

RESSOURCEN-ORIENTIERUNG

Ressourcen sind wie ein Wurzelwerk, das uns Erdung und Stabilität im Leben geben. Je bewusster wir uns unserer Ressourcen sind, umso gefestigter sind wir in Zeiten von Krisen und Veränderungen.

Wer und was gibt mir soziale Stabilität (Netzwerk, Familie, Freunde, ...):

Was gibt mir kognitive Stabilität (Einstellung zum Leben, Optimismus, positive Glaubenssätze, ...):

Was gibt mir emotionale Stabilität (Positives Selbstbild, Selbstakzeptanz, positive Emotionen, ...):

Was gibt mir Ressourcen-Stabilität (Ausbildung, Kompetenzen, Stärken, ...):