

## Meine Ressourcen

Machen Sie sich bewusst, was sie für Ressourcen besitzen, und wie sie diese in Konflikten einsetzen (auf den folgenden Seiten finden Sie einige mögliche Beispiele).

Je nach Gegenüber aktivieren Menschen intuitiv unterschiedliche Ressourcen, deshalb ist es wichtig, sich bewusst zu machen, mit wem ich im Streit bin: Mit einem/einer Beamten? Mit meinem Partner/meiner Partnerin? Mit meinem Sohn/meiner Tochter? Mit meiner Chefin/meinem Chef? Im Arbeitsteam? Mit einer Freundin/einem Freund

Im Konflikt mit... ----- ...helfen mir folgende Ressourcen, aus einem Gefühl der akuten Unterlegenheit herauszukommen:

<b>Körperliche Ressourcen</b>	<b>Hilft mir folgendermassen:</b>	<b>Gefahr dabei: Gegenüber fühlt sich...</b>
<input type="checkbox"/> Grösse		
<input type="checkbox"/> Alter		
<input type="checkbox"/> Kraft		
<input type="checkbox"/> Beweglichkeit		
<input type="checkbox"/> Stimme		
<input type="checkbox"/> ...		
<input type="checkbox"/> ...		
<input type="checkbox"/> ...		
<b>Sprachliche Ressourcen</b>	<b>Hilft mir folgendermassen:</b>	<b>Gefahr dabei: Gegenüber fühlt sich...</b>
<input type="checkbox"/> Ausdrucksvermögen		
<input type="checkbox"/> Fremdsprachen		
<input type="checkbox"/> Wortschatz		
<input type="checkbox"/> ...		
<input type="checkbox"/> ...		
<input type="checkbox"/> ...		
<b>Intellektuelle Ressourcen</b>	<b>Hilft mir folgendermassen:</b>	<b>Gefahr dabei: Gegenüber fühlt sich...</b>
<input type="checkbox"/> Auffassungsgabe		
<input type="checkbox"/> Bildung		
<input type="checkbox"/> Urteilsfähigkeit		
<input type="checkbox"/> ...		
<input type="checkbox"/> ...		
<input type="checkbox"/> ...		
<b>Sozioökonomische Ressourcen</b>	<b>Hilft mir folgendermassen:</b>	<b>Gefahr dabei Gegenüber fühlt sich...</b>
<input type="checkbox"/> Reichtum		
<input type="checkbox"/> Einkommen		
<input type="checkbox"/> Eigentum		
<input type="checkbox"/> ...		
<input type="checkbox"/> ...		
<input type="checkbox"/> ...		



Status	Hilft mir folgendermassen:	Gefahr dabei Gegenüber fühlt sich...
<input type="checkbox"/> Gesellschaftliche Schicht		
<input type="checkbox"/> Berufsposition		
<input type="checkbox"/> Statussymbole (Kleider, Auto, Schmuck etc)		
<input type="checkbox"/> ...		
<input type="checkbox"/> ...		
<input type="checkbox"/> ...		
Definitionsmacht	Hilft mir folgendermassen:	Gefahr dabei Gegenüber fühlt sich...
<input type="checkbox"/> Faktenwissen (Theorien, Gesetze etc)		
<input type="checkbox"/> Handlungswissen (Psychologie, Pädagogik etc)		
<input type="checkbox"/> Wertewissen (Religion, Philosophie, Ideologien)		
<input type="checkbox"/> ...		
<input type="checkbox"/> ...		
<input type="checkbox"/> ...		
Informelle Ressourcen	Hilft mir folgendermassen:	Gefahr dabei Gegenüber fühlt sich...
<input type="checkbox"/> freundschaftliche Beziehungen		
<input type="checkbox"/> Verwandtschaften		
<input type="checkbox"/> politische Parteien		
<input type="checkbox"/> Vereine etc		
<input type="checkbox"/> ...		
<input type="checkbox"/> ...		
<input type="checkbox"/> ...		
Professionelle Ressourcen	Hilft mir folgendermassen:	Gefahr dabei Gegenüber fühlt sich...
<input type="checkbox"/> Entscheidungskompetenzen		
<input type="checkbox"/> Abhängigkeitsverhältnisse (Polizei, Lehrerin, Beistand, Schalterbeamte etc).		
<input type="checkbox"/> ...		
<input type="checkbox"/> ...		
<input type="checkbox"/> ...		



## Meine Ressourcen (Beispielblatt)

<b>Körperliche Ressourcen</b>	<b>Hilft mir folgendermassen:</b>	<b>Gefahr: Gegenüber fühlt sich...</b>
<input type="checkbox"/> Grösse	Ich kann mich gross machen	Eingeschüchtert
<input type="checkbox"/> Kraft	Mich körperlich durchsetzen	bedroht
<input type="checkbox"/> Stimme	Laut werden	Eingeschüchtert
<input checked="" type="checkbox"/> Augen	Ich kann genau beobachten	Angestarrt
<b>Sprachliche Ressourcen</b>	<b>Hilft mir folgendermassen:</b>	<b>Gefahr: Gegenüber fühlt sich...</b>
<input type="checkbox"/> Ausdrucksvermögen	Präzise Argumentieren	Lehrmeisterlich behandelt
<input type="checkbox"/> Wortschatz	Ausgewählte Ausdrücke	Als dumm dargestellt
<input checked="" type="checkbox"/> Komplex formulieren	Detailliertes Argumentieren	Unter den Tisch geredet
<b>Intellektuelle Ressourcen</b>	<b>Hilft mir folgendermassen:</b>	<b>Gefahr: Gegenüber fühlt sich...</b>
<input type="checkbox"/> Auffassungsgabe	Verstehe rasch Zusammenhänge	Überfahren
<input type="checkbox"/> Bildung	Ich weiss viel	Dumm dargestellt
<input type="checkbox"/> Urteilsfähigkeit	Ich kann rasch beurteilen	Arrogant behandelt
<input checked="" type="checkbox"/> Hoher IQ	Ich vertraue auf mein Wissen	Besserwisserisch kritisiert
<b>Sozioökonomische Ressourcen</b>	<b>Hilft mir folgendermassen:</b>	<b>Gefahr: Gegenüber fühlt sich...</b>
<input type="checkbox"/> Reichtum	Geld ist unwichtig	Zum Sparen gezwungen
<input type="checkbox"/> Einkommen	Ich kann mir etwas leisten	Zu Ausgaben gedrängt
<input type="checkbox"/> Eigentum	Ich kann einfach verzichten	Benachteiligt
<input checked="" type="checkbox"/> Spesenvergütung möglich	Ich kann ökologisch verantwortbar reisen	Zu privaten Ausgaben gezwungen
<b>Status</b>	<b>Hilft mir folgendermassen:</b>	<b>Gefahr: Gegenüber fühlt sich...</b>
<input type="checkbox"/> Gesellschaftliche Schicht	Oberschicht: Selbstbewusstheit Unterschicht: Ich weiss was arm sein heisst	Arrogant behandelt Moralisch angeprangert
<input type="checkbox"/> Berufsposition	Ich kann etwas	Nicht ernst genommen
<input type="checkbox"/> Statussymbole (Kleider, Auto, Schmuck etc)	Selbstbewusstsein (als Sozialarbeiter in Casual Wear. Mir geht es um den Menschen)	Als Mensch abgewertet
<b>Definitionsmacht</b>	<b>Hilft mir folgendermassen:</b>	<b>Gefahr: Gegenüber fühlt sich...</b>
<input type="checkbox"/> Faktenwissen (Theorien, Gesetze etc)	Ich weiss, warum es geht	Besserwisserisch behandelt
<input type="checkbox"/> Handlungswissen (Psychologie, Pädagogik etc)	Ich verstehe menschliche Vorgänge	Lehrmeisterlich abgewertet
<input type="checkbox"/> Wertewissen (Religion, Philosophie, Ideologien)	Ich kenne die Wurzeln von gewissem Verhalten	Psychologisiert
<input checked="" type="checkbox"/> Therapieerfahren	Ich kann meine Erfahrung einbringen	Zum Patienten degradiert
<b>Informelle Ressourcen</b>	<b>Hilft mir folgendermassen:</b>	<b>Gefahr dabei Gegenüber fühlt sich...</b>
<input type="checkbox"/> freundschaftliche Beziehungen	Meine Freunde sind gleicher Meinung	Hast Du selber keine Argumente?
<input type="checkbox"/> Verwandtschaften	Ich bin in der Familie eingebettet	
<input type="checkbox"/> politische Parteien	Ich kann mich vernetzen	Mit politischer Macht bedroht
<input type="checkbox"/> Vereine etc	Ich kann mich vernetzen	
<input checked="" type="checkbox"/> Ich kenne Deinen Chef	Ich bin nicht ausgeliefert	Genötigt und erpresst
<b>Professionelle Ressourcen</b>	<b>Hilft mir folgendermassen:</b>	<b>Gefahr: Gegenüber fühlt sich...</b>
<input type="checkbox"/> Entscheidungskompetenzen	Ich darf so entscheiden	machtlos
<input type="checkbox"/> Abhängigkeitsverhältnisse	Ich habe das Recht, das so durchzusetzen	Machtmissbrauch ausgesetzt
<input checked="" type="checkbox"/> Job-Einsatzplanung	Ich muss die Angestellten einteilen	Der Willkür ausgesetzt

