

MEIN A-B-C DER RESSOURCEN

Die ABC der eigenen Ressourcen dient dazu, sich seiner eigenen Stärken und Ressourcen bewusster zu werden und diese nicht für selbstverständlich zu nehmen. Ressourcen sind Kraftquellen und damit alles, was uns gut tut oder helfen kann (Menschen, Hobbies, persönliche Eigenschaften, Fähigkeiten, Stärken und Kompetenzen, Filme, Lieder, Motivationsquellen etc.)

Fragen Sie sich für folgende Übung:

- Was kann ich gut?
- Welche Ressourcen habe ich?

und tragen Sie bei jedem Buchstaben ein Stichwort mit dem jeweiligen Anfangsbuchstaben ein. Denken Sie dabei nicht zu viel nach, sondern füllen Sie die Übung zügig aus und nehmen Sie bitte vor allem scheinbar Selbstverständliches auf.

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

Nehmen Sie bitte die Ressource Ihres Lieblingsbuchstabens und bauen Sie diese nächste Woche in den Alltag ein. Selbstverständlich kann die Übung beliebig fortgesetzt werden, wichtig ist dabei, die Ressourcen bewusst in den Alltag einzubauen. Viel Freude dabei!