, Interesse) kann man dies nutzen, um angenehme Stunden zu verbringen und seinen Tag sinnvoll zu gestalten.

# Soziale Ressourcen

---

- Beziehungen zu Familienmitgliedern
- Beziehungen im weiteren Familienkreis (Tante, Onkel, Cousin/en)
- Freundeskreis
- Nachbarschaft
- Beziehungen zu anderen, einzelnen Personen (durch Arbeit, Verein, Tagesstätte, Ausflüge, Zuverdienstprojekte)
- Nützliche Beziehungen (Helfer, BEW-Betreuer, Ärzte, Therapeuten etc.)

---

**Beispiel:** Die soziale Ressource „Freunde“ kann in vielerlei Hinsicht nützlich sein. Freunde geben emotionale Unterstützung, hören sich Ihre Probleme an, können im Krankenfall für Sie einkaufen etc.

# Materielle Ressourcen

---

- **Finanzielle Situation** (Wie bestreite ich meinen Lebensunterhalt? EU-Rente, Sozialhilfe, Einkommen etc.)
- **Besitz, Eigentum** (Telefon, Internet, Garten etc.)
- **Wohnung** (Größe, Möbel, technische Ausstattung: Kühlschrank, Herd, TV etc.)
- **Fortbewegungsmittel** (Auto, Fahrrad, Moped etc.)

---

**Beispiel:** Das Fahrrad kann nützlich sein, um zum Tageszentrum, zum SpDi oder auch zu anderen ärztlichen Terminen zu gelangen.

# Ressourcen in der Umgebung

(infrastrukturelle Ressourcen)

---

- Verkehr (Bus- oder Zusanbindung)
- Einkaufsmöglichkeiten in der Umgebung
- Ärzte, Ämter, gesetzliche Betreuer, Betreutes Wohnen, Tagesstätte, Tagesklinik, BKH
- Freizeitangebote (Vereine, Teestuben, Freizeitfahrten und –ausflüge, Ergotherapie, Kreativstätte)
- Arbeitsplätze, Zuverdienstprojekte
- Wohnen (eigene Wohnung oder Zimmer in einer TWG)

---

**Beispiel:** Der Arzt in der Umgebung kann nützlich (eine Ressource) sein, wenn man krank ist und Medikamente braucht.

**Beispiel:** Eine Wohnung ist besonders nützlich, um sich zurückziehen zu können oder auch einfach, um einen warmen und gemütlichen Ort zu haben.

# Zusammenfassung

---

- Ressourcen sind alles Dinge, die uns in irgendeiner Form nutzen und dafür sorgen, dass es uns gut geht und wir uns wohl fühlen (Nestmann, 2008).
- Dinge werden uns oft erst dann als Ressourcen bewusst, wenn wir sie NICHT (mehr) haben.

# Informationsblatt

---

„Ressourcen“



# Praktische Übung

## Ressourceninterview

---

1. Gehen Sie in Zweier- oder Dreierteams zusammen.
2. Erzählen Sie Ihrem Partner von einem positiven Erlebnis der letzten Tage.
3. Suchen Sie sich dann eine Ressourcenkategorie (soziale, persönliche, materielle, infrastrukturelle Ressourcen) aus, zu der Sie befragt werden möchten.
4. Ihr Partner fragt Sie dann die Fragen, die zu der ausgesuchten Kategorie gehören (siehe Arbeitsblatt „Ressourceninterview“).
5. Wenn Sie fertig sind, tauschen Sie bitte die Rollen.



# Reflexion der Übung

---



- Wie ging es Ihnen mit der Übung?
- Ist es Ihnen leicht/schwer gefallen, Ressourcen zu finden?
- War etwas unklar für Sie?

# Häusliche Übung bis zur nächsten Sitzung



- Füllen Sie bitte die Liste „Meine angenehmen Aktivitäten“ (angelehnt an Viehhauser, 2000 und Hautzinger, 2012) aus und bringen Sie diese zur nächsten Sitzung wieder mit.
- Die Liste beinhaltet zahlreiche Aktivitäten, die Spaß und Freude bereiten können.
- Gehen Sie die Liste durch und schauen Sie, was Ihnen Spaß und Freude bereitet oder früher einmal bereitet hat (0=neutral, 1=angenehm, 2=sehr angenehm).
- Tragen Sie den Termin für die Durchführung am besten gleich in Ihren Terminkalender oder Ihr Handy ein, damit Sie ihn nicht vergessen.



# Abschlussrunde

---



- Wie ging es Ihnen mit der heutigen Sitzung?
- Was hat Ihnen gefallen/nicht gefallen?
- Hätten Sie gerne etwas anders?
- Gibt es noch offene Fragen?

# Ausblick auf die zweite Sitzung

---

- Thema: Wohlbefinden und positive Aktivitäten
- Interaktive und praktische Übungen zum Thema
- Beschäftigung mit der Liste „Meine angenehmen Aktivitäten“
- Was sind meine „Glücklichmacher“?
- Welche positiven Emotionen kenne ich?

---

Herzlichen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!

# Herzlich willkommen zum Ressourcenaufbauprogramm R.A.P.

---

SITZUNG 2

# Überblick zu Sitzung 2

---

- Begrüßungsrunde (7 Minuten)
- Besprechung der letzten häuslichen Übung (10 - 15 Minuten)
- Praktische Übung: Planung angenehmer Aktivitäten (15 Minuten)
- Interaktive Übung: Hindernisse beseitigen und Lösungen finden (15 Minuten)
- Theoretischer Input und Austausch: Gebote und Verbote (10 Minuten)
- Übung „Meine kurzfristigen Glücksmacher“ (10 Minuten)
- **Pause (5 – 10 Minuten)**
- Sammlung positiver Emotionen (10 Minuten)
- Praktische Übung: Meine positive Emotion (10 Minuten)
- Häusliche Übung bis zur nächsten Sitzung (3 Minuten)
- Abschlussrunde (10 Minuten)

# Begrüßungsrunde

---



- Wie geht es Ihnen heute?
- Welche Gedanken und Gefühle bringen Sie in die heutige Sitzung mit?
- Was ist Ihnen Angenehmes oder Schönes in der vergangenen Woche passiert?



# Besprechung der häuslichen Übung

---



- Wie ging es Ihnen mit dem Ausfüllen der Liste „Meine angenehmen Aktivitäten“?
- Ist es Ihnen leicht/schwer gefallen, die Liste auszufüllen?

# Praktische Übung

## Planung angenehmer Aktivitäten

---

### Teil 1 der Übung:

- Suchen Sie sich drei Aktivitäten von der Liste „Meine angenehmen Aktivitäten“ heraus, die Sie als angenehm (1) oder sehr angenehm (2) eingestuft haben. Markieren Sie diese mit einem Stift.
  - Beachte: Wählen Sie Aktivitäten aus, die Sie aktuell eher **selten durchführen** und, die mit möglichst **geringem (finanziellen) Aufwand** verbunden sind.



---

➤ Arbeitsblatt: „Planung angenehmer Aktivitäten“

**Teil 2 der Übung:**

➤ Entscheiden Sie sich für eine der drei Aktivitäten, die Sie in der kommenden Woche umsetzen möchten und planen Sie diese mit dem Arbeitsblatt „Planung meiner angenehmen Aktivität“.



# Reflexion der Übung

---

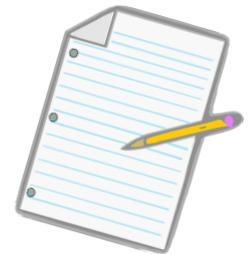


- Wie ging es Ihnen mit der Übung?
- Welche Gefühle/Stimmungen hat diese Übung in Ihnen hervorgerufen?
- Ist es Ihnen leicht/schwer gefallen, die Übung durchzuführen?

# Hindernisse erkennen, Lösungen finden

---

➤ Arbeitsblatt: „Hindernisse beseitigen und Lösungen finden“



1. Überlegen Sie sich in Zweiergruppen mögliche Hindernisse oder Probleme, die die Umsetzung Ihrer Aktivität gefährden könnten.



2. Wie könnten Sie diese Probleme oder Hindernisse beseitigen (Lösungsmöglichkeiten)?

# Reflexion und Zusammenfassung der Übung

---



- Welche Herausforderungen und Lösungsmöglichkeiten konnten Sie finden?
- Wie ging es Ihnen mit der Übung?
- Ist Ihnen die Übung schwer/leicht gefallen?

# Hindernisse, Probleme und Herausforderungen

---

- Manchmal erlauben wir es uns nicht, uns etwas zu gönnen, weil wir noch „Wichtigeres“ zu tun haben.



- In unserem Kopf bestehen evtl. **Gebote, Verbote oder bestimmte Werthaltungen**, die es uns nicht erlauben, uns Gutes zu tun.

# Gebote und Verbote

---

*Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!*



Ich muss fleißig sein!

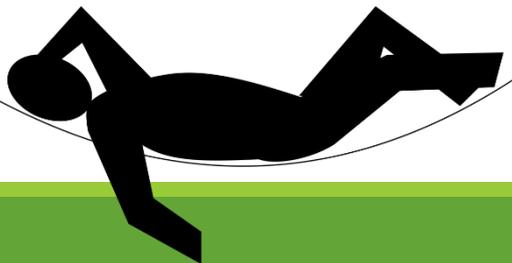
Im Leben muss man etwas erreichen!



# Gönn Dir Gutes...

---

- Es ist sehr wichtig, dass Sie sich in regelmäßigen Abständen etwas Gutes tun.
- Sie fördern Ihre Gesundheit, indem Sie sich selbst, Ihrem Körper und Ihrem Geist Entspannung und Wohlbefinden gönnen (Koppenhöfer, 2016).
- Wenn Sie sich gut fühlen und eine gute Stimmung haben, sind Sie auch wieder für andere Dinge aufnahmefähiger und fühlen sich aktiver (Fredrickson, 2011).
- Gönnen Sie sich in Zukunft immer wieder etwas Gutes und achten Sie auf Ihre Stimmung.



# Frage an die Gruppe

---



- Kennen Sie auch solche Verbote oder Gebote?
- Fällt es Ihnen auch manchmal schwer, sich etwas zu gönnen?

# Kurzfristige Glückmacher

---



...sind die kleinen, schönen Dinge im Leben



# Glücklichmacher...

---

Oft verlieren wir den Blick für diese kleinen schönen Dinge des Alltags, weil sie selbstverständlich geworden sind.

- Eine heiße Dusche am Morgen genießen wir sehr viel mehr, wenn sie eine Woche lang kaputt war und wir nur kalt duschen konnten.
- Unser gemütliches Bett schätzen wir ebenfalls mehr, wenn wir vom Campen kommen und auf der Luftmatratze schlafen mussten.

**Es geht darum, uns bewusst zu machen, was unser Wohlbefinden ausmacht und dies nicht als Selbstverständlichkeit hinzunehmen.**

# Praktische Übung

## Meine kurzfristigen Glücklichmacher

---

- Arbeitsblatt: „Meine kurzfristigen Glücklichmacher“



- Notieren Sie in die Kästchen Ihre persönlichen „Glücklichmacher“ (alltägliche positive Dinge).

# Reflexion der Übung

---



- Wie ging es Ihnen mit der Übung?
- Ist es Ihnen leicht oder schwer gefallen, kurzfristige „Glücklichmacher“ in Ihrem Alltag zu identifizieren?
- Hat die Übung Ihre Stimmung verändert?

# Pause ca. 5- 10 Minuten

---

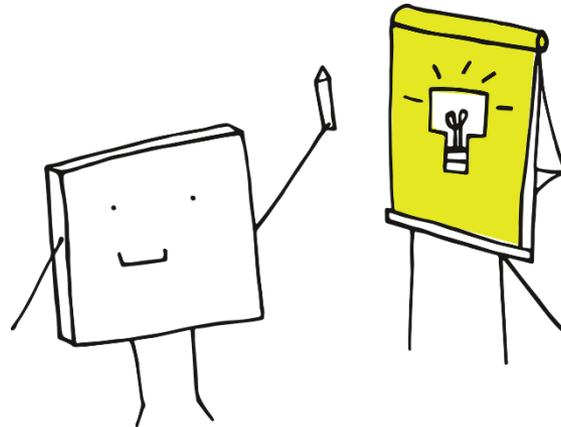


# Frage an die Gruppe



Das Ressourcenaufbauprogramm und die vorangegangenen Übungen zielen darauf ab, positive Emotionen hervorzurufen.

Welche positiven Emotionen kennen Sie?



# Die zehn positiven Emotionen

---



# Informationsblatt

---

„Zehn positive Emotionen – Überblick“



# Praktische Übung

## Meine positive Emotion

---

➤ Arbeitsblatt: „Meine positive Emotion“



➤ Suchen Sie sich eine der positiven Emotionen heraus (diese muss nicht, kann aber, eine der „zehn positiven Emotionen“ sein), mit der Sie sich am meisten identifizieren und notieren Sie auf dem Arbeitsblatt, was Sie damit verbinden.

# Reflexion der Übung

---



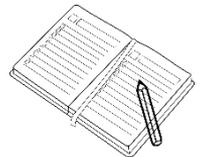
- Wie ging es Ihnen mit der Übung?
- Was ist Ihnen leicht oder schwer daran gefallen?
- Konnten Sie möglicherweise Stimmungsveränderungen feststellen?
- Konnten Sie die ausgesuchte Emotion beim Ausfüllen des Arbeitsblatts spüren?

# Häusliche Übung bis zur nächsten Sitzung

---



- Führen Sie bitte die geplante positive Aktivität aus der ersten Übung der heutigen Sitzung durch. Falls Sie hierzu Unterstützung benötigen, können Sie Freunde, Bekannte, Betreuer etc. fragen.
- Achten Sie außerdem darauf, wie es Ihnen dabei geht und wie sich Ihre Stimmung verändert.
- Sie können selbstverständlich auch weitere angenehme Aktivitäten in der kommenden Woche umsetzen.
- Tragen Sie den Termin für die Durchführung am besten gleich in Ihren Terminkalender oder Ihr Handy ein.



# Abschlussrunde

---



- Wie ging es Ihnen mit der heutigen Sitzung?
- Was hat Ihnen gefallen/nicht gefallen?
- Hätten Sie gerne etwas anders?

# Ausblick auf die dritte Sitzung

---

- Thema: Genuss im Alltag
- Interaktive und praktische Übungen zum Thema Genuss
- Was ist Genuss?
- Was ist beim Genießen zu beachten?
- Mit welchen Sinnen genieße ich am besten?
- Was ist Achtsamkeit?

---

Herzlichen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!

# Herzlich willkommen zum Ressourcenaufbauprogramm R.A.P.

---

SITZUNG 3

# Überblick zu Sitzung 3

---

- Begrüßungsrunde (7 Minuten)
- Besprechung der häuslichen Übung (10 Minuten)
- Theoretischer Input zum Thema Genuss (5 Minuten)
- Erarbeiten der Genussregeln (15 Minuten)
- Sinnes-Sammlung (4 Minuten)
- Teemeditation (15 Minuten)
- Praktische Übung: Wo bin ich genussfähig (15 Minuten)
- **Pause (5 - 10 Minuten)**
- Einführung in das Thema Achtsamkeit/Geschichte des Zen-Mönches (15 Minuten)
- Theoretische Erklärung: Achtsamkeit (7 Minuten)
- Praktische Übung: Atemübung (7 Minuten)
- Häusliche Übung bis zur nächsten Sitzung (5 Minuten)
- Abschlussrunde (10 Minuten)

# Begrüßungsrunde

---



- Wie geht es Ihnen heute?
- Welche Gedanken und Gefühle bringen Sie in die heutige Sitzung mit?
- Was ist Ihnen Angenehmes oder Schönes in der vergangenen Woche passiert?



# Besprechung der häuslichen Übung

---



- Wie ging es Ihnen dabei, Ihre positive Aktivität auszuführen?
- Welche Gefühle hat dies in Ihnen ausgelöst?
- Hat sich Ihre Stimmung verändert?

# Genuss und Genießen

---

- Bewusst genießen bedeutet, die ganze Aufmerksamkeit auf ein Gefühl/ eine Wahrnehmung/eine Handlung zu legen.
- Wenn wir es schaffen, bewusst zu genießen, können wir unser Wohlbefinden steigern.
- Bewusstes Genießen geht mit positiven Gefühlen einher.

# Was genießen die Deutschen?



Entspannung, Ruhe und Harmonie

Körperpflege, Ästhetik, materieller Konsum

Aktive und sportliche Freizeitgestaltung

Naturerleben, Wohlstand, Meditation

Essen und Reisen

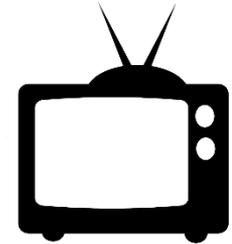
Soziale Kontakte und Geselligkeit

Kultur und intellektuelle Aktivitäten

Fernsehen und Musik

Wirkliches Hobby

Zärtlichkeit



➤ **Wie sehen Sie das? Sind Sie auch in einem dieser Bereiche genussfähig?**



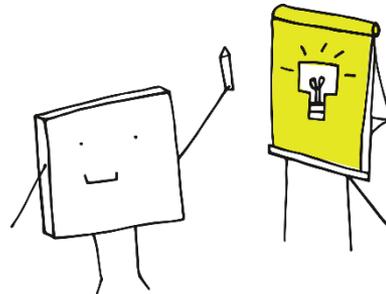
# Frage an die Gruppe

---



-Genussregeln-

- Was muss man beachten, um richtig genießen zu können?



# Genussregeln

---

- **Genuss braucht Zeit** (Nehmen Sie sich aktiv Zeit, um etwas richtig zu genießen.)
- **Genuss muss erlaubt sein** (Erlauben Sie sich, wieder einmal zu genießen.)
- **Genuss geht nicht nebenbei** (Konzentrieren Sie sich bewusst auf das Genießen.)
- **Genuss ist Geschmackssache/Jedem das Seine** (Jeder hat einen anderen Geschmack und deshalb genießt jeder auch verschiedene Dinge.)
- **Weniger ist mehr** (Wenn es etwas gibt, was Sie besonders gerne mögen und genießen, achten Sie darauf, dass Sie dies nicht ständig „genießen“. Was man seltener hat, kann man auch mehr genießen, sonst wird es alltäglich und der Genuss wird weniger.)
- **Ohne Erfahrung kein Genuss** (Wenn Sie mehr Erfahrungen im Genießen haben, steigt auch die Wahrscheinlichkeit, dass Ihnen etwas davon Genuss bereitet, also probieren Sie viel aus.)
- **Genuss ist alltäglich** (Genuss ist in den kleinen Dingen des Alltags versteckt, z. B. eine leckere Kugel Eis oder die Sonnenstrahlen auf der Haut.)

# Informationsblatt

---

## „Genussregeln“

Dieses Blatt enthält eine konkrete Beschreibung der acht Genussregeln und kann Zuhause in Ruhe durchgelesen werden.



# Frage an die Gruppe

---



Welche Sinne kennen Sie?



# Sinneswahrnehmungen genießen

---



Schmecken

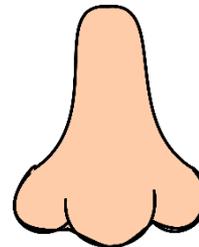


Hören

Genuss erfolgt über unsere Sinne.



Fühlen



Riechen



Sehen

# Teemeditation

---

- Hören Sie aufmerksam der Teemeditation zu.



# Reflexion der Übung

---



- Wie ging es Ihnen mit der Übung?
- Wie fühlt sich Ihr Körper nun an?
- Was hat die Übung mit Ihrer Stimmung gemacht?

# Praktische Übung Sinneswahrnehmungen

---

➤ Arbeitsblatt: „Sinneswahrnehmungen“



➤ Markieren Sie die Bereiche, in denen Sie genussfähig sind.

➤ Schreiben Sie auch weitere persönliche Genussmomente in die leeren Felder.

# Reflexion der Übung

---



- Ist es Ihnen leicht/schwer gefallen, Bereiche zu finden, in denen Sie genussfähig sind?
- Welche zusätzlichen Genussmomente haben Sie gefunden?
- Wie ging es Ihnen allgemein mit der Übung?

# Pause (ca. 5-10 Minuten)

---



# Genuss und Achtsamkeit

---

- Genuss hat auch viel mit achtsamen Wahrnehmen zu tun.
- Beim Genießen konzentrieren wir uns voll und ganz auf das, was wir gerade erleben oder wahrnehmen.
- Das Konzept „Achtsamkeit“ ist diesem sehr ähnlich.
- Achtsamkeitsübungen sind gut erforscht und können positive Wirkungen auf das Wohlbefinden haben (z. B. Lenartz, 2011; Dekeyser et al., 2008; Segal et al., 2002).

(Beachte: Für achtsame Wahrnehmungen muss man nicht spirituell oder religiös sein!)

---

# Die Geschichte des Zen-Mönches



# Achtsamkeit

---

Zeichnet sich durch drei Aspekte aus:

## **1. Im Hier und Jetzt leben**

- Den gegenwärtigen Moment wahrnehmen (Gedanken, Gefühle, Wahrnehmungen).

## **2. Nicht-wertend**

- Ereignisse ohne Wertung zu betrachten („nur wahrnehmen, nicht bewerten“).

## **3. Aufmerksamkeit wird absichtsvoll gelenkt**

- Aufmerksamkeit bewusst steuern, kein Autopilot. (Viele Dinge im Alltag laufen automatisch ab, dem soll entgegengewirkt werden.)

# Beispiele

---

- Wenn wir gehen, achten wir darauf, wie der Fuß gehoben wird, der Fußballen wieder aufkommt etc.
- Wenn wir putzen achten wir darauf, wie sich die Hand bewegt, sich das Wasser anfühlt, welchen Bewegungen wir nachgehen etc.
- Wenn wir Atmen achten wir darauf, wie wir atmen, wie sich der Brustkorb hebt und senkt, wie die Luft ein- und ausströmt.

**Absichtsvoll**

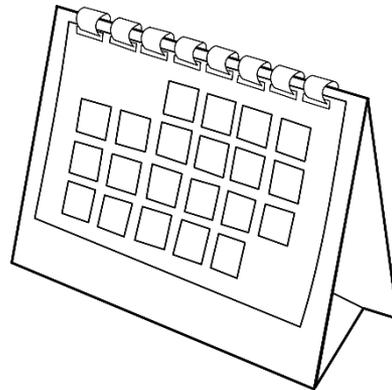
**nicht-wertend**

**im Hier und Jetzt**

---

Achtsamkeit muss geübt werden!

Jeden Tag ca. 5 Minuten achtsam sein.



# Praktische Übung

## Achtsame Atemübung

---

- Setzen Sie sich ruhig hin und hören Sie den Anweisungen zu. Entspannen Sie sich.



# Reflexion der Übung

---



- Wie ging es Ihnen mit der Übung?
- Was hat Ihnen gut/weniger gut gefallen?
- Konnten Sie sich dabei entspannen und sich auf die Übung einlassen?

# Häusliche Übung bis zur nächsten Sitzung

---



- Überlegen Sie sich jeden Abend bevor Sie schlafen gehen drei Dinge, die heute positiv, angenehm oder schön für Sie waren.
- Dabei kann es sich auch um Kleinigkeiten handeln. Schlafen Sie mit diesen drei Gedanken ein und achten Sie in den kommenden Tagen auf Ihre Schlafqualität.



# Abschlussrunde

---



- Wie ging es Ihnen mit der heutigen Sitzung?
- Was hat Ihnen gefallen/nicht gefallen?
- Hätten Sie gerne etwas anders?

# Ausblick auf die vierte Sitzung

---

- Thema: „Dankbarkeit und das Positive“
- Praktische Übung zum Thema Dankbarkeit
- Erarbeiten, was es Positives in Ihrem Leben und an Ihrer Person gibt
- Viele praktische und interaktive Übungen

---

Herzlichen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!

# Herzlich willkommen zum Ressourcenaufbauprogramm R.A.P.

---

SITZUNG 4

# Überblick zu Sitzung 4

---

- Begrüßungsrunde (7 Minuten)
- Besprechung der Hausaufgabe (10 Minuten)
- Achtsamkeitsübung: achtsames Duschen (15 Minuten)
- Theoretischer Input zum Thema Dankbarkeit (5 Minuten)
- Praktische und interaktive Übung: Für was ich dankbar bin (15 Minuten)
- Praktische Übung: Dankesbrief (25 Minuten)
- **Pause (5 – 10 Minuten)**
- Theoretischer Input zum Thema: Das Positive an mir und meinem Leben (5 Minuten)
- Praktische Übung: Das mag ich an mir und meinem Leben (20 Minuten)
- Häusliche Übung bis zur nächsten Sitzung (10 Minuten)
- Abschlussrunde (7 Minuten)

# Begrüßungsrunde

---



- Wie geht es Ihnen heute?
- Welche Gedanken und Gefühle bringen Sie in die heutige Sitzung mit?
- Was ist Ihnen Angenehmes oder Schönes in der vergangenen Woche passiert?



# Besprechung der häuslichen Übung

---



- Wie ging es Ihnen dabei, sich jeden Abend vor dem Schlafengehen drei Dinge zu überlegen, die positiv für Sie waren?
  
- Konnten Sie Veränderungen an Ihrem Schlafverhalten feststellen?



# Achtsamkeitsübung Duschen

---

- Lehnen Sie sich entspannt zurück und hören Sie der Achtsamkeitsübung zu.

# Vorlesen der Achtsamkeitsübung

---



# Reflexion der Übung

---



- Wie ging es Ihnen bei der Übung?
- Können Sie sich vorstellen, in Zukunft achtsam zu duschen?
- Wie fühlt sich Ihr Körper nun an?

# Thema der heutigen Sitzung: Dankbarkeit

---

- ... meint die kleinen Dinge wertzuschätzen und nicht als selbstverständlich hinzunehmen.
- ... kann gegenüber Menschen oder „Dingen“ (Lebensumständen, Situationen, Erlebnissen) ausgedrückt werden.
- ... oft fällt es leichter, das aufzuzählen, was man alles nicht hat, statt das, was man hat.
- ... Dankbarkeit und Wohlbefinden stehen in engem Zusammenhang (Emmons et al., 2003; ) .

---

Oft wissen wir die Dinge erst dann zu schätzen, wenn wir sie nicht mehr haben.

# Praktische Übung

## Für was ich dankbar bin

---

➤ Arbeitsblatt: „Für was ich dankbar bin“ (angelehnt an Lyubomirsky, 2008)

➤ Überlegen Sie sich ein paar Minuten, für was Sie alles dankbar sind. Notieren Sie Ihre Gedanken auf das Arbeitsblatt.



➤ Gehen Sie anschließend in Zweier- oder Dreiergruppen zusammen und besprechen Sie folgende Fragen:

- Wie ging es Ihnen mit der Übung?
- Ist es Ihnen leicht oder schwer gefallen?
- Hat die Übung etwas mit Ihrer Stimmung gemacht
- Wie erging es Ihnen, als Sie die Aspekte Ihrem Partner mitgeteilt haben?

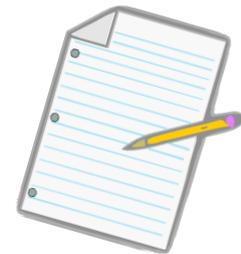


# Praktische Übung

## Dankesbrief

---

- Arbeitsblatt: „Dankesbrief“ (Seligman et al., 2005)
- Verfassen Sie einen Brief an eine Person, der Sie schon immer einmal **Danke** sagen wollten.
- Denken Sie nicht lange darüber nach und schreiben Sie einfach los.



# Reflexion der Übung

---



- Wie ging es Ihnen bei der Übung?
- Welche Gefühle hat die Übung in Ihnen hervorgerufen?
- Wie geht es Ihnen nun nach der Übung?

# Pause (ca. 5-10 Minuten)

---



# Positives an mir und meinem Leben

---

- Manchmal sieht man nur die Erkrankung oder die Defizite, all das, was man nicht hat oder was man nicht kann.
- Neben der Erkrankung oder den Schicksalsschlägen, gibt es allerdings auch Positive Dinge.
- Für unser Wohlbefinden ist es wichtig, dass wir nicht nur das Negative, sondern auch das Positive an uns selbst und in unserem Leben sehen (Emmons et al., 2003).
- Es geht nicht darum, zu fragen, was sich verändern soll, sondern was bleiben soll:
  - Was finden Sie gut an sich selbst? Was mögen Sie?
  - Was ist gut in Ihrem Leben? Was mögen Sie an Ihrem Leben und soll sich nicht ändern?

# Praktische Übung

## Das mag ich an mir und meinem Leben

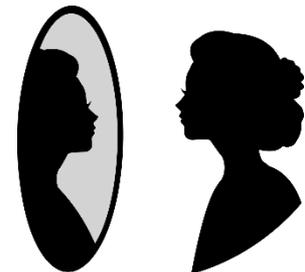
---

- Arbeitsblatt: „Das mag ich an mir und meinem Leben“



Überlegen Sie sich hierzu bitte, was Sie ...

- an Ihrem Körper mögen
- an Ihrem Charakter mögen
- für positive Erfahrungen und Erlebnisse hatten
- in Ihrem Leben an materiellen Dinge haben und mögen
- allgemein in Ihrem Leben mögen



# Reflexion der Übung

---



- Wie ging es Ihnen bei der Übung?
- Ist es Ihnen leicht/schwer gefallen, Positives zu finden?
- Was hat die Übung in Ihnen ausgelöst?

# Häusliche Übung bis zur nächsten Sitzung

---



- Nehmen Sie sich in der kommenden Woche ca. eine halbe Stunde Zeit und lesen Sie sich noch einmal in Ruhe Ihren Dankesbrief durch. Überlegen Sie außerdem drei weitere Aspekte, für was Sie in an diesem Tag dankbar waren. Geben Sie dem Gefühl „Dankbarkeit“ viel Raum.
- Tragen Sie den Termin für die Durchführung am besten gleich in Ihren Terminkalender oder Ihr Handy ein.



# Abschlussrunde

---



- Wie ging es Ihnen mit der heutigen Sitzung?
- Was hat Ihnen gefallen/ nicht gefallen?
- Hätten Sie gerne etwas anders?

# Ausblick auf die fünfte Sitzung

---

- Thema: „Eigene Stärken erkennen und nutzen“
- Wir werden uns auf die Suche nach Ihren eigenen Stärken machen.
- Wir werden erarbeiten, wie Sie diese Stärken in Ihren Alltag integrieren können.

---

Herzlichen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!

# Herzlich willkommen zum Ressourcenaufbauprogramm R.A.P.

---

SITZUNG 5

# Überblick zu Sitzung 5

---

- Begrüßungsrunde (7 Minuten)
- Besprechung der häuslichen Übung (10 Minuten)
- Achtsamkeitsübung: Gehmeditation (5 Minuten)
- Theoretische Einführung: Stärken und Schwächen (5 Minuten)
- Interaktive Übung in der Gruppe: Stärkensammlung (12 Minuten)
- Praktische Übung: Meine persönlichen Stärken (15 Minuten)
- **Pause (5 – 10 Minuten)**
- Praktische und interaktive Übung: Stärken in den Alltag einsetzen (30 Minuten)
- Häusliche Übung bis zur nächsten Sitzung (7 Minuten)
- Abschlussrunde (10 Minuten)

# Begrüßungsrunde

---



- Wie geht es Ihnen heute?
- Welche Gedanken und Gefühle bringen Sie in die heutige Sitzung mit?
- Was ist Ihnen Angenehmes oder Schönes in der vergangenen Woche passiert?



# Besprechung der häuslichen Übung

---



- Wie ging es Ihnen dabei, den Dankesbrief noch einmal durchzulesen und sich drei weitere Dinge zu überlegen, für die Sie dankbar waren?
- Konnten Sie Stimmungsveränderungen erleben?

# Achtsamkeitsübung Gehmeditation

---



# Reflexion der Übung

---



- Wie ging es Ihnen mit der Achtsamkeitsübung?
- Könnten Sie sich vorstellen, dies in Zukunft häufiger anzuwenden?

# Thema der heutigen Sitzung: Schwächen und Stärken

---

- Jeder Mensch hat Schwächen und Stärken.
- Die eigenen Stärken sind jedoch manchmal verschüttet, weil beispielsweise die Erkrankung so dominant ist.
- Manche Stärken haben wir im Laufe des Lebens vielleicht auch vergessen zu nutzen.
- Wir konzentrieren uns meist zu sehr darauf, unsere Schwächen auszubügeln, statt unsere Stärken zu stärken/zu nutzen.



**Es geht heute darum, die eigenen Stärken zu entdecken und sie wieder in den Alltag zu integrieren!**

# Fragen an die Gruppe

---



## -Stärkensammlung-

- Was ist für Sie eine Stärke?
- Was kann alles eine Stärke sein?
- Wie zeigt sich eine Stärke?

# Beispiele für Stärken...

---

## **Talente**

(z. B. besondere Gedächtnisleistung, sportliche Fähigkeiten, Ausdauer, handwerkliches Geschick, Kreativität etc.)

## **Interessen**

(z. B. an Geschichte, Filmen, Personen, Politik, Gesellschaft, Autos, besonderen Dingen etc.)

## **Hobbies**

(z. B. Sportart, Nähen/Stricken, Malen, Basteln, Handwerken etc.)

## **Jeder hat individuelle Stärken.**



## **Eigenschaften**

(z. B. Durchhaltevermögen, Zielstrebigkeit, Dankbarkeit, Humor, Selbstironie, Freundlichkeit etc.)

## **Zwischenmenschliche Kompetenzen**

(z. B. Teamfähigkeit, Hilfsbereitschaft, Güte, Empathie, Wertschätzung etc.)

...und vieles mehr.

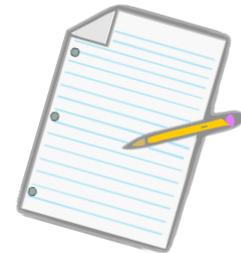
Alles was Ihnen Spaß macht und Freude bereitet, kann eine Stärke sein.

# Praktische Übung

## Meine persönlichen Stärken

---

- Arbeitsblatt: „Meine persönlichen Stärken“
- Überlegen Sie sich, was Ihre Stärken sind.



**Tipp:** Nehmen Sie die Liste mit den angenehmen Aktivitäten zur Hilfe, möglicherweise sind dort Stärken versteckt.

# Reflexion der Übung

---



- Wie ging es Ihnen mit der Übung?
- Welche Stärken konnten Sie identifizieren? (Haben Sie keine Scheu, Ihre Stärken in der Gruppe mitzuteilen. In der heutigen Sitzung dürfen Sie sich von Ihrer besten Seite zeigen.)

# Pause ca. 5-10 Minuten

---



# Praktische Übung Stärkennutzung

---

- Arbeitsblatt: „Stärkennutzung“
- Welche Ihrer Stärken spricht Sie am meisten an? Entscheiden Sie sich für eine Stärke. (Sollten Sie vorzeitig mit der Übung fertig sein, können Sie die Übung auch mit mehreren Ihrer Stärken durchführen.)



**Teil 1** der Übung: Wie wurde die gefundene Stärke in der Vergangenheit eingesetzt?

**Teil 2** der Übung: Wie ging es Ihnen, als Sie Ihre Stärke gezeigt/eingesetzt haben?



# Informationsblatt

---

**Teil 3** der Übung: Wie könnten Sie die gefundene Stärke in Zukunft in den **verschiedenen Lebensbereichen** (Informationsblatt) in Ihren Alltag einbauen?



„Lebensbereiche“

# Praktische Übung

## Weiterführende Ideen zur Stärkennutzung

---

- Arbeitsblatt: „Weitere Ideen für die Umsetzung meiner Stärke“
- Gehen Sie in zwei Kleingruppen zusammen. Eine Person beginnt und berichtet von seinen Ideen, wie er seine Stärken in Zukunft in seinen Alltag einbauen möchte. Die anderen Mitglieder überlegen sich weiterführende Ideen, wie die Stärke noch umgesetzt/gezeigt werden könnte.
- Die Übung geht so lange, bis jedes Mitgliede noch weitere Ideen für die Umsetzung seiner Stärke erhalten hat.
- Die Ideen werden auf dem Arbeitsblatt notiert.



# Reflexion der Übung

---



- Wie ging es Ihnen mit der Übung?
- Falls Sie in der Kleingruppe keine Ideen gefunden haben, wie die Stärke umgesetzt werden könnte, können Sie diese jetzt noch einmal im Gruppenplenum äußern. Wir suchen alle gemeinsam nach neuen Wegen, Ihre Stärke in den Lebensbereichen einzusetzen.

# Häusliche Übung bis zur nächsten Sitzung

---



- Setzen Sie die Stärke, die Sie am meisten angesprochen hat, in der Art und Weise, wie Sie es in der Übung „Stärkennutzung“ notiert haben, in der kommenden Woche in Ihren Alltag ein.
- Notieren Sie den Zeitpunkt, an dem Sie die häusliche Übung umsetzen möchten, am besten gleich in Ihr Handy oder Ihren Terminkalender.



# Abschlussrunde

---



- Wie ging es Ihnen mit der heutigen Sitzung?
- Was hat Ihnen gefallen/nicht gefallen?
- Hätten Sie gerne etwas anders?

# Ausblick auf die sechste Sitzung

---

- Thema: „Wertschätzung üben“
- Was meint einen wertschätzenden Umgang?
- Wie kann ich mich selbst und andere Menschen wertschätzen?
- Praktische und interaktive Übungen zum Thema „Wertschätzung“

---

Herzlichen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!

# Herzlich willkommen zum Ressourcenaufbauprogramm R.A.P.

---

SITZUNG 6

# Überblick zu Sitzung 6

---

- Begrüßungsrunde/Überblick zu Sitzung 6 (7 Minuten)
- Besprechung der häuslichen Übung (10 Minuten)
- Theoretische Einführung: Soziale Ressourcen (7 Minuten)
- Frage an die Gruppe zum Thema Wertschätzung (7 Minuten)
- Theoretischer Input zum Thema Stärken und Schwächen (7 Minuten)
- Interaktive Übung: Reframing (25 Minuten)
- **Pause (5 - 10 Minuten)**
- Praktische Übung: Erstellen einer Netzwerkkarte (20 Minuten)
- Theoretischer Input: Komplimente und Wertschätzung vermitteln (7 Minuten)
- Häusliche Übung bis zur nächsten Sitzung (5 Minuten)
- Abschlussrunde (10 Minuten)

# Begrüßungsrunde

---



- Wie geht es Ihnen heute?
- Welche Gedanken und Gefühle bringen Sie in die heutige Sitzung mit?
- Was ist Ihnen Angenehmes oder Schönes in der vergangenen Woche passiert?



# Besprechung der häuslichen Übung

---



- Wie ging es Ihnen dabei, Ihre Stärke/ Stärken in den Alltag umzusetzen?
- Welche Erfahrungen haben Sie dabei gemacht?
- Konnten Sie Veränderungen an Ihrer Stimmung beobachten?

# Ressourcenarten

---

- Persönliche Ressourcen
- Materielle Ressourcen
- Umweltbezogene Ressourcen
- **Soziale Ressourcen** → Thema der heutigen Sitzung



# Frage an die Gruppe

---



Was sind soziale Ressourcen?

Was denken Sie, versteht man darunter?



# Soziale Ressourcen

---



Freunde

Bekannte

Professionelle Helfer  
(Arzt, Betreuer,  
Sozialpädagoge)

Nachbarn

Familie und  
Verwandte

# Warum brauchen wir soziale Ressourcen?

---

- Menschen, die viele soziale Kontakte pflegen, haben ein höheres Wohlbefinden.
- Sie erhalten Unterstützung durch andere Menschen und können so Ihre Probleme einfacher lösen, indem Sie sich zum Beispiel Rat einholen oder sich austauschen können.
- Der Kontakt zu anderen Menschen kann Spaß machen und Ihre psychische Gesundheit verbessern.

---

**Beispiele:** soziale Ressourcen können helfen, Anträge auszufüllen, und zum Arzt begleiten, unseren Kummer anhören, uns helfen, wenn wir krank sind, hilfreiche Tipps geben etc. Soziale Ressourcen sind in vielerlei Hinsicht nützlich und sorgen damit dafür, dass wir uns gut fühlen.

# Frage an die Gruppe

---



Was verstehen Sie unter **Wertschätzung**?

➤ Was bedeutet das für Sie?



# Wertschätzung

---

- Wertschätzung meint, **den anderen so zu nehmen wie er ist**, ihn in seinem Wert zu schätzen.
- Wertschätzung äußert sich in einer **positiven Haltung** anderen gegenüber.
- Wertschätzung meint, Menschen mit **Respekt und Anerkennung** zu begegnen.
- Ein wertschätzender Umgang ist wichtig, um **positive soziale Beziehungen** aufzubauen.
- Wertschätzung meint auch, den anderen mit all seinen **Stärken UND Schwächen** zu sehen.



Wertschätzender Umgang hilft, **soziale Ressourcen** (soziale Beziehungen) aufzubauen und **Wohlbefinden** zu steigern.

# Stärken und Schwächen anderer

---

- Wertschätzender Umgang meint auch, den Menschen mit all seinen Stärken und Schwächen zu sehen. Dies nennt man „**ganzheitlich**“ (als ganze Person).
- Keine Person ist nur böse oder nur gut.
- Es kommt immer auf den **Blickwinkel** an, den wir einnehmen.



# Frage an die Gruppe

---



**Was sehen Sie auf diesem Bild?**



Menschen oder Situationen sollten immer aus mehreren Blickwinkeln wahrgenommen werden  
→ Ganzheitliche Betrachtung!

# Reframing

---

... ist eine Methode, bei der Eigenschaften oder Verhaltensweisen eines Menschen **umgedeutet** und aus einer neuen, **anderen, Perspektive** wahrgenommen werden.

- Reframing ist eine gute Möglichkeit, einen wertschätzenden Umgang mit anderen Menschen zu üben.
- Es wird das „Positive“ im vermeintlich „Negativen“ gesucht.

# Beispiele für Reframing (Umdeutung)

Eigenschaft	Umdeutung/ Reframing
Empfindlich	Wachsam, aufmerksam
Ängstlich	Um sich selbst besorgt
Verschlossen	Diskret sein, nicht mit der Tür ins Haus fallen
Arrogant	Möglichkeit sich Distanz zu verschaffen
Verwirrt	Wahrnehmen, dass es viele Möglichkeiten gibt
Aggressiv	Sich für eigene Ziele einsetzen

(Flückiger & Wüsten, 2015, S. 79)

# Praktische Übung

## Reframingübung

---

1. Austeilen der Liste „Reframingmöglichkeiten“
  2. Teilen Sie sich in zwei gleich große Gruppen ein.
  3. Überlegen Sie sich eine Schwäche von Ihnen, etwas das Sie nicht besonders an sich mögen.
  4. Sammeln Sie sich in Ihrer Gruppe.
  3. Eine Person beginnt und sagt eine „Schwäche“ von sich.  
(Jeder sagt nur das, was er auch sagen möchte!)
  4. Alle anderen Personen deuten diese Schwäche um und reframen sie, bis ihnen nichts mehr einfällt.
  5. Jeder bringt seine Schwäche ein und der Rest der Gruppe reframt diese, bis ihnen nichts mehr einfällt.
- Die Übung endet, wenn jeder an der Reihe war und jede Schwäche vom Rest der Gruppe umgedeutet wurde.



# Reflexion der Übung

---



- Wie ging es Ihnen mit der Übung?
- Ist es Ihnen leicht / schwer gefallen die Schwächen zu reframeen?
- Was hat das „Reframen“ mit Ihrer Stimmung gemacht?

# Pause ca. 5-10 Minuten

---



# Praktische Übung Netzwerkkarte

---

- Arbeitsblatt: „Netzwerkkarte“ (Friedrich, 2010, S. 65)
- Notieren Sie bitte alle Personen, die Sie kennen, in die passenden Spalten.
- Suchen Sie sich dann eine Person heraus und notieren Sie zwei bis drei positive Eigenschaften oder Verhaltensweisen von dieser Person.



# Reflexion der Übung

---



- Wie ging es Ihnen mit der Übung?
- Ist es Ihnen leicht / schwer gefallen, Personen zu finden?
- Ist es Ihnen leicht / schwer gefallen, positive Eigenschaften der Person zu finden?

# Komplimente und Wertschätzung vermitteln

---

Wertschätzung kann auch in Form eines **Kompliments** vermittelt werden.

- Komplimente machen meint: dem anderen sagen, was man gut an ihm findet (das kann sich auf eine Eigenschaft, ein Verhalten oder auch etwas Materielles beziehen).
- Manchmal denken wir uns etwas Positives, sagen es dem anderen aber nicht.
- Komplimente können viel Freude beim anderen auslösen und können somit das Wohlbefinden steigern.
- Komplimente müssen ernst gemeint sein! (Bosshard et al., 2010)

---

**Beispiele** für Komplimente:

Ich finde es beeindruckend, wie du das hinbekommen hast.

Ich mag deinen neuen Pullover, der steht dir richtig gut.

# Frage an die Gruppe

---



- Welche Erfahrungen haben Sie persönlich mit Komplimenten gemacht?
- Wie ging es Ihnen, als Sie einmal ein Kompliment erhalten oder gegeben haben?

# Häusliche Übung bis zur nächsten Sitzung

---



- Machen Sie der Person, die Sie sich in Ihrer Netzwerkkarte herausgesucht haben, ein Kompliment. Sagen Sie ihr, was Sie gut an ihr finden oder was Sie an ihr mögen.
- Falls Sie das Kompliment nicht aussprechen möchten, können Sie es auch in Form eines Briefs oder einer Nachricht (Whats-app, Email etc.) vermitteln.
- Notieren Sie den Zeitpunkt, an dem Sie die häusliche Übung umsetzen möchten am besten gleich in Ihr Handy oder Terminkalender.



# Abschlussrunde

---



- Wie ging es Ihnen mit der heutigen Sitzung?
- Was hat Ihnen gefallen/ nicht gefallen?
- Hätten Sie gerne etwas anders?

# Ausblick auf die siebte Sitzung

---

- Thema: „Hilfsbereitschaft und Mitmenschlichkeit“
- Praktische und interaktive Übungen zum Thema
- Zusammenhang zwischen Hilfsbereitschaft und Mitmenschlichkeit und Wohlbefinden

---

Herzlichen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!

# Herzlich willkommen zum Ressourcenaufbauprogramm R.A.P.

---

SITZUNG 7

# Überblick zu Sitzung 7

---

- Begrüßungsrunde (7 Minuten)
- Besprechung der letzten häuslichen Übung (10 Minuten)
- Praktische Übung: Gedankenblume zum Thema:  
„Hilfsbereitschaft/Mitmenschlichkeit/Freundlichkeit“ (10 Minuten)
- Theoretischer Input zum Thema: Hilfsbereitschaft/Mitmenschlichkeit/Freundlichkeit (10 Minuten)
- Praktische und interaktive Übung:  
Hilfsbereitschaft/Mitmenschlichkeit/Freundlichkeit (20 Minuten)
- **Pause (5 – 10 Minuten)**
- Praktische Übung: Hilfe annehmen (10 Minuten)
- Interaktive Übung: Positiver Kontakt zu anderen (20 Minuten)
- Häusliche Übung bis zur nächsten Sitzung (15 Minuten)
- Abschlussrunde (10 Minuten)

# Begrüßungsrunde

---



- Wie geht es Ihnen heute?
- Welche Gedanken und Gefühle bringen Sie in die heutige Sitzung mit?
- Was ist Ihnen Angenehmes oder Schönes in der vergangenen Woche passiert?



# Besprechung der häuslichen Übung

---



- Wie ging es Ihnen dabei, ein Kompliment zu vermitteln (persönlich, schriftlich etc.)?
- Welche Erfahrungen haben Sie mit der Übung gemacht?

# Praktische Übung

## Gedankenblume

---

- Arbeitsblatt: „Gedankenblume zum Thema: Mitmenschlichkeit/Hilfsbereitschaft/Freundlichkeit“
- Notieren Sie alles, was Ihnen zu diesen Begriffen einfällt.



# Reflexion der Übung

---



- Wie ging es Ihnen mit der Übung?
- Ist es Ihnen leicht/schwer gefallen, Ideen zu den Wörtern zu finden?
- Verbinden Sie besondere Ereignisse mit diesen Begriffen?

# Verwandte Begriffe

---



# Hilfsbereitschaft/ Mitmenschlichkeit/ Freundlichkeit

---

- Meint einen **positiven Umgang** mit anderen Menschen zu leben.
- Mitmenschlichkeit, Freundlichkeit oder Hilfsbereitschaft muss nicht in Form großer Hilfsaktionen gezeigt werden, es geht **um kleine, alltägliche Aufmerksamkeiten**. (z. B. Anderen eine kleine Freude machen, Lyubomirsky, Schkade, Sheldon, 2005).
- Eine Handlung ausführen, **ohne eine Gegenleistung** zu erwarten (z. B. Hilfe anbieten, etwas Nettes sagen, Zuhören etc.).
- Mitmenschliches, hilfsbereites und freundliches Verhalten kann sowohl unser **Wohlbefinden und das von anderen steigern!** Wir können uns durch solch ein Verhalten besser fühlen (Clark, 1991; Williamson & Clark, 1989).

# Hilfsbereitschaft/ Mitmenschlichkeit/Freundlichkeit

---

**„Geben ist seliger als Nehmen“**

**„Jeden Tag eine gute Tat“**

- Wenn wir anderen Menschen unsere Hilfe anbieten und mitmenschliches, freundliches und hilfsbereites Verhalten zeigen, tut das nicht nur dem Empfänger gut, auch wir steigern damit unser **Wohlbefinden** und können **positive soziale Beziehungen** aufbauen.

# Praktische Übung

## Mitmenschlichkeit/Freundlichkeit/ Hilfsbereitschaft (Teil 1)

---

- Arbeitsblatt:  
„Mitmenschlichkeit/Freundlichkeit/Hilfsbereitschaft“



### Teil 1 der Übung:

Wann haben Sie in der Vergangenheit etwas Gutes getan?

Beantworten Sie zunächst nur Teil 1 der Übung.

# Praktische Übung

## Mitmenschlichkeit/Freundlichkeit/ Hilfsbereitschaft (Teil 2)

---

### Teil 2 der Übung:



Wie könnten Sie in Zukunft Mitmenschlichkeit, Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft in Ihren Alltag integrieren?

# Praktische Übung

## Mitmenschlichkeit/Freundlichkeit/ Hilfsbereitschaft (Teil 3)

---

### Teil 3 der Übung:

Lesen Sie sich das Informationsblatt „Gute Taten in meinem Alltag“ durch und ergänzen Sie, wenn Sie möchten, Ihre Liste mit den Ideen auf dem Blatt.



→ Tauschen Sie sich anschließend mit Ihrem Partner über Ihre Ideen aus.



# Reflexion der Übung

---



- Wie ging es Ihnen mit der Übung?
- Ist es Ihnen leicht/schwer gefallen?
- Welche Emotionen hat diese Übung in Ihnen hervorgerufen?

# Pause (ca. 5 – 10 Minuten)

---



# Praktische Übung Hilfe annehmen

---

- Arbeitsblatt: „Hilfe annehmen“
- Beantworten Sie die Fragen auf dem Blatt zum Thema „Hilfe annehmen“



# Reflexion der Übung

---



- Wie ging es Ihnen mit der Übung?
- Haben Sie etwas Neues über sich erfahren?
- Fällt es Ihnen schwer, Hilfe anzunehmen?
- Welche Gedanken und Gefühle hat diese Übung in Ihnen hervorgerufen?

# Positiver Kontakt zu anderen

---

„Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es auch heraus“

(Engelmann, 2012, S. 169)

→ Das eigene Verhalten ist entscheidend für das der anderen! Die Art und Weise wie Sie sich verhalten und kommunizieren nimmt Einfluss auf die Reaktion des anderen.

# Praktische Übung

## Positiver Kontakt/ Positive Kommunikation

---

- Gehen Sie in Zweier- oder Dreiergruppen zusammen und tauschen Sie sich über folgende Fragen aus:
  - Woran merken Sie, dass es ein gutes Gespräch ist?
  - Was ist Ihnen bei ihrem Gesprächspartner wichtig?
  - Wie zeichnet sich ein positiver Kontakt mit anderen für Sie aus?
  - Was gefällt Ihnen an den für Sie „guten Begegnungen“?
  - Welche Worte sollten verwendet werden, damit ein Gespräch wohlwollend gestaltet ist?
  - Wie kann man sich verhalten und was kann man sagen, damit der andere sich ebenfalls „positiv“ verhält?



# Reflexion der Übung

---



- Wie ging es Ihnen mit der Übung?
- Ist es Ihnen leicht/schwer gefallen, Dinge zu finden, die Ihnen beim Kommunizieren wichtig sind?

# Praktische Übung Planung einer guten Tat/ Häusliche Übung

---



➤ Arbeitsblatt: „Umsetzung meiner Guten Tat“ (Lyubomirsky, 2008)



➤ Planen Sie Ihre gute Tat für die kommende Woche.

# Abschlussrunde

---



- Wie ging es Ihnen mit der heutigen Sitzung?
- Was hat Ihnen gefallen/nicht gefallen?
- Hätten Sie gerne etwas anders?

Die nächste Sitzung ist die letzte Sitzung des R.A.P.s. Wenn sie möchten, können Sie Kuchen oder etwas Süßes mitbringen, sodass ein gemütliches Beisammensein möglich ist.



# Ausblick auf die achte Sitzung

---

- Gemütliches Beisammensein
- Kaffee/Tee oder Kuchen mitbringen
- Zusammenfassung der Inhalte
- Abschluss

---

Herzlichen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit

# Herzlich willkommen zum Ressourcenaufbauprogramm R.A.P.

---

SITZUNG 8

# Überblick zu Sitzung 8

---

- Begrüßungsrunde (7 Minuten)
- Besprechung der letzten häuslichen Übung (7 Minuten)
- Achtsamkeitsübung: Schokolade genießen (10 Minuten)
- Zusammenfassung der Inhalte (7 Minuten)
- Praktische Übung: Mein Wohlbefinden (10 Minuten)
- **Pause (5 -10 Minuten)**
- Interaktive Übung: Wertschätzungsduche (20 Minuten)
- Rückmeldung und gemütliches Beisammensein (Kuchen essen, Kaffee trinken) (15 Minuten)
- Verabschiedung (5 Minuten)

# Begrüßungsrunde der letzten Sitzung

---



- Wie geht es Ihnen heute?
- Welche Gedanken und Gefühle bringen Sie in die heutige Sitzung mit?
- Was ist Ihnen Angenehmes oder Schönes in der vergangenen Woche passiert?
- Falls Sie Kuchen oder etwas Süßes mitgebracht haben, können wir dies im zweiten Teil der Sitzung genießen.





# Besprechung der häuslichen Übung

---



- Wie ging es Ihnen dabei, eine gute Tat umzusetzen bzw. Hilfsbereitschaft/Mitmenschlichkeit/Freundlichkeit zu zeigen?
- Wie waren die Reaktionen der anderen?
- Konnten Sie Stimmungsveränderungen bei sich oder anderen beobachten?

# Achtsamkeitsübung

---

- Setzen Sie sich ruhig hin und hören Sie der Achtsamkeitsübung zu.

# Achtsamkeitsübung

---

## Schokolade genießen



# Reflexion der Übung

---



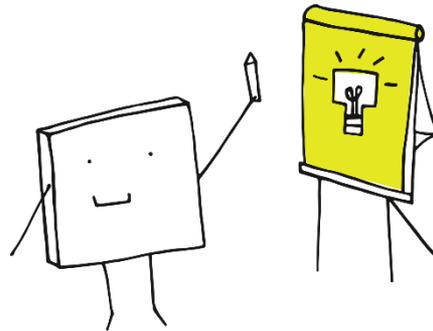
- Wie ging es Ihnen mit der Übung?
- Konnten Sie die Schokolade intensiv genießen?
- Was ist Ihnen außerdem bei der Übung aufgefallen?

# Frage an die Gruppe

---



- Welche Themen, Inhalte, Übungen, Methoden haben wir in den vergangenen Wochen innerhalb des Ressourcenaufbauprogramms behandelt? An was erinnern Sie sich?



# Welche Themen wir behandelt haben...

---

- Ressourcenblick
- Positive Alltagsaktivitäten
- Genussfähigkeit/Achtsamkeit
- Dankbarkeit und das Positive
- Eigene Stärken
- Wertschätzung
- Hilfsbereitschaft/Mitmenschlichkeit/Freundlichkeit

# Welche Fragen wir beantwortet haben...

<b>1. Sitzung</b>  Welche Ressourcenarten gibt es? Was ist ein Ressourcenblick?	<b>2. Sitzung</b>  Angenehme Aktivitäten: Was macht mich glücklich/was macht mir Spaß?	<b>3. Sitzung</b>  Wie kann ich Genießen? Bei was bin ich genussfähig?	<b>4. Sitzung</b>  Wie kann ich Dankbarkeit ausdrücken/Für was bin ich dankbar? Was ist an mir und in meinem Leben positiv?
<b>5. Sitzung</b>  Welche Stärken habe ich? Wie kann ich diese Stärken einsetzen?	<b>6. Sitzung</b>  Wie kann ich Wertschätzung zeigen und in meinen Alltag integrieren?	<b>7. Sitzung</b>  Wie kann ich Mitmenschlichkeit, Hilfsbereitschaft und Freundlichkeit zeigen?	<b>8. Sitzung</b>  Welche Methoden haben besonders positive Auswirkungen auf mein Wohlbefinden?

# Praktische Übung Mein Wohlbefinden

---

- Arbeitsblatt: „Mein Wohlbefinden“
- Welche Übungen, Methoden, Inhalte oder häuslichen Übungen des Ressourcenaufbauprogramms haben Sie als besonders hilfreich und wohlbefindenssteigernd erlebt? Notieren Sie diese auf das Arbeitsblatt.



# Reflexion der Übung

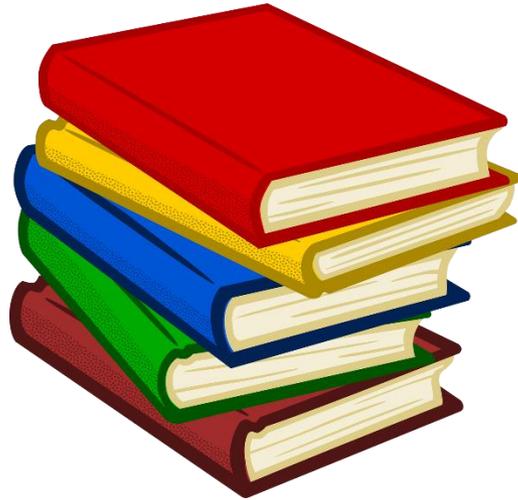
---



- Wie ging es Ihnen mit der Übung?
- Ist es Ihnen leicht/schwer gefallen, Dinge zu finden, die Ihr Wohlbefinden steigern?

# Literaturempfehlung

---



# Pause ca. 5-10 Minuten

---

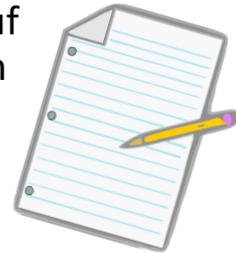


# Praktische Übung

## Wertschätzungsdusche

---

- Schreiben Sie zu jedem Gruppenmitglied eine oder mehrere positive Botschaften auf die ausgeteilten Zettel. Benutzen Sie für jede Person einen extra Zettel und schreiben Sie seinen Namen darauf. Schreiben Sie auch Ihren Namen darauf, sodass erkennbar ist, von wem die Nachricht stammt. Bei dieser Übung geht es darum, Wertschätzung mitzuteilen und Komplimente zu vermitteln.



- **Schreiben Sie ausschließlich positive, wertschätzende Dinge auf den Zettel!**

**Beispiel:** Nachricht an Lena: Ich fand es immer gut, wie zuverlässig Du die Gruppe besucht hast und wie Du dich eingebracht hast. Ich fand auch die Gespräche in der Pause mit Dir sehr interessant. Dein Klaus

- Sie können dann entweder...
  - ... die Nachrichten den betreffenden Personen in der Gruppe laut vorlesen.
  - ... die Zettel den betreffenden Personen aushändigen, sodass Sie dann Zuhause durchgelesen werden können.



# Reflexion der Übung

---



- Wie geht es Ihnen nun nach dieser Übung?
- Ist es Ihnen leicht/schwer gefallen, die Übung durchzuführen?

# Frage an die Gruppe

---



- Gibt es noch etwas, was Sie los werden möchten, was Sie beschäftigt, oder was Sie einfach gerne klären möchten?

# Rückmeldung und gemütliches Beisammensein

---



- Was hat Ihnen besonders gut gefallen (eine bestimmte Übung, eine Sitzung etc.)?
- Was hat Ihnen weniger gut gefallen?
- Was könnte noch verbessert werden?
- Was haben Sie Neues gelernt?



# Verabschiedung

---

Herzlichen Dank für die Teilnahme am  
Ressourcenaufbauprogramm!



## 7. Literaturverzeichnis

- André, C., Kotsou, I. & van Laak, H. (Hrsg.). (2015). *Das Geheimnis einer glücklichen Seele. Positive Psychologie in der Praxis*. München: Scorpio.
- André, C. (2015). Die Lektionen des Glücks: Nicht ganz das, was Sie glauben... In C. André, I. Kotsou & H. van Laak (Hrsg.), *Das Geheimnis einer glücklichen Seele. Positive Psychologie in der Praxis* (S. 33-46). München: Scorpio.
- Armbruster, M. (2015). *Selbermachen! Mit Empowerment aus der Krise*. Freiburg: Herder.
- Auhagen, A. E. (2006). *Positive Kommunikation*. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.
- Auhagen, A. E. (2008). Mitmenschliche Güte. In A. E. Auhagen (Hrsg.), *Positive Psychologie. Anleitung zum "besseren" Leben* (S. 166-182). Weinheim, Basel: Beltz Verlag.
- Bamberger, G. G. (2015). *Lösungsorientierte Beratung*. Weinheim: Beltz.
- Bergler, R. & Hoff, R. (2002). *Genuss und Gesundheit*. Köln: Kölner Universitätsverlag.
- Biswas-Diener, R. (2010). *Practicing Positive Psychology Coaching: Assessment, Activities and Strategies for Success*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Blickhan, D. (2015). *Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis*. Paderborn: Junfermann.
- Bosshard, M., Ebert, L. & Lazarus, H. (2010). Gesprächsführung. In M. Bosshard, U. Ebert, H. Lazarus & A. Dziomba (Hrsg.), *Soziale Arbeit in der Psychiatrie. Lehrbuch* (S. 390-421). Bonn: Psychiatrie-Verlag.
- Burkhard, A. (2015). *Achtsamkeit. Entscheidungen für einen neuen Weg*. Stuttgart: Schattauer GmbH.
- Clark, M. C. (1991). *Prosocial behavior*. Newbury Park: Sage Publications.
- Dekeyser, M., Raes, F., Leijssen, M., Leysen, S. & Dewulf, D. (2008). Mindfulness skills and interpersonal behaviour. *Personality and Individual Differences* (44), 1235-1245.
- Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology* (84), 377-389.
- Engelmann, B. (2012). *Therapie-Tools Positive Psychologie. Achtsamkeit, Glück und Mut; mit Online-Materialien*. Weinheim: Beltz.
- Flückiger, C. & Wüsten, G. (2015). *Ressourcenaktivierung. Ein Manual für Psychotherapie, Coaching und Beratung*. Bern: Hans Huber Verlag.
- Franze, L. S. Zugriff am 19.07.2018. Verfügbar unter <https://ich-will-meditieren.de/achtsames-duschen/>
- Fredrickson, B. (2011). *Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung ihr Leben dauerhaft verändert*. Frankfurt: Campus-Verlag.

- Friedrich, S. (2010). Arbeit mit Netzwerken. In T. Möbius & S. Friedrich (Hrsg.), *Ressourcenorientiert Arbeiten. Anleitung zu einem gelingenden Praxistransfer im Sozialbereich* (S. 63-106). Wiesbaden: VS Verlag.
- Funke, H.-J. & Westermann, J. (2015). *Das Gute im Blick. Mit der Positiven Psychologie zu einem glücklicheren Leben*. Weinheim: Beltz.
- Hautzinger, M. (2003). *Kognitive Verhaltenstherapie bei Depressionen*. Weinheim: Beltz Verlag.
- Hautzinger, M. (2012). Depressive Störungen. In G. Meinlschmidt, S. Schneider & Margraf. J. (Hrsg.), *Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Materialien für die Psychotherapie* (S. 313-322). Berlin: Springer-Verlag.
- Hirschhausen, E. v. (2010). *Glück kommt selten allein*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag.
- Höher, F., Steenbuck, G. & Ohlmer, M. (Ohlmer Consulting GmbH, Hrsg.). (2012). *Zertifizierte Weiterbildung zum Coach for Mindful Change*. Verfügbar unter [http://www.steenbuck-beratung.de/downloads/CMC\\_Curriculum\\_16.04.2012.pdf](http://www.steenbuck-beratung.de/downloads/CMC_Curriculum_16.04.2012.pdf)
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delacorte.
- Knoll, N. & Schwarzer, R. (2005). Soziale Unterstützung. In R. Schwarzer (Hrsg.), *Enzyklopädie der Psychologie: Gesundheitspsychologie* (S. 333-349). Göttingen: Hogrefe.
- Koppenhöfer, E. (2016). *Kleine Schule des Genießens. Ein verhaltenstherapeutisch orientierter Behandlungsansatz zum Aufbau positiven Erlebens und Handelns*. Lengerich: Pabst Science Publishers.
- Koppenhöfer, E. (2018). *Genussverfahren. Techniken der Verhaltenstherapie. Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial*. Weinheim: Beltz.
- Küber, L. (2021). *Ressourcenaufbau bei chronisch psychisch kranken Menschen. Entwicklung und Evaluation eines kognitiv-behavioralen Gruppenprogramms*. Bamberg: UBP.
- Lenartz, N. (2011). *Achtsamkeit, Selbstbestimmung, Gesundheit und Wohlbefinden. Innere und äußere Einflussfaktoren eines erfüllten Lebens*. Kröning: Asanger Verlag.
- Lyubomirsky, S. & Neubauer, J. (2008). *Glücklich sein. Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben*. Frankfurt am Main: Campus-Verl.
- Nestmann, F. (2008). Ressourcenarbeit. In K. Grunwald & H. Thiersch (Hrsg.), *Praxis lebensweltorientierter Sozialer Arbeit* (S. 69-85). Weinheim: Juventa.
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Schlippe, A. v. & Schweitzer, J. (2002). *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Schug, S. (2016). *Therapie-Tools Achtsamkeit. Materialien für Gruppen- und Einzelsetting*. Weinheim, Basel: Beltz.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression. A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.

- Sehtestbilder. (2018, 07. August). Verfügbar unter <http://www.sehtestbilder.de/optische-taeuschungen-illusionen/>
- Seligman, M. E. P. (2014). *Der Glücks-Faktor. Warum Optimisten länger leben*. Ulm: Bastei Lübbe.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist* (60), 410-421.
- Streich/LüttringHaus. (2004). *Ressourcenarten* (Institut für Sozialraumorientierung ISAAB, Hrsg.). Essen.
- Viehhauser, R. (2000). *Förderung salutogener Ressourcen. Entwicklung und Evaluation eines gesundheitspsychologischen Trainingsprogramms*. Regensburg: Röderer Verlag.
- Williamson, G. M. & Clark, M. S. (1989). Providing help and desired relationship type as determinants of changes in moods and self-evaluations. *Journal of Personality and social Psychology* (56), 722-734.