

Dein Ressourcen-Wesen

Es geht darum einen Namen für Dein Ressourcen-Wesen zu finden. Es soll Dich ganz direkt an Deine Kraftquellen, an Freudvolles und Stärken erinnern.

1. Ressourcen und Stärken auflisten

Die suchende Person erzählt alle ihre Ressourcen und Stärken, die ihr Freude machen. Eine andere Person schreibt alles auf. Danach wird die Liste vorgelesen und die suchende Person spürt auf eine positive Resonanz bei den einzelnen Ressourcen, die dann markiert werden.

2. Formulierungsvorschläge für Ressourcen-Wesen => Ideenkorb

Die anderen zwei Personen machen Formulierungsvorschläge für einen Namen für das Ressourcen-Wesen und eine Person schreibt alle Vorschläge auf. Die Vorschläge werden nicht diskutiert und auch von der suchenden Person nicht bewertet. Gehen die Namensvorschläge in eine völlig falsche Richtung, dann sagt dies die suchende Person.

Positive Körpergefühle

Die suchende Person achtet bei allen Namensvorschläge auf positive Körpergefühle und zeigt diese gegebenenfalls an (positives Bauchgefühl).

3. Namensvorschlag auswählen

Es werden nochmal alle Namensvorschläge vorgelesen. Die suchende Person wählt einen Namensvorschlag aus oder passt einen Vorschlag an. Wichtig bei der Auswahl und Anpassung ist immer das positive Körpergefühl und nicht eine logische Verstandesentscheidung.

4. Ressourcen-Wesen aussprechen und positive Körperwahrheit spüren

Die suchende Person spricht den Namen für das Ressourcen-Wesen mehrmals aus und nimmt sich Zeit die positiven Körperwahrheiten zu fühlen. Wer fertig ist, kann aufstehen und den Namen mit Energie vor der Gruppe formulieren.

5. Mit Embodiment das Ressourcen-Wesen körperlich ausdrücken

Die suchende Person drückt die Energie des Ressourcen-Wesens körperlich aus und fühlt die positiven Körpergefühle. Die anderen machen die Bewegungen nach bzw. sind wieder Ideenkorb für einen körperlichen Ausdruck des Ressourcen-Wesens. Zum Abschluss den Namen des Ressourcen-Wesens auf Klebeband schreiben und sich aufkleben.

Was sind Deine Ressourcen?

Was sind Deine körperlichen Ressourcen?

z.B. Hand auf Dein Herz, dich selbst halten

Was sind Deine inneren Ressourcen und Qualitäten?

z.B. Kreativität, Visualisierung von Natur, von schönen Situationen, Erlebnissen

Was sind Deine Erlebnis-Ressourcen?

z.B. Spaziergang in der Natur, Mountain-Biken, Wandern, Musik, Tanz

Was sind Deine Heilungssätze?

z.B. Ich bin ok so wie ich bin, Ich bin stark, Ich bin ein liebevoller Mensch, Ich bin genau richtig, Ich bin wertvoll