

Challenge – „Ich mach mein Ding“

Sichten Sie Ihre Projekt-Ressourcen

Damit Sie Ihr Ding für 2016 durchführen können, benötigen Sie vermutlich eine Menge Ressourcen. Da werden Ressourcen dabei sein, die Sie bereits mitbringen. Sie werden aber auch auf einiges stoßen, das Ihnen zur Verwirklichung noch fehlt. Machen Sie mit dieser Übung eine Bestandsaufnahme.

Was genau sind denn nun Ressourcen? Ressourcen lassen sich in verschiedene Bereiche gliedern:

1. **Materielle Ressourcen:** Denken Sie hier an Ihr verfügbares Projektbudget, Versicherungen, die Sie kündigen könnten, Großmütter, die Ihnen gerne etwas leihen etc., vielleicht aber auch an Projekt-Räume, Tauschgeschäfte etc.
2. **Soziale Ressourcen** setzen sich zusammen aus der Unterstützung, die Sie aus ihrem sozialen Umfeld (Familie, Freundeskreis, Arbeit, Beteiligung an gesellschaftlichen Gruppierungen) erhalten.
3. Ihre **körperlichen Ressourcen** sind bedingt durch Ihre körperliche Verfassung, wie fit, belastbar und energievoll sind Sie gerade? Schlafen Sie gut? Ernähren Sie sich so, dass Sie auch anstrengendere Phasen gut durchhalten?
4. **Psychische Ressourcen** setzen sich aus Eigenschaften, Fähigkeiten und Einstellungen zusammen, die Ihnen helfen, Ihr Vorhaben gut zu bewältigen, z.B. Durchhaltevermögen, Mut, starker Willen, kann gut um Hilfe fragen, Optimismus
5. **Fachliche Ressourcen** werden hier zusammengefasst als die Verfügbarkeit von Zeit, Bildung, Wissen und übertragbaren Fähigkeiten. Im Bezug auf Ihr Projekt könnte das sein: gutes Selbstmanagement, erste Kenntnisse in..., Erfahrung mit..., Recherchefähigkeiten etc.

So gehen Sie vor:

Zeichnen Sie eine Mindmap speziell für Ihre Projektressourcen. Schreiben Sie die Bezeichnung Ihres Herzenprojekts in die Mitte des Feldes. Sammeln Sie alle Ressourcen, die Sie voraussichtlich zur Bewältigung dieses Projekts mitbringt. Wenn Ihnen hier wenig einfällt, fragen Sie sich: „Was würde meine beste Freundin sagen, was ich schon mitbringe?“ Oder „Irgendwo da drin gibt es vermutlich Ihr allerbestes Selbst. Lassen Sie das doch einmal zu Wort kommen. Was würde es sagen?“

Ergänzen Sie dann in einer zweiten Farbe, welche Ressourcen Ihnen vermutlich noch fehlen werden, um das Projekt umsetzen zu können. Schreiben Sie erste Ideen dazu, wie Sie den Ressourcenausbau verwirklichen könnten.

Überlegen Sie, welche Ressourcenanfrage Sie vielleicht in der Facebook-Gruppe stellen möchten. Wofür könnten Sie Tipps, weiterführende Hinweise und Unterstützung brauchen?

Quelle:

Nohl, M.: *Übergangskoaching*. Paderborn: Junfermann 2012

Es lohnt sich einen noch offenen Unterstützungsbedarf ganz klar zu formulieren. Nach dem Konzept der „planned happenstance“ erhöhen wir dadurch die Wahrscheinlichkeit, dass uns die gewünschte Unterstützung auch zuteil wird. Diese Theorie wurde im Kontext der Karriereberatung 1999 von Mitchell, Levin und Krumbholz formuliert und besagt kurz gesprochen, dass „zufällige“ Ereignisse mit höherer Wahrscheinlichkeit eintreffen, wenn wir den inneren Boden dafür vorbereiten, um Chancen auch wahrzunehmen, wenn sie vorbeikommen.

Die Forscher nennen fünf Haltungen, die das Eintreffen von „planned happenstance“ begünstigen: Neugier, Beharrlichkeit, Flexibilität, Optimismus und Risikobereitschaft. - Es ist nicht weiter verwunderlich, dass dieses Mindset auch generell bei der Bewältigung von Veränderungsprozessen enorm hilfreich ist.



Challenge – „Ich mach mein Ding“

Meine Projektressourcen

