

Deine Ressourcen

Welche alltäglichen Situationen stressen dich?

JUST AN ORDINARY DAY

Notiere dir hier die Situationen, die dich unter Stress setzen, deinen Puls erhöhen, dich Nerven kosten oder dich in Anspannung versetzen.



A large, faint circular graphic containing a quill pen, centered over the lined writing area.

Deine Ressourcen

Welche inneren und äußeren Ressourcen stehen dir zur Verfügung?

Deine persönlichen Ressourcen sind zum Beispiel:

Motivation

Interessen

Geistige, emotionale, praktische Fähigkeiten

Charaktereigenschaften

Werte

Erfahrungen

Bildung

Körperliche Konstitution

Notiere dir hier die Ressourcen aus diesem Bereiche, die dir helfen können deine Stresssituationen zu entspannen.



Deine Ressourcen

Welche inneren und äußeren Ressourcen stehen dir zur Verfügung?

Deine sozialen Ressourcen sind zum Beispiel:

Partner
Familie / Verwandtschaft
Freundeskreis
Nachbarschaft
Kontakte aus Vereinen, Schule, Arbeit
nützliche Beziehungen

Notiere dir hier die Ressourcen aus diesem Bereiche, die dir helfen können deine Stresssituationen zu entspannen.



Deine Ressourcen

Welche inneren und äußeren Ressourcen stehen dir zur Verfügung?

Deine materiellen Ressourcen sind zum Beispiel:

Geld/Vermögen
Grundstück/Garten
Haus/Wohnung/Möbel
Auto/Motorrad/Fahrrad/Wohnwagen
Computer
Fotoapparat
Kleidung
Musikinstrument

Notiere dir hier die Ressourcen aus diesem Bereiche, die dir helfen können deine Stresssituationen zu entspannen.



Deine Ressourcen

Welche inneren und äußeren Ressourcen stehen dir zur Verfügung?

Deine infrastrukturellen Ressourcen sind zum Beispiel:

Einrichtungen: Freizeit, Bildung etc.

Unternehmen/Geschäfte/Arbeitsplätze

Wohnen/Vereine/Initiativen/Freiwilligenarbeit

Verkehrsanbindung

Notiere dir hier die Ressourcen aus diesem Bereiche, die dir helfen können deine Stresssituationen zu entspannen.

