

Ressourcen

Kraft aus sich selbst schöpfen



Es gibt Tage, an denen nicht alles eitel Sonnenschein ist. Stellen Sie sich vor, Sie stolpern dann über einen Satz oder einen Gegenstand, der Sie an etwas Großartiges in Ihrem Leben erinnert. Sie verweilen einen Augenblick bei dieser Erinnerung. Plötzlich wird die trübe Stimmung durchbrochen. Auf leisen Sohlen und doch kraftvoll hebt sich Ihre Laune und Entspannung breitet sich in Ihnen aus.

Das Gute ist, Sie müssen nicht auf den Zufall warten, sondern können diese Wirkung selbst hervorrufen: Schärfen Sie Ihren Blick ganz bewusst für Ihre persönlichen Ressourcen. Das sind z. B. Ihre Stärken und Fähigkeiten, Ihre Höhepunkte und Glücksmomente im Leben, die ein starkes, positives Gefühl in Ihnen auslösen.

Sammeln Sie Ihre Ressourcen auf diesem Arbeitsblatt.

Wenn dann dunkle Wolken am Himmel sind, ziehen Sie Ihre Notizen hervor und suchen sich aus, was Ihnen jetzt gut tut!

Dinge, die ich trotz der CML-Erkrankung geschafft habe, obwohl ich zunächst nicht daran geglaubt habe:

...

Meine wichtigsten Fähigkeiten und Stärken (z. B. wofür ich Komplimente erhalten habe):

...



Beispiele für Ressourcen

Zwischenmenschlich – Partner oder Partnerin, Familie, Freunde, Nachbarn ...

Innere Ressourcen – Fähigkeiten, Wissen, persönliche Einstellungen, Visionen, Erinnerungen, Mut, Dankbarkeit, Vertrauen ...

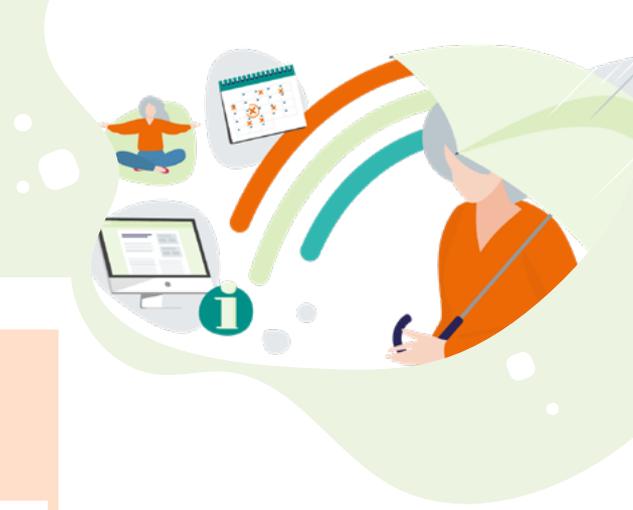
Äußere Ressourcen – Arbeit, Freizeit, Gesundheit (trotz CML), wirtschaftliche Stabilität und Sicherheit ...

Ihren Positiv-Akku aufladen

Die häufige Beschäftigung mit den eigenen Ressourcen zielt darauf ab, positive Emotionen, Lebenszufriedenheit und Leistungsfähigkeit zu fördern. Dies hilft nicht nur in trüben Momenten, sondern stärkt die Widerstandskraft insgesamt.

Sie können dieses PDF ausdrucken und handschriftlich beschreiben oder herunterladen, speichern und dann mit einem PDF-Reader digital ausfüllen.

Kraft aus sich selbst schöpfen



Die **5 glücklichsten Momente** in meinem Leben und was dazu beigetragen hat:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...



Orte, an denen ich mich besonders wohl fühle:

... _____

Auf diese gewonnene **Lebenserfahrung** bin ich besonders stolz:

... _____

Meine **bislang größten Schwierigkeiten** bzw. Situationen, die ich erfolgreich gemeistert habe:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

Ein Gedanke, der mich immer wieder stärkt:

... _____

Sie können dieses PDF ausdrucken und handschriftlich beschreiben oder herunterladen, speichern und dann mit einem PDF-Reader digital ausfüllen.

