



Worksheet - Ressourcen

TEIL 1 - Informationen

Was sind Ressourcen?

Ressourcen sind Kraft- und Energiequellen, die zur Entspannung führen und zur Erholung beitragen. Sie sind aber auch Stärken, Fähigkeiten, Interessen oder Mitmenschen, die uns helfen, Probleme zu lösen oder Krisen zu überstehen. Der Zugriff auf unsere *Ressourcen-Schatzkiste* gibt uns Sicherheit, lässt uns in Stresssituationen leichter „umschalten“ und fördert somit unsere Resilienz.

Es lassen sich drei Ressourcenbereiche unterscheiden:

Äußere Ressourcen

- ❖ Materielle Dinge (Wohnung, Haus, Auto, Bücher, Kleidung, ...)
- ❖ Arbeit
- ❖ Gesundheit
- ❖ Natur und Tiere
- ❖ Musik, Kunst, Kultur

Soziale Ressourcen

- ❖ Familie, Freunde, Partner, wichtige Menschen
- ❖ Haustiere
- ❖ Vereine oder Gruppen
- ❖ Tägliche Begegnungen und Eindrücke

Persönliche Ressourcen

- ❖ Persönliche Eigenschaften, Fähigkeiten und Stärken
- ❖ Wissen und Kompetenzen
- ❖ Zufriedenheit mit dem eigenen Aussehen
- ❖ Interessen, Hobbys, Sport
- ❖ Werte und Überzeugungen, Glaube, Spiritualität
- ❖ Eigene Ideen
- ❖ Eine regelmäßige Tagesstruktur im Alltag, Ordnung
- ❖ Erinnerungen und Erfahrungen (Vergangenheit)
- ❖ Hoffnungen und wichtige Ziele im Leben (Zukunft)



TEIL 2 – Meine persönlichen Ressourcen

Um sich der eigenen Ressourcen bewusst zu werden, schreibe bitte zu den drei Bereichen alle Ressourcen auf, die dir einfallen. Notiere auch Dinge, die du für *normal* hältst und die du bereits gerne als Kraftquelle nutzt. Nimm die Informationen aus Teil 1 als Anregung.

Meine äußeren Ressourcen:

Meine sozialen Ressourcen:

Meine persönlichen Ressourcen:

Beantworte zum Abschluss noch folgende zwei Fragen:

1. Was möchte ich in meinem Leben gern so bewahren, wie es ist? Was soll so bleiben?
2. Was soll / muss sich ändern, damit meine Gegenwart / Zukunft meinen Wünschen und Vorstellungen entspricht und *lebenswert* ist?