

Aktion: Ressourcen vergegenwärtigen

Überlegen Sie bitte, auf welche drei bis fünf persönliche Ressourcen Sie sich in schwierigen Situationen stets verlassen können. Sollte Ihnen, was nicht unwahrscheinlich ist, da Sie eventuell nicht gewohnt sind, sich selber positiv zu betrachten, zunächst nichts einfallen, lassen Sie sich Zeit. Schlafen Sie über die Frage eine oder zwei Nächte. Auf jeden Fall werden Sie etwas finden. Sie können auch vertraute Personen fragen.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.