

# RESSOURCEN-DUSCHE

FÜR GRUPPEN, GREMIEN UND PFARREIEN

Täglich stehen viele Entscheidungen und Aufgaben an. Da lohnt es, sich ab und an der eigenen Ressourcen zu vergewissern bzw. sie überhaupt zu entdecken. Das gilt für Einzelpersonen wie für Gruppen oder Gremien – ja sogar für ganze Pfarreien.

Die „Ressourcendusche“ ist dabei ein schönes Bild: Ich lasse alles Kräftigende und Ermutigende auf mir herabregnen, um dann ganz erfrischt neue Herausforderungen angehen zu können.

## *Aber wie funktioniert die Ressourcendusche?*

Die Ressourcendusche ist ursprünglich eine Partnerarbeit. Dazu ergänzt jede Person zunächst für sich alleine – möglichst an einem ruhigen Ort in angenehmer Atmosphäre – die Aspekte auf dem beiliegenden Zettel.

## *Kraftquellen regnen lassen*

So richtig wirksam wird die Ressourcendusche aber, wenn man sich die eigenen Ressourcen anschließend von einer Partnerin/einem Partner langsam vorlesen lässt. Um im Bild der Dusche zu bleiben: Ich lasse alle gefundenen Kraftquellen wohltuend über sie/ihn herabregnen. Auch dazu sucht man sich am besten einen bequemen Platz – möglichst mit weitem Blick (aus dem Fenster), stellt sich hinter die Partnerin und liest alles langsam und behutsam mit Pausen vor – damit die Worte ihre volle Wirkung entfalten können.

Nach der Ressourcendusche sollte man sich noch etwas Zeit gönnen. Zum einen tut es gut, das Gehörte nachklingen zu lassen. Zum anderen besteht meistens noch der Wunsch nach einem Austausch.

## *Für Gruppen*

Aber auch in Gruppen oder Gremien (beispielsweise auf Klausurtagen) lässt sich die Methode gut anwenden: Hier notiert wieder jede Person in Einzelarbeit, die Ressourcen (diesmal jedoch diejenigen der Gruppe, des Teams oder der gesamten Pfarrei). Anschließend werden die Punkte in Kleingruppen ausgetauscht und auf insgesamt drei bis fünf wichtige Ressourcen reduziert. Im Plenum werden diese dann später präsentiert und möglichst schriftlich fixiert. Man erhält einen mutmachenden Ausgangspunkt für kommende Herausforderungen oder Projekte.

Die Methode ist so einfach und doch so wirkungsvoll. Eine wunderbare Stärkung für den Alltag! Probiert es einfach einmal aus!



FÜR DIE  
EINZEL- / PAARARBEIT

# RESSOURCEN DUSCHE



**OPTIMISMUS**

3 DINGE,  
DIE DU BESONDERS GUT KANNST

**AKZEPTANZ**

3 DINGE,  
DIE DICH EINZIGARTIG MACHEN

**SELBSTREGULATION**

3 DINGE,  
DIE DIR RUHE GEBEN

**BEZIEHUNGEN**

3 MENSCHEN ODER SITUATIONEN,  
DIE DIR KRAFT GEBEN

**ZUKUNFT**

3 DINGE,  
DIE DIR MUT MACHEN

**IMPROVISATION**

3 DINGE,  
DIE DU SOFORT ÄNDERN KANNST

FÜR DIE  
GRUPPENARBEIT



**OPTIMISMUS**

3 DINGE,  
DIE WIR BESONDERS GUT KÖNNEN

**AKZEPTANZ**

3 DINGE,  
DIE UNS EINZIGARTIG MACHEN

**SELBSTREGULATION**

3 DINGE,  
DIE UNS RUHE GEBEN

**BEZIEHUNGEN**

3 "DINGE" / MENSCHEN ODER  
ORGANISATIONEN...,  
DIE UNS UNTERSTÜTZEN

**ZUKUNFT**

3 DINGE,  
DIE UNS MUT MACHEN

**IMPROVISATION**

3 DINGE,  
DIE WIR SOFORT ÄNDERN KÖNNEN