

Wie nutze ich meine Ressourcen? Ein Leitfaden



Was sind Ressourcen?

Ressourcen sind Mittel, Potenziale oder Reserven, über die wir verfügen, um aus einer Sackgasse herauszukommen. **Ressourcen helfen, sich von bestimmten Notlagen zu erholen, eine schwierige Situation zu verbessern und sich besser zu fühlen.** Ressourcen lösen nicht alle Probleme, aber die Entwicklung eurer Ressourcen macht es leichter, Lösungen zu finden!



Woher kommen Ressourcen?

Ressourcen basieren auf Erfahrungen, Erfolgen, der Intuition oder dem Selbstwertgefühl.

Jeder hat sie! Manchmal zweifeln wir daran, verlieren das Selbstvertrauen oder unterschätzen unsere Ressourcen. Manchmal entdecken wir ganz neue.

Einige Ressourcen hängen von unserer Persönlichkeit ab: Dynamik, Geduld, Optimismus, Ausdauer usw. – das sind interne Ressourcen. Andere sind eher extern oder mit anderen Personen verbunden, wie z. B. die Menschen um uns herum, die Gesundheit des Viehbestands, der gute Rat des Tierarztes, das Vertrauensverhältnis zur Beraterin und zum Berater.



Und was sind eure Ressourcen?

Landwirtin und Landwirt zu sein ist eine wichtige und verantwortungsvolle Aufgabe. Das Klima, die Tiere, die Familie, die Nachbarn, die Vorschriften, die sich oft ändern, die Investitionen... Die Rahmenbedingungen sind vielfältig und herausfordernd. Ressourcen können dabei helfen, Hindernisse zu überwinden.



Was motiviert uns?

Was hilft uns, in schwierigen Situationen durchzuhalten?

Wie gehen wir mit einer Stresssituation um?

Welche Hilfe wurde in Anspruch genommen?

Von wem? Wem könnt ihr euch anvertrauen?

Was war hilfreich?

Wie erkennt ihr die Warnzeichen

in einer schwierigen Situation?

Was sind eure Erfolge? Was macht euch stolz?

Was macht euch zufrieden?

Was sind eure Stärken? Was eure Fähigkeiten?

Was würden deine (Groß-)Eltern euch raten?

Ein guter Anfang braucht...

Nehmt euch einen Moment Zeit und lernt einige Grundlagen kennen, bevor ihr eure Ressourcen aktiviert:

Resilienz

Wenn man mit komplexen Situationen konfrontiert wird, kann man sich deprimiert fühlen und zu sich selbst sagen: „Es gibt nichts, was ich tun kann“. Aber wir können uns auch anders entscheiden: Im Falle einer Krise ist Resilienz die Fähigkeit eines Menschen, sich anzupassen, um sich vor Schwierigkeiten zu schützen – und das kann erlernt werden!

Selbstwirksamkeit

Eure Erwartungen zu Beginn einer Handlung können das Ergebnis beeinflussen. Ist euer „innerer Dialog“ positiv oder negativ? Seid ihr davon überzeugt, dass ihr eine schwierige oder herausfordernde Situation aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen könnt? Sichertzustellen, dass ihr positive Erwartungen an euch selbst habt, ist auch eine Ressource.



Die zwei Seiten der Medaille

Es gibt immer mindestens zwei unterschiedliche Sichtweisen auf die Realität, so wie eine Medaille zwei verschiedene Seiten hat. Von der Spitze eines Aussichtsturms aus könnt ihr, je nachdem, ob ihr nach Süden oder Westen schaut, ein anderes Sichtfeld haben. Es ist aber die gleiche Landschaft!



Der Perlentaucher

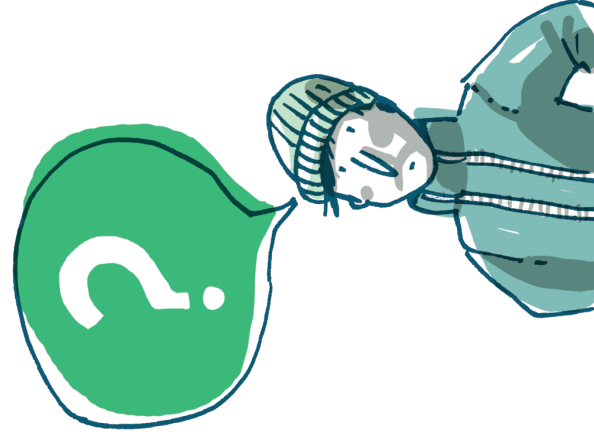
Was könnt ihr besonders gut? Wofür seid ihr bereit, euch zu engagieren? Was macht euch in eurem Betrieb unersetzlich? Was sind eure Träume und Ziele? Euer Umfeld kann darauf zählen, dass ihr...

Die Beantwortung dieser Fragen kann euch stolz machen auf eure Erfolge und eure positiven Erfahrungen hervorheben.



Die Modellfrage

Lasst euch inspirieren von jemandem, von dem ihr Unterstützung erhalten habt. Lasst euch inspirieren von einem Moment, in dem ihr anderen geholfen habt.



Wie ihr eure Ressourcen aktivieren könnt

Warum wir an unseren

Ressourcen arbeiten sollten:

- Um unsere vorhandenen Ressourcen ZU STÄRKEN
- Um unsere alten oder ungenutzten Ressourcen ZU (RE)AKTIVIEREN
- Um neue Ressourcen AUFZUBAUEN

Es gibt viele Strategien, um wieder Kraft zu schöpfen, um mit späteren herausfordernden Situationen besser umgehen zu können, wie z. B.:

Gießen

Wir tanken neue Energie, indem wir Dinge tun, die uns glücklich machen. Nehmt euch Zeit für das, was ihr gerne tut. Nehmt euch Zeit für die Menschen, die ihr mögt und Zeit für Dinge, die euch guttun.

Umgeben sein

Wir sind alle auf Gemeinschaft und Beziehung, auf Unterstützung und Hilfe von außen angewiesen. Umgebt euch mit Menschen, denen ihr vertraut (Familie, Freunde, berufliches Netzwerk).

Bedeutung geben

Es ist uns wichtig, dass unsere Arbeit im Einklang mit unseren Werten steht und sinnstiftend ist.

Emotionen ausdrücken

Sprechen wir darüber, wie wir uns fühlen. Reden ist gut und befreit von Lasten.

Abstand nehmen

Es hilft, die Situationen aus einer anderen Perspektive zu betrachten, einen Schritt zurückzugehen und Abstand zu gewinnen.

Veränderung initiieren

Überprüft eure getroffenen Entscheidungen und ergreift Maßnahmen, wenn notwendig.

Entscheidungen treffen

Wir treffen unsere eigenen Entscheidungen, nehmen diese an und stehen dazu.

Offen sein für unterschiedliche Lösungsmöglichkeiten

Auch wenn eine Situation auf den ersten Blick unlösbar scheint, können wir uns für mehrere Möglichkeiten öffnen: die Änderung der betrieblichen Praxis etwa, Gespräche, Beratung, Mediation usw.

Es gibt noch viele andere Möglichkeiten, seine Ressourcen zu aktivieren. Findet einen Weg, der zu euch passt!



Übung macht den Meister

81

Wenn eure Ressourcen aktiviert sind, wie könnt ihr sie stabilisieren?

Ressourcen zu stabilisieren bedeutet, sie im täglichen Leben zu verankern, sodass sie leicht zugänglich und in schwierigen Situationen präsent sind. Das Verankern braucht etwas Übung, z. B. mit diesen Methoden:

Das Ressourcen-Protokoll

Notiert euer Verhalten in Bezug auf eure Ressourcen oder andere positiv formulierte Inhalte.

Folgende Fragen können euch dabei unterstützen: Was habe ich heute gut gemacht? Was habe ich heute getan, um meinem Ziel näher zu kommen? Was habe ich heute getan, um meine Bedürfnisse zu befriedigen? Wann habe ich mich heute gut gefühlt?

Dankbarkeits-training

Erinnert euch am Abend an drei Dinge, für die ihr heute dankbar sein könnt. Folgende Fragen können euch dabei unterstützen: Wofür fühle ich mich heute dankbar? Wer oder was hat mir heute gutgetan? Wann habe ich heute selbstständig gehandelt? Diese Übung könnt ihr auch mit eurem Partner oder eurer Partnerin durchführen.

Problem-lösungsfrage

Denkt an eine schwierige Situation, die ihr überwunden habt: Was hat euch dabei geholfen, diese Situation zu überwinden? Vielleicht kann auch das hilfreich sein.

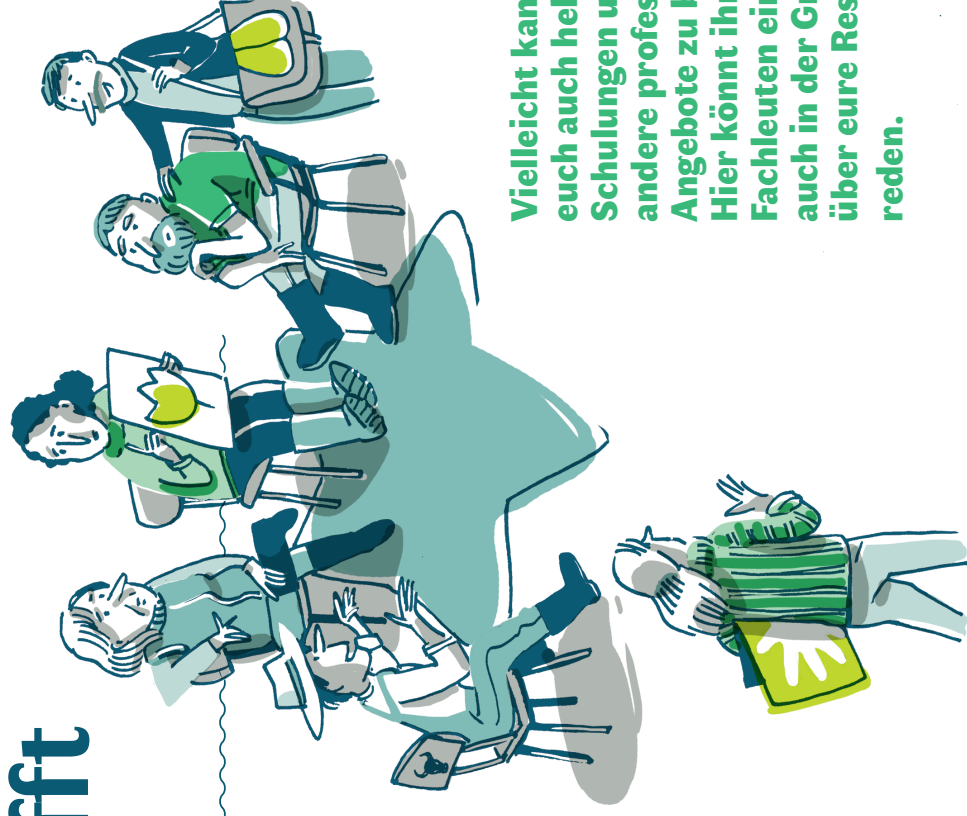
Der sichere Ort

Manchmal kann es helfen, sich an einen Ort zu erinnern, an dem man sich sicher fühlt. Wo befindet sich dieser sichere Ort? Was sind seine Besonderheiten? Wie geht es euch dort? Genießt und prägt euch diesen besonderen Ort ein. Dann könnt ihr an diesen Ort zurückkehren, wenn ihr das Bedürfnis verspürt, eure innere Batterie wieder aufzuladen.



Ihr schafft das!

Die eigenen Ressourcen zu fördern lohnt sich! Es stärkt das Selbstwertgefühl, das Selbstvertrauen und die Selbstwirksamkeit. Auch wenn der Weg dahin nicht immer leicht ist – ihr schafft das!



Vielleicht kann es euch auch helfen, Schulungen und andere professionelle Angebote zu besuchen. Hier könnt ihr mit Fachleuten einzeln oder auch in der Gruppe über eure Ressourcen reden.

Diese Broschüre wurde erarbeitet im Rahmen des europäischen Projekts „AgriResources“ in Zusammenarbeit von:

- **Agricall (Belgien-Wallonie)**
0800/85.018 (n° vert) ;
permanence@agricall.be ;
www.agricall.be
- **BAG Familie und Betrieb e.V. (Deutschland)**
+49 (0) 669 123 008 ;
info@bag-familieundbetrieb.de ;
www.bag-familieundbetrieb.de ;
- **LFI (Österreich)**
Bäuerliches Sorgentelefon :
0810 / 676.810
lfi@lko-oe.at
www.lebensqualität-bauernhof.at
- **Solidarité Paysans (Frankreich)**
+33(0)1 43 63 83 83 ;
contact@solidaritepaysans.org
www.solidaritepaysans.org
- **In Zusammenarbeit mit:**
Rural Solidarity in Europe
<http://ruralsolidarity.eu/>

Der Text dieser Publikation stammt aus dem Workshophandbuch aus dem Projekt "AgriResources - Ressourcenorientierung in Beratung und Landwirtschaft", das unter der CC-BY NC-Lizenz erhältlich ist. Elemente dieser Publikation dürfen nur für nicht-kommerzielle Zwecke (mit Ausnahme der Abbildungen) verwendet werden.

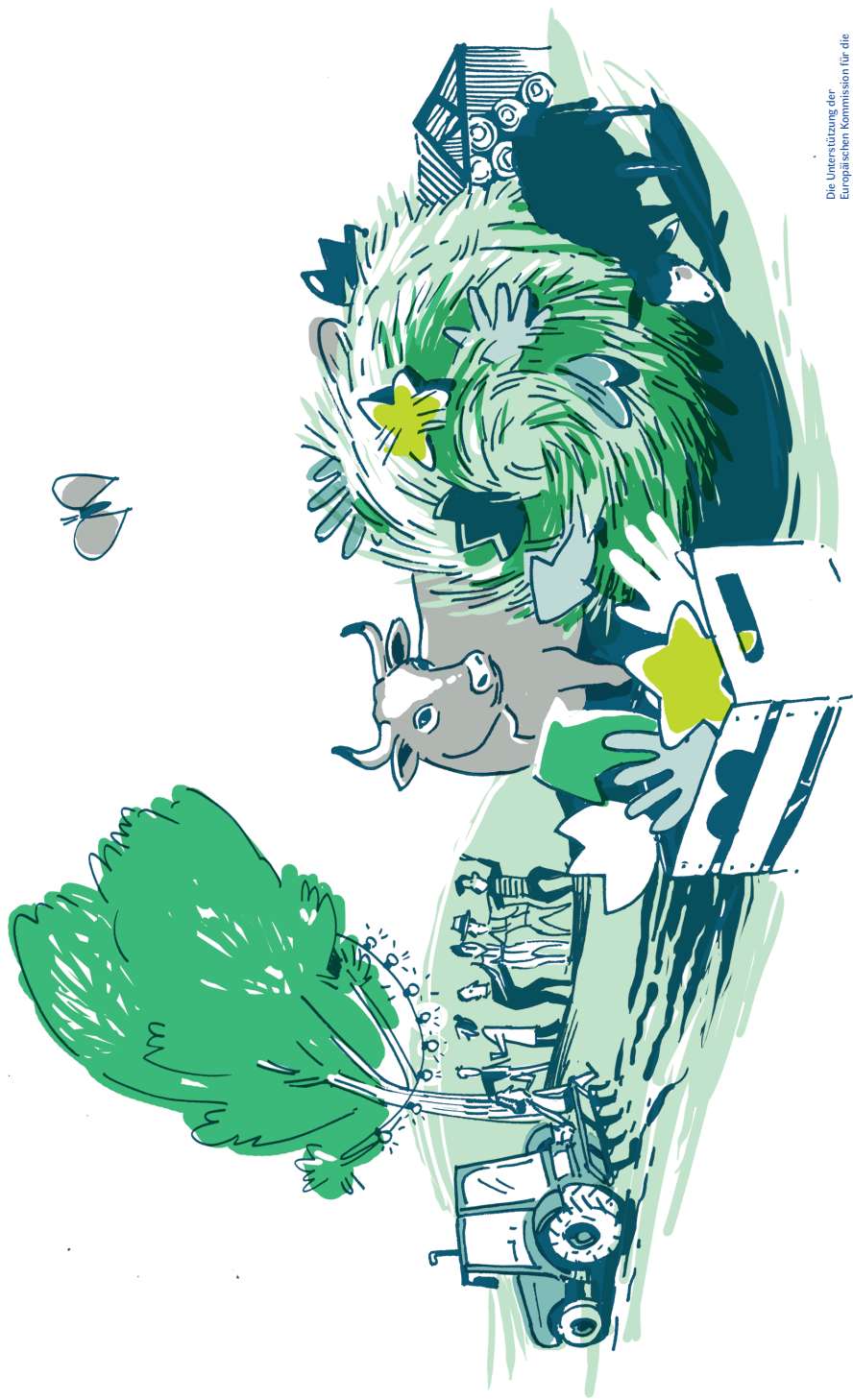
Das Handbuch zum Workshop finden Sie unter: <http://ruralsolidarity.eu>



Dieses Werk darf weitergegeben werden im Rahmen der Lizenz:
Namensnennung-Nicht-kommerziell-Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 international.
Informationen zu dieser Lizenz finden Sie unter
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de>

Graphikdesign: Polysémique
Illustratorin: Lucye Rioland

Die in diesem Dokument verwendete Schriftart "Fauna" wurde von Alice Savoie im Rahmen eines Auftrags des *Centre national des arts plastiques* in Zusammenarbeit mit le *Groupe Imprimerie Nationale* erstellt und wird unter der Creative Commons CC BY-ND 4.0-Lizenz vertrieben.



Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts durch die Kommission dar. Die Verfasser übernehmen die Verantwortung für die Richtigkeit der Informationen und die Kommission kann nicht für eine etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden.



Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union

