

# Meine Ressourcen

Jeder Mensch trägt persönliche Ressourcen in sich – Dinge, Fähigkeiten oder Beziehungen, die stärken, beruhigen oder motivieren. Im Alltag verlieren wir diese inneren Kraftquellen manchmal aus dem Blick.

Diese Übung hilft dir dabei, deine Ressourcen bewusster wahrzunehmen. Notiere zu den drei Bereichen alles, was dir spontan einfällt. Du kannst auch Eindrücke aus der Traumreise aufgreifen: Was du dir für dein inneres Picknick vorgestellt hast, verrät oft viel darüber, was dir wirklich guttut. Finde pro Feld ein bis drei Stichwörter oder Sätze.

**Persönliche Ressourcen** z.B. Interessen, Hobbies, Kompetenzen, Wissen

**Soziale Ressourcen** z.B. Freunde, Familie, Partner\*in, Nachbarn, Haustiere

**Äußere Ressourcen** z.B. Wohnen, finanzielle Situation, Besitz, Mobilität, Job, Ehrenamt

**Was darf in meinem Leben so bleiben, wie es ist?**

**Was tut mir gut und soll zukünftig vertieft werden?**