

Ressourcen erarbeiten und vertiefen

1. **Erinnere dich dissoziiert an ein konkretes Ereignis, das dir Wohlbefinden, Kraft, Vitalität, Ruhe,, ermöglicht hat.**

2. **Nenne zu dieser Situation ein Kennwort:**

3. **Lass dir von einem Coach die zutreffenden Antworten anzeichnen:**

Zeit: ferne Vergangenheit nahe Vergangenheit Gegenwart

Beim assoziierten Erleben dieser Ressource, bist du:

alleine zu mehreren im Freien selber aktiv
 zu zweit in einem Raum eher passiv

Ich nenne dir jetzt einige Aspekte. Welche davon sind in deinem Ressource-Erlebnis wesentlich? Sind es ?

Personen Tiere Natur Ort, Umgebung Dinge
 Information Erfahrung Talente Fähigkeiten Duft/Geruch
 Töne Stimmen Musik körperl. Aktivität Gefühle

Wie nimmst du die Umgebung wahr, eher ... oder ...?

dunkel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	hell	Detail	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Überblick
schw/ Weiss	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	farbig	klein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	gross
Farben:	↓ unten notieren ↓					diffus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	klar
weit weg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	nahe	Standbild	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Film
leise	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	laut	tiefe Töne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	hohe Töne

Farben:

Geruch: Geschmack:

Wie würdest du die Wirkung auf deine körperliche Befindlichkeit, auf deine Gefühle, auf deine Körperchemie beschreiben:

Welche Qualitäten passen zu diesem Gefühl, eher... oder...?

kalt warm
 ruhig pulsierend
 eng weit
 dicht locker
 schwer leicht
 Teil im Körper ganzer Körper

"Bitte schliesse nun deine Augen. Ich werde dir nun nochmals alle Elemente, welche du genannt hast vorlesen. Lasse es wirken und geniesse dein Erleben." → Mit ruhiger Stimme: "Dein Kennwort ist Dabei bist du...."

Zum Abschluss:

Wenn du dieses Erlebnis als 'Erinnerungspaket' im Raum plazieren würdest, welche Richtung und Distanz passt?

vorne links vorne Mitte vorne rechts
 hinten links hinten Mitte hinten rechts
 links rechts oben

anderes: