

Arbeitsblatt: Meine persönliche Ressourcenliste

Um ein Bewusstsein für Ihre persönlichen Ressourcen zu entwickeln, füllen Sie bitte die folgende Tabelle aus. Schreiben Sie zu jedem der drei Bereiche alle Ressourcen auf, die Ihnen einfallen. Notieren Sie auch Dinge, die Sie für normal halten oder die Sie bisher schon gerne als Ressource nutzen.

Bereiche:

1. Äußere Ressourcen
2. Soziale Ressourcen
3. Persönliche Ressourcen
4. Äußere Ressourcen:

Abschließende Frage:

Was möchte ich in meinem Leben gerne so bewahren, wie es ist? Was soll so bleiben?

