

Übung: Ressourcen finden

Woraus schöpfe ich Kraft?

Wenn ich an folgende ... denke, fühle ich mich wohl:

Menschen: _____

Erinnerungen: _____

Aktivitäten: _____

Gegenstände: _____

Orte: _____

Woran merke ich, dass es mir gut geht? An meinen Gefühlen? An meinem Körper?

Gefühle: _____

Körper: _____

Was sind meine Stärken/Kompetenzen? Ergänze Sie dazu möglichst intuitiv die ABC-Liste.

| | | |
|---------|---------|---------------|
| A _____ | I _____ | Q _____ |
| B _____ | J _____ | R _____ |
| C _____ | K _____ | S _____ |
| D _____ | L _____ | T _____ |
| E _____ | M _____ | U _____ |
| F _____ | N _____ | V _____ |
| G _____ | O _____ | W _____ |
| H _____ | P _____ | X, Y, Z _____ |

Welche Stärken/Kompetenzen nutze ich bislang in meinen Lebensbereichen (Studium, Arbeit, Familie, soziale Beziehungen, Freizeit)?

Welche meiner Stärken/Kompetenzen möchte ich auch verstärkt in andere Lebensbereiche einbringen?
