

Ressourcen entdecken durch Figuraufstellung

von Romy Gehard

Fokussieren Sie in einem Selbstcoaching ganz bewusst die eigenen Ressourcen. Entdecken Sie, wer oder was Sie in welchen für Sie wichtigen Lebensfeldern unterstützen kann. Das folgende Vorgehen führt Sie Schritt für Schritt durch den Prozess.

1. Wichtige Lebensfelder definieren

Welche Lebensfelder sind wichtig für Sie? Wo schöpfen Sie Kraft? Was gleicht Sie aus und gehört Ihrer Ansicht nach zu einer gesunden Life-Balance?

Definieren Sie die für Sie wichtigen Lebensfelder, in dem Sie für jeden Bereich ein A4-Blatt beschriften. Wenn Sie mögen, wählen Sie bunte Blätter. Ideal sind vier bis sechs Lebensbereiche.

Einige Beispiele:

Beruf	Leistung, Einkommen, Karriere, Erfolg, etc.
Familie	Herkunftsfamilie, eigene Kinder, Partnerschaft, etc.
Freunde	freundschaftliche Beziehungen, gute Kontakte, etc.
Gesundheit	Sport, Wellness, gesunde Ernährung, etc.
Hobbies	Freizeitbeschäftigungen aller Art
Sinn	Persönliche Weiterentwicklung, Lebenssinn, Ausbildung, etc.

2. Aufstellungsfiguren bereitstellen

Womit möchten Sie Ihre Ressourcen darstellen? Egal ob Sie Bauklötze, Steine, Tierfiguren, Sugas, Suppenwürfel, Playmobilfiguren etc. oder alles bunt gemischt einsetzen, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Auch Beschriftungen sind möglich (evtl. Kärtchen und Stifte bereitstellen).

3. Aufstellen eines Lebensfeldes

Zu welchem Lebensfeld haben Sie den besten Zugang? Beginnen Sie damit. Stellen Sie sich vor, welche Personen in diesem Zusammenhang für Sie wichtig sind. Wählen Sie für jede Person eine Figur aus und stellen Sie sie Ihrem inneren Bild entsprechend auf. Stellen Sie auch alle anderen für Sie wichtigen Ressourcen wie Fähigkeiten, Stärken, Rollen, Qualitäten, Werte, etc. in Form von Figuren und Klötzen dazu.

Stellen Sie sich bei jeder Figur/jedem Klotz die Fragen: Was macht sie/ihn/es so wichtig für Sie? Worauf können Sie sich verlassen? Was genau schätzen Sie so sehr?

4. Weitere Lebensfelder

Verfahren Sie mit den anderen Lebensfeldern ebenso. Machen Sie sich allenfalls Notizen.

5. Übersicht

Haben Sie allen Lebensfeldern die entsprechenden Ressourcen zugeordnet? Fehlt allenfalls doch noch ein wichtiges Lebensfeld, das Sie ergänzen möchten? Wenn ja, dann ergänzen Sie...

So bald alle Lebensfelder komplett sind stehen Sie auf, gehen Sie um den Tisch herum und betrachten Sie Ihre Arbeit aus etwas Distanz. Was fällt Ihnen auf? Wie zufrieden sind Sie mit der Fülle? Gehen Sie wieder näher heran und betrachten Sie Ihre Lebensfelder aus unterschiedlichen Perspektiven. Was sehen Sie? Sind wirklich alle wichtigen Personen und Ressourcen aufgestellt oder fehlt noch etwas/jemand? Woran denken Sie, wenn Sie jeden Lebensbereich aus der Ameisenperspektive im Detail anschauen? Wie zufrieden sind Sie mit der Qualität der Ressourcen?



Romy Gerhard ist als Organisationsberaterin, Supervisorin und Coach BSO tätig und hat sich auf systemische Aufstellungen spezialisiert. Sie ist Inhaberin von human resources network (www.hrnet.ch) und leitet den Standort Zürich des Coaching Zentrums Olten. Dort bringt sie ihr systemisches Wissen auch als Lehrcoach im Lehrgang zum dipl. Coach SCA ein.

6. Wichtigste Ressourcen lokalisieren

Welches sind die drei bis vier wichtigsten Ressourcen pro Lebensbereich und was macht sie aus? Kennzeichnen Sie sie auf die für Sie passende Art und Weise. Erstellen Sie allenfalls ein persönliches Ressourcenportfolio.

Sind Sie überrascht, so viele Ressourcen entdeckt zu haben? Herzliche Gratulation!