

# Ressourcen aktivieren in Therapie und Beratung

Modul 2/10 der Praxisausbildung Kunst und Kreativität

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Ressourcen sind Kraftquellen, die zur Entspannung führen und zur Erholung beitragen. Ressourcen sind aber auch Stärken, Fähigkeiten, Interessen oder Mitmenschen, die helfen, Probleme zu lösen oder Krisen besser zu überstehen. Alles, was einem Menschen hilft, sich wohlfühlen und seine Bedürfnisse zu befriedigen, sind solche Kraftquellen, ob äußere Ressourcen, soziale

Ressourcen oder persönliche Ressourcen wie Überzeugungen und Werte.

Das Wochenende soll lehren, wie Sie mit Ihren Klient/innen einen Ressourcen- oder Notfallkoffer gestalten. Denn in der praktischen Anwendung hat sich gezeigt, dass ein Bewusstsein für die eigenen Ressourcen in der Arbeit mit Einzelpersonen und bei Teams positive Resonanz findet. Dabei steht die Aktivierung und Bewusstmachung von vorhandenen Ressourcen im Vordergrund. Mit den grundlegenden Erkenntnissen Milton H. Ericksons haben sich lösungsorientierte Ansätze und Interventionen in der Beratung und Therapie über alle Therapierichtungen hinweg weiterentwickelt. Die Ressourcenaktivierung – und besonders deren kreative und sinnliche Ausgestaltung – kann dabei eine Schlüsselposition einnehmen, insbesondere wenn es darum geht, eine gewünschte Veränderung in eine positive Richtung anzustoßen.

Das Wochenende eignet sich insbesondere für Menschen, die im psychotherapeutischen Kontext oder im Gesundheits-/Sozialwesen tätig sind; jedoch auch für alle anderen am Thema interessierten Personen und Berufsgruppen.

**Dozent/in M.A. Christine Wahn:** Die Dozentin ist Magistra Artium und absolvierte zusätzlich Ausbildungen zur Kreativitätstrainerin (apakt HH) und Psychologischen Beraterin (VfP). Frau Wahn ist außerdem Kursleiterin für Progressive Muskelentspannung und Meditation (fitmedi). Einen weiteren Schwerpunkt ihrer Arbeit stellt die Gesprächsführung nach Rogers (Grüne Schule) dar.

Termine:

**Sa. 14.03.2026**

**So. 15.03.2026**

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

**280,- Euro \***

**Paracelsus**

**Gesundheitsakademie**

**Barmbeker Str. 8**

**22303 Hamburg**

Tel. 040 - 691 11 91

Seminarnummer:

**SSH20280226V2**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

