

Meine Ressourcen

Mit „Ressourcen“ ist im therapeutischen Kontext all das gemeint, was Dir im Alltag hilft, Herausforderungen, Probleme und Anforderungen zu bewältigen und insgesamt ein zufriedenes, gesundes Leben zu führen.

Dies können sowohl Persönlichkeitsmerkmale („Ich bin selbstsicher, kann gut beobachten und mich gut sprachlich ausdrücken“, „Ich gehe gerne auf Menschen zu.“) als auch bestimmte Fertigkeiten („Ich kann Fahrräder reparieren und gut kochen.“) sein. Auch körperliche Faktoren („Ich bin sportlich und verfüge über ein widerstandsfähiges Immunsystem“) und Faktoren in Deiner sozialen und räumlichen Umgebung („Meine Familie gibt mir viel Halt.“ „Hier im Viertel gibt es ein Fitnessstudio. Außerdem komme ich mit dem Bus schnell überall hin.“) sein.

Nimm Dir nun etwas Zeit, um einmal die verschiedenen Bereiche Deines Alltags, Deiner Persönlichkeit und Deines Lebens nach Ressourcen zu durchforsten. Dabei können folgende Fragen hilfreich sein:

- Was gibt Dir Kraft?
- Was hat Dir früher Kraft gegeben?
- Was davon kannst Du wieder oder noch stärker nutzen?
- Was macht Dir Freude und was hat Dir früher Freude gemacht?
- Wer in Deiner Umgebung gibt Dir Halt?
- Wer würde Dich heute unterstützen? Wie?
- Was tut Dir gut? Was hilft Dir, Dich zu entspannen oder Dich zu trösten?
- Was mögen Deine Freunde an Dir? Was mag Deine Familie an Dir?
- Wer tut Dir gut? In wessen Gesellschaft fühlst Du Dich wohl und kannst freundlich mit Dir selbst umgehen?
- Welche Orte tun Dir gut, stärken Dich? Wo kannst Du gut abschalten oder zu Dir selbst kommen?
- An welchen Orten findest Du Menschen, Dinge oder Angebote, die hilfreich für Dich sind?
- Was noch?

Ressourcen in mir:

Ressourcen in meiner Persönlichkeit:

Körperliche Ressourcen:

Ressourcen in meiner sozialen Umgebung:

Ressourcen in meiner räumlichen Umgebung:
