

## Aufzeichnung Webinar: Persönliche Ressourcen nutzen

*Extremwetter, stockende Vermarktung, Probleme mit den Tieren im Stall, Investitionen, dazu kommen noch die schlechte Stimmung des Partners oder Corona-Einschränkungen. Die häufige Frage: eine handfeste Gefühlskrise? Muss nicht sein, wie ein Webinar des LFI zeigt.*

### Das Ländliche Fortbildungsinstitut - LFI

Das LFI Österreich bietet ein Webinar für Krisensituationen: Mit eigenen persönlichen Ressourcen der Krise trotzen und schwierige Situationen meistern, Ressourcen sind dabei mentale Werkzeuge, die uns helfen, Hindernisse zu überwinden. Für das erfolgreiche und nachhaltige Spüren positiver Kräfte sind die 3 Schritte nötig, erklärt Angelika Wagner und Josef Stangl, Berater von Lebensqualität Bauernhof.

#### 1. Ressourcen definieren

Zunächst definiert die betroffene Person für sich die Ressourcen, sie hängt zum Teil von unserer Persönlichkeit ab, etwa Dynamik, Ausdauer, Optimismus, Geduld. Andere wiederum sind mit äußeren Rahmenbedingungen verbunden, etwas Familie, Freunde, Betrieb oder Natur. Es ist hilfreich, Fragen zu stellen: Was motiviert mich? Was hilft mir, in schwierigen Situationen durchzuhalten? Wie gehe ich mit einer Stresssituation um? Wem kann ich mich anvertrauen?

Dabei kommen die Begriffe Resilienz und Selbstwirksamkeit ins Spiel, Wagner erklärt Resilienz mit Abprallen und Widerstandskraft. Eine zentrale Säule der Resilienz ist die Akzeptanz. Dafür gilt es als Erstes die Situation zu sichern. „Resilienz sagt mir, ich habe das Talent, dass an mir etwas vorbeigehen kann. Ich vertraue darauf“, so Wagner. In der Selbstwirksamkeit geht es um Erwartungen zu Beginn einer Handlung, die das Ergebnis beeinflussen können, Ist der „innere Dialog“ positiv oder negativ? Ist jemand davon überzeugt, eine schwierige oder herausfordernde Situation aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können? Eine positive Erwartung ist auch eine Ressource.

#### 2. Ressourcen aktivieren

Dann werden die Ressourcen aktiviert, Es geht darum, etwas wachsen zu lassen oder etwas wiederaufzubauen, Beispiele dafür sind Energietanken, etwa mit Musik, singen, tanzen, die Natur spüren, sich an einen Baum lehnen etc. Weitere Aktivierungs-Methoden sind darüber sprechen, wie wir uns fühlen, Situationen aus einer anderen Perspektive betrachten oder offen sein für unterschiedliche Lösungsmöglichkeiten.

#### 3. Ressourcen stabilisieren

Phase 3 ist Ressourcen stabilisieren, um sie nutzbar zu machen. Geeignete Stabilisierungs-Übungen sind etwa das Dankbarkeitstraining, bei dem man sich am Abend an 3 Dinge erinnert, für die man heute dankbar sein kann. Die Problemlösungsfrage lenkt den Blick auf eine schwierige Situation, die überwunden wurde. Was hat geholfen, diese Situation zu überwinden? Der sichere Ort bringt einem zum Kraftplatz. Dieser kann in der Person selbst sein oder ein äußerer Ort, der jemand immer wieder gerne besucht. Im Ressourcen-Protokoll werden schließlich das Verhalten in Bezug auf die eigenen mentalen Werkzeuge oder andere positive Inhalte notiert. Folgende Fragen können dabei unterstützen: Was habe ich heute gut gemacht? Was habe ich heute getan, um meinem Ziel näher zu kommen?