Ressourcen-Training in der individuellen Beratung

Ressourcen-Training bedeutet das Analysieren, Erkennen und Entwickeln von persönlichen, individuellen Eigenschaften, die mit personellen Handlungen gekoppelt sind. Jede Verhaltensänderung führt zu neuen Ergebnissen, im besten Fall zu einer höheren Kreativität und Handlungsfähigkeit im Umgang mit alten, und bisher nicht erkannten, bzw. bewusst gemachten Grundhaltungen.

Um eigene Ressourcen zu erkennen, müssen oft Alltagsszenarien und wiederkehrende Handlungen überprüft und oft von innen heraus verändert werden, um die positiven Effekte zu bewirken, die jede Handlungsänderung mit sich bringen kann und dabei möglichst viele negative Aspekte abzubauen.

Zum Ressourcen-Training gehören individuelle Gespräche, in denen Einsichten zur Selbsterfahrung werden, die es möglich machen, zu neuen Entscheidungsfindungen zu kommen. Dazu gehören die Kommunikation mit sich selbst und mit anderen, das Erkennen von Potentialen, die nicht genug oder gar nicht genutzt werden und das dazugehörige Selbstmanagement, daraus nicht nur die richtigen Schlüsse zu ziehen, sondern auch den Transfer in den Alltag zu beginnen.

Die nötigen Bausteine für eine nachhaltige Veränderung variieren von Person zu Person und müssen im Beratungsgespräch besprochen, geklärt und festgehalten werden. Um eigene Ressourcen zu erkennen, zu festigen und mit neuem Selbstvertrauen aktive auf neue Ziel zuzugehen, ist ein Teil der Aufgabe, die ich mir als Coach für meine Coachees gestellt habe. In einigen Situationen oder Gesprächsentwicklungen wird die Beratung mehr zum Mentoring als zum Coaching.

In jedem Falle hilft diese Form von Ressourcen-Training sehr stark, um auch in Krisen, Alltagsprobleme in den Griff zu bekommen und um inneren Druck abzubauen. Mit gestärktem Selbstvertrauen und mit klarem Blick auf die Ich-Situation werden alte Szenarien gelassener bewertet und neue Handlungsstränge entwickeln sich zu einer neuen Autonomie hin.

So kann besser Abstand zu Beruf und Leistungsdruck gefunden werden, der Coachee fühlt sich sicherer und souveräner im Alltag und strahlt Stärke und Authentizität aus. Die Kommunikation mit den anderen wird so klarer und Missverständnisse und Unklarheiten schneller ausgeräumt. Ressourcen-Training schafft also eine nachhaltige Weiterentwicklung auf dem eigenen Lebensweg, die sich meist auch auf das Umfeld positiv auswirkt.

ressourcen training, ressourcen-training, ressourcentraining, verhaltensänderung, handlungsänderung, selbsterfahrung, selbstmanagement, beratungsgespräch, alltagsprobleme, kommunikation mit anderen

Ressourcen-Training in der individuellen Beratung <https://www.fmpreuss.de/ressourcen-training-in-der-individuellen-beratung/>