

Supervisionsseminar  
mit dem Züricher Ressourcen Modell



um individuelle berufliche Herausforderungen kreativ zu meistern  
konkrete Ziele zu definieren und Schritt-für-Schritt umzusetzen  
Hindernisse als versteckte Ressource zu nutzen

## Kreativseminar zur Ressourcenbildung

### Inhalt und Ziel:

#### 1. Vom Thema zum Anliegen – *dem Problem auf der Spur*

Mit „Flashcards“ nähern Sie sich assoziativ den beruflichen Themen an; zu diesen Themenstellungen suchen Sie Bilder aus Zeitschriften und kleben diese zu einer Collage.

#### 2. Vom Anliegen zum Ziel - *der Lösung auf der Spur*

Mit der Wunderfrage definieren Sie Ihr Ziel und gestalten dann Ihr konkretes Ziel-Bild in Form einer Collage aus Zeitungsausschnitten, Überschriften, Farben etc.

#### 3. Vom Ziel zum Ressourcenpool – *Fähigkeiten, Potenziale, Visionen*

Eine Fantasiereise (Imagination) führt Sie zu den einzelnen vorbereitenden Schritten, die notwendig sind, um das Ziel zu erreichen. Diese werden wieder als Collage dargestellt und bilden den letzten Teil des Triptychons.

#### 4. Ressourcen gezielt einsetzen – *Hindernisse in Ressourcen verwandeln*

Mit einer effizienten Meditationsform können Sie Widerstände und Probleme als Chance und Ressource wahrnehmen. Diese modellieren Sie aus Ton oder Plastilin. Sie dient im Alltag als Erinnerungshilfe.

#### 5. Integration und Transfer – *der berufliche Alltag im Fokus*

Zettelaufstellung: Sie verbinden sich mit der Urkraft, fokussieren Ihr Ziel und gehen die einzelnen Schritte noch einmal durch. Wie geht es Ihnen nach der Erreichung des Zieles?

„Ressourcenbild – in Verbindung mit der Urkraft“ – Sie malen, kleben, spachteln Ihr persönliches Kraftbild. Dabei verwenden Sie z. B. Naturmaterialien wie Erde, Stroh, Ton, Textilien, mitgebrachte Gegenstände...

# Kreativität verändert die Wahrnehmung

Der Workshop bietet effektive Entspannungstechniken und vielseitige Zugänge zum individuellen kreativen Potenzial. Der Themenschwerpunkt liegt hier bei der Ressourcenbildung.

**Das Züricher Ressourcenmodell ist in fünf Phasen gegliedert:**

**Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die den Herausforderungen in Beruf und Alltag aktiv meistern wollen und ihnen mit mehr Leichtigkeit und Kreativität begegnen wollen.**

**Mit Sinn und Ziel:**

- Wie gestalte ich meine Lebenszeit sinnvoll?
- Welche(s) beruflichen Ziel(e) verfolge ich? Welche Vision trägt mich durch den Alltag?
- Welche Fähigkeiten und Ressourcen kann ich einsetzen, um mein(e) Ziel(e) zu erreichen?

Wenn berufliche Probleme für längere Zeit andauern, wenn Resignation und Pessimismus sich breit machen und die Energie fehlt, um berufliche Situationen konstruktiv zu verändern, ist die Zeit reif für unkonventionelle Methoden und einen innerlichen Neustart.

Durch das Initiieren kreativer Prozesse kann der Boden für etwas Neues aufbereitet werden.

Der Workshop ist in fünf Module gegliedert. Die Wahrnehmung wird jeweils auf einen bestimmten Bewusstseinsbereich gerichtet. Dadurch können die herausfordernden Situationen in aller Klarheit reflektiert und neu geordnet werden.

## **1. Vom Thema zum Anliegen – *dem Problem auf der Spur***

Mit **Flashcards** das berufliche Thema definieren! Sie wählen eine Karte und stellen Ihre Assoziationen zu den Inhalten dar.

Berufliche Problemstellungen (Ängste, Konflikte, Kommunikationsprobleme, Hemmnisse und Hindernisse usw.) werden mit einer angeleiteten Fantasiereise (Imagination) möglichst detailgetreu und plastisch erfasst.

Im folgenden Gestaltungsprozess wird das Problem in Form einer **Collage** dargestellt. Als bildnerische Medien dienen Zeichenstifte aller Art und Bildmaterial aus Zeitschriften.

Wodurch wird dieses Problem genährt, was macht diesen Konflikt so stark? Welche persönlichen Glaubenssätze und Gedankenmuster halten das Problemthema aufrecht? Welche Emotionen sind im Spiel? Was möchte ich verändern?

Eine Liste am linken oberen Bildrand mit den Gedanken zum Thema wird erstellt.

## 2. Vom Anliegen zum Ziel – *der Lösung auf der Spur*

**Wunderfrage:** Stellen Sie sich vor ein Wunder wäre über Nacht geschehen und das Problem wäre gelöst! Was wäre jetzt anders? Wodurch würden Sie es zuerst merken? Wie würden die Kolleg/innen reagieren?

Eine angeleitete Fantasiereise zur Körperwahrnehmung sensibilisiert für innere Prozesse. Welche positiven Gefühle zeigt mir mein Körper auf, nun da mein Ziel erreicht ist? Wie sind meine Körperhaltung, mein Gesichtsausdruck, meine Bewegungen, wenn ich an meinen Erfolg denke? Welche weiteren Signale sendet mein Körper? Wie nehme ich meine Umgebung wahr?

Gibt es Farben, Gerüche, Klänge, die ich nun wahrnehme?

Welche Worte, Glaubenssätze oder Assoziationen kommen mir in den Sinn?

Es folgt die Gestaltung eines Zielbildes in Form einer **Collage!**

**Beim kreativen Gestalten entsteht Freude an der eigenen Schaffenskraft. Gleichzeitig bietet sich die Möglichkeit, die eigenen Entwicklungspotenziale neu zu betrachten. Durch Visualisierungen entsteht eine „Surplus Reality“. Dadurch wächst die innere Bereitschaft, sich auf das Ziel zu fokussieren.**

## 3. Vom Ziel zum Ressourcenpool – *Fähigkeiten, Potenziale, Visionen*

Was hat sich seit dem „Wunder“ verändert? Wie ist derzeit der Umgang mit Herausforderungen? Durch welche Maßnahmen konnte sich das Thema verwandeln? Welches Bewusstsein war nötig, um das Problem völlig aufzulösen?

In einer **Imagination** wird dieser Prozess visualisiert. Welche Schritte waren nötig, welche Persönlichkeitsanteile, Glaubenssätze etc. haben das Problem/die Angst/das Hindernis völlig verwandelt?

Gestaltung einer Collage: Die in Erscheinung getretenen Ressourcen (Fähigkeiten, Persönlichkeitsanteile, Lösungsstrategien) werden in Bild und Text dargestellt.

Annäherungsziele können Schritt für Schritt formuliert werden. Welche Gefühle und körperlichen Signale ergeben sich aus der Lösung? Wie schätze ich die Realisierbarkeit des Zieles ein? Welche Selbstmotivation macht das Ziel erstrebenswert?

Entdecken Sie Ihre Ressourcen auf dieser Ebene. Sie können mit dem letzten Teil des Triptychons reflektieren, welche Schritte Sie bereits eingeleitet haben und was noch fehlt, um das Ziel umzusetzen. Teilziele können schriftlich festgehalten werden.

#### 4. Ressourcen gezielt einsetzen – *Hindernisse in Ressourcen verwandeln*

Hindernisse und innere Widerstände, die eine Erreichung des Zieles verhindern, werden mit einer **Meditation** visualisiert und in fünf Schritten in eine Ressource verwandelt. Die Ergebnisse der einzelnen Schritte können schriftlich festgehalten werden.

Die in Erscheinung getretene persönliche Ressource wird dreidimensional dargestellt. Die Gestaltungsarbeit aus **Ton- oder Plastilin** dient als Erinnerungshilfe im Alltag. Sie soll das angestrebte (neue) Verhalten und die Ressourcen ins Bewusstsein rufen und aktivieren.

**Meditationen geben den Blick für das innere Empfinden frei – die eigene Sichtweise auf problematische Themen verändert sich völlig. Lösungen entstehen durch das vertiefte Verständnis.**

#### 5. Integration und Transfer – *der berufliche Alltag im Fokus*

Wie verändern die gewonnenen Erkenntnisse den beruflichen Alltag?

In welchen Situationen reagiere ich anders?

Welchen persönlichen Gewinn ziehe ich aus dem erweiterten Erfahrungsschatz?

Welche Sozial- und Umweltressourcen unterstützen mich dabei, meine Ziele umzusetzen?

Wie geht es mir nach der Erreichung meines Zieles? Wie reagiert mein berufliches Umfeld auf die veränderte Situation? Wie gehe ich konstruktiv mit den neuen Bedingungen um?

Mit der Zettelaufstellung gehen Sie alle Schritte noch einmal in Ruhe durch, nehmen wahr, ob noch etwas offen ist und geklärt werden sollte. Sie nehmen verschiedene Positionen ein und erspüren deren Qualitäten und Handlungsspielräume.

**Besonders der Urkraft wird Beachtung geschenkt, da sie eine zusätzliche Ressource darstellt.**

**Gestaltung eines Kraftbildes** auf Leinwand. Die Größe des Bildes kann selbst definiert werden, ebenso wie die Technik und die verwendeten Materialien. Kleinere Gegenstände aus Ihrem persönlichen Besitz können mitgebracht und eingearbeitet werden.

Naturmaterialien wie Lehm, Stroh, Erde etc. eignen sich auch, um mit der eigenen Urkraft in Verbindung zu kommen.

Abschließendes Gespräch – Rückmeldungen zum Prozess.