

## **RESSOURCEN-CHECK FÜR EINE FUNDIERTE STANDORTBESTIMMUNG**

Wie kann ich mich besser motivieren? Wie kann ich meine Absichten gezielter umsetzen? Wie bleibe ich auch unter Stress handlungsfähig? Wie gehe ich angemessen mit Misserfolg um? Wie gelingt es mir, meinen Standpunkt ohne schlechte Gefühle durchzusetzen? Wie finde ich wieder den Sinn in dem, was ich tages, tagaus tue?

Wer sich solche Fragen stellt, spürt eine Unstimmigkeit zwischen dem erlebten und dem erwünschten Alltag. Gefühle der Unstimmigkeit, vielleicht auch der Überforderung im Beruf und/oder im Privatleben mögen zwar unangenehm sein, aber sie sind notwendiger Bestandteil der allgemeinen Lebensbewältigung und oft auch Ausgangspunkt für eine bewusste Selbstentwicklung. In einer solchen Phase ist ein Innehalten angezeigt. Als Basis für eine fundierte und klärende Standortbestimmung bietet sich ein Ressourcen-Check an. Dieser Check kann à la carte zusammengestellt werden und fällt je nach Fragestellung und Zeit, die für die Neubestimmung zur Verfügung steht, mehr oder weniger umfangreich aus. Er vermittelt ein Bild darüber, wie ein Mensch seine Ressourcen in verschiedenen Kontexten einsetzt, und zeigt Mittel und Wege auf, wie der Ressourceneinsatz bei Bedarf optimiert werden kann. Ein der Person und ihrem Umfeld angemessener Ressourceneinsatz ist nämlich auf die Länge die beste Vorbeugung gegen chronische Überarbeitung oder gar Burnout und garantiert ein nachhaltig gutes seelisches und körperliches Wohlbefinden.

Der von Age Management eingesetzte Ressourcen-Check ist eine vertiefte Persönlichkeitsdiagnostik, die differenzierter ist als die gängigen Persönlichkeitstests. Diese Diagnostik beleuchtet verschiedene Ebenen der Persönlichkeit. Einmal zeigt sie den Persönlichkeitsstil auf, also die Art und Weise, wie Personen auf neue Situationen reagieren. Entscheidender für das Wohlbefinden und den Erfolg ist aber nicht diese Erstreaktion, sondern die so genannte Zweitreaktion. Zweitreaktionen sind Selbststeuerungskompetenzen, die bestimmen, wie jemand mit seinem Persönlichkeitsstil und seinen Grundstimmungen umgeht und was eine Person aus ihrer individuellen Erstreaktion macht – auch und gerade unter Druck oder in belastenden Situationen.

Im Weiteren lassen sich mit dem Ressourcen-Check unbewusste Bedürfnisse erfassen. Der Check zeigt, wie solche Bedürfnisse zu Kraftquellen in Beruf und Alltag werden können, wenn sie erkannt und zugelassen werden, und wie sich Ressourcenverschleiss vermeiden lässt. Die Vergeudung von Ressourcen ist zwar in jedem Lebensalter ungünstig, aber ihre Folgen werden spätestens ab dem mittleren Lebensalter fatal: Denn dann müssen wir allmählich immer mehr Ressourcen einsetzen, um Entwicklungsverluste auszugleichen, und es bleiben uns immer we-

niger Ressourcen, die wir beliebig für Entwicklungsgewinne einsetzen können. Bei einem Menschen macht sich eine solche Ressourcenverknappung schon ab Mitte dreissig, Anfang vierzig schmerzlich bemerkbar, beim anderen erst ab Mitte vierzig oder gar erst ab Anfang oder Mitte fünfzig. Sicher ist nur, dass dieser Prozess früher oder später alle Menschen betrifft. Umso wichtiger ist es, dass wir lernen, unsere Ressourcen für das einzusetzen, was uns wichtig ist. Der Ressourcen-Check hilft uns bei diesem Lernprozess.

Dieser Ressourcen-Check basiert auf einer neuen Persönlichkeits- und Motivationstheorie, die aufgrund der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse ständig weiterentwickelt wird. Die Firma Age Management, Kompetenzzentrum für Fragen des Alterns, bietet dieses Diagnostikinstrument als eine der ersten Lizenznehmerinnen in der Schweiz an.

### **Konkretes Vorgehen**

Grundlage jedes Coachings oder jeder Standortbestimmung von Age Management ist der erwähnte Ressourcen-Check. In einem ersten Gespräch werden Zielsetzung und Umfang der Standortbestimmung oder des Coachings geklärt, ebenfalls der Umfang des Ressourcen-Checks. Der Klient/die Klientin erhält von Age Management einen persönlichen Zugangspin und kann den Test bei sich zu Hause oder im Büro online ausfüllen. Je nach gewähltem Umfang dauert dies eine bis zweieinhalb Stunden. Für die Besprechung der Ergebnisse sind je nach Fragestellung wiederum anderthalb bis zweieinhalb Stunden einzuplanen. In gewissen Fällen, vor allem bei einfachen Fragestellungen, reicht diese Rückmeldung der Ergebnisse der Klientin oder dem Klienten für die eigenständige Arbeit an der Potenzialentwicklung oder der Verbesserung des Ressourceneinsatzes. In den meisten Fällen bieten die Ergebnisse des Ressourcen-Checks und deren Besprechung jedoch eine optimale Ausgangslage für ein massgeschneidertes, effizientes Coaching oder eine Standortbestimmung.