

# Ressourcen- Liste

## Arbeitsblatt

*fragen*

... die dich in  
deine Kraft bringen.



CHRIS  
*bloom*



# Was ist eine *Ressource*?

Eine Ressource ist eine **Kraftquelle**, die du "anzapfen" kannst, um widerstandsfähiger zu werden.

Je mehr Ressourcen du aktivieren kannst, desto besser wirst du **herausfordernde Phasen** in deinem Leben meistern.

Wir sprechen im Folgenden von **zwei Arten von Ressourcen**:

## ■ **äußere Ressourcen**

Äußere Ressourcen findest du in deiner unmittelbaren sozialen oder kulturellen Umwelt: Das kann soziale Unterstützung sein, ein guter Job, materielle Güter, erfüllende Hobbies oder das Leben in einer Kultur, der du dich zugehörig fühlst.

## ■ **innere Ressourcen**

Innere Ressourcen beziehen sich auf deine Persönlichkeitseigenschaften und individuellen Stärken. Bist du beispielsweise ein optimistischer, intelligenter, selbstbewusster, und sozial kompetenter Mensch? All das sind deine internen Ressourcen!

# Ressourcen-*Liste*

Trage hier deine Ressourcen zusammen. Inspiration für deine Ressourcenliste findest du an Hand der Fragen auf der folgenden Seite.

Innere Ressourcen:

Äußere Ressourcen:

Mit wem verbringst du gerne Zeit? Welche Menschen bringen dir Energie?

Empty text box for response.

Für welche materiellen Güter bist du in deinem Leben dankbar?

Empty text box for response.

Wann fühlst du dich lebendig?

Empty text box for response.

Was magst du an dir? Welches sind deine persönlichen Stärken?

Empty text box for response.

Welche Routine gibt dir Kraft?

Empty text box for response.

Wie kannst du dich am besten entspannen?

Was hast du als Kind/Jugendliche immer gerne getan?



## Zitat

*„Die schwierigste  
Zeit in unserem  
Leben ist die beste  
Gelegenheit,  
innere Stärke zu  
entwickeln.“*

– Dalai Lama