



# MEINE RESSOURCEN AKTIVIEREN

## Schritt 6

„Menschen lernen  
ihr Leben lang, was sie  
nicht können. Der Blick  
auf die Mängel wird zum  
Automatismus, denn die  
Sätze der Erziehung  
klingen im Kopf nach“

Martin Wehrle,  
Karriereberater und Autor

Ressourcen sind unser wichtigstes Mittel, um Hürden zu überwinden, Probleme zu lösen, Krisen zu überstehen. Sie bilden eine Art Polster oder Sicherheitsnetz, auf das wir zurückgreifen können und das uns davor bewahrt, in schwierigen Situationen aufzugeben. Ressourcen schlummern in jedem Menschen – aber eben oft unbewusst. Vielen fallen jede Menge Schwächen ein, aber sie müssen lange überlegen, um auch nur ein paar ihrer Stärken aufzuzählen. Diese müssen also ins Bewusstsein geholt, aktiviert werden. Das führt zu einer positiven Selbstwahrnehmung und dazu, dass wir uns zutrauen, aktiv eine Verbesserung der Situation zu erreichen.

Ressourcen entstehen aus positiven Erfahrungen und Erfolgserlebnissen, in denen uns:


- > eigene Fähigkeiten und Stärken geholfen haben, etwa rationales Denken (einen „kühlen Kopf“ bewahren), Kreativität, Lernfähigkeit, Humor, Diplomatie, Verhandlungsgeschick, Willensstärke, Disziplin etc.
- > Menschen unterstützt und gut beraten haben
- > Gewohnheiten Energie gespendet haben, z.B. Sport, Schlafen, Meditieren, Lesen, Spielen, Spaziergehen etc.



Lassen Sie uns Ihre Ressourcen finden – dazu widmen Sie sich bitte der folgenden Übung:

- 1. Erstellen Sie eine Liste mit Stichworten, die zeigen:  
Was läuft gerade gut in Ihrem Leben, womit sind Sie zufrieden?**
- 2. Was haben Sie im Laufe Ihres Lebens gelernt und können Sie  
besser als früher?**
- 3. Wofür werden Sie vielleicht sogar von anderen bewundert oder gelobt?**
- 4. An welche schwierige Situation in Ihrer Vergangenheit erinnern Sie sich,  
in der Ihnen eine gute Lösung/Wende zum Guten gelungen ist?**
- 5. Wie genau ist Ihnen diese Lösung gelungen, mit welchen Fähigkeiten,  
Hilfsmitteln oder Unterstützung von anderen?**





Indem Sie sich Ihre Ressourcen vor Augen führen, sind Sie auf dem besten Weg, sie auch (wieder) aktiv zu nutzen.

Wenden wir uns jetzt den Ressourcen zu, die Ihnen im aktuellen Berufsleben zum Erfolg verhelfen. Beantworten Sie dazu bitte die folgenden Fragen.

**6. Welche Tätigkeiten gehen Ihnen heute schon etwas besser von der Hand als noch vor ein paar Wochen/Monaten in der neuen Position?**

**7. Stellen Sie sich vor, Sie würden die eben genannten Fähigkeiten im gleichen Tempo wie bisher weiter ausbauen. Wo würden Sie dann mit Ihrer Leistung in einem halben Jahr / einem Jahr stehen?**

**8. Was müssten Sie tun, um den positiven Trend in Bezug auf die genannten Fähigkeiten noch zu verstärken/ zu beschleunigen?**



**9. Welche Fähigkeiten und Stärken fehlen Ihnen nach Ihrer Einschätzung noch, um bestmöglich für Ihre berufliche Zukunft (in diesem Unternehmen) aufgestellt zu sein?**

**10. Überlegen Sie genau, ob nicht doch schon Ansätze für diese scheinbar fehlenden Ressourcen vorhanden sind? Welche Situationen gab es, in denen sie sich bereits andeuteten?**

**11. Wie können Sie diese Ansätze weiter ausbauen?**



## Impressum

Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt.  
Dieses Dokument darf ausschließlich von  
econnects® vertrieben werden. Das Verteilen,  
Kopieren, Veröffentlichen oder auf andere  
Weise an Dritte Weitergeben ist unzulässig.

**econnects® GmbH**  
**Mundsburger Damm 14**  
**22087 Hamburg**

Telefon: +49 (0)40- 21 00 701-0  
Fax: +49 (0)40- 21 00 701-29

E-Mail: [info@econnects.de](mailto:info@econnects.de)  
Geschäftsführung: Annemette ter Horst

**Herausgeber:**  
Annemette ter Horst, econnects® GmbH

**Redaktion:**  
Nicole Ehlert

**Design:**  
Joana Schlutter, Nora Herz

**Bilder:**  
Lilli Lafeld Photographie, Philine ter Horst,  
iStock.com, Shutterstock.com, pexels.com