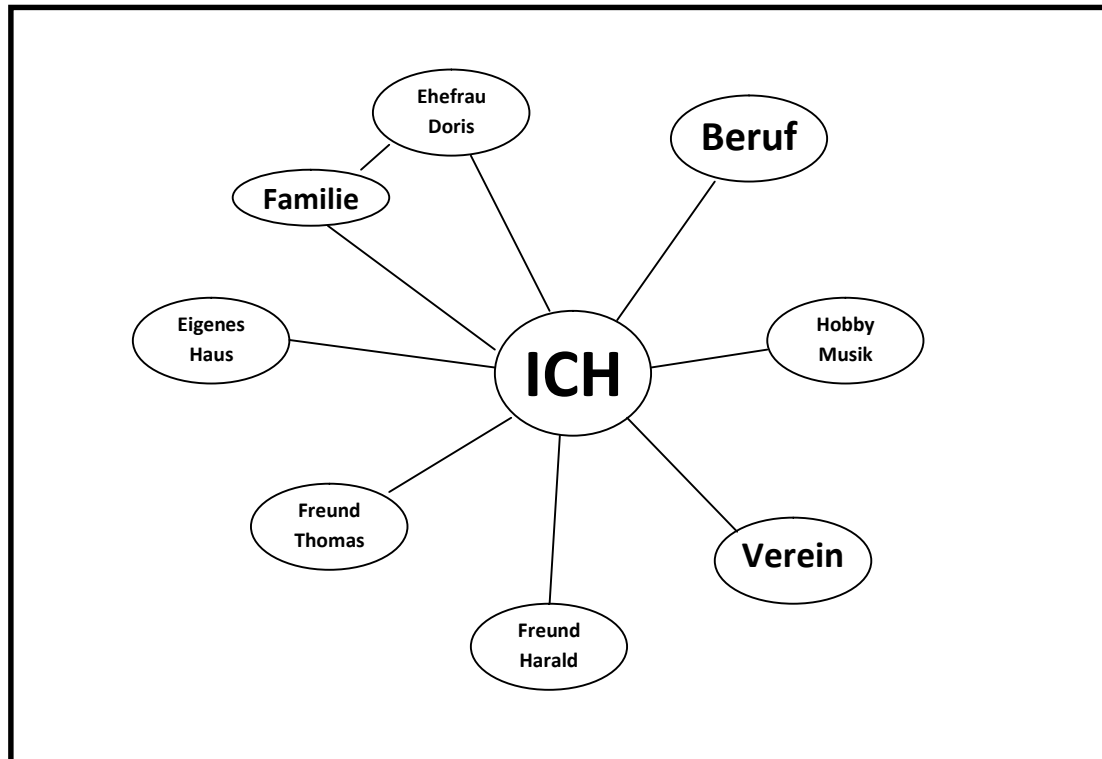


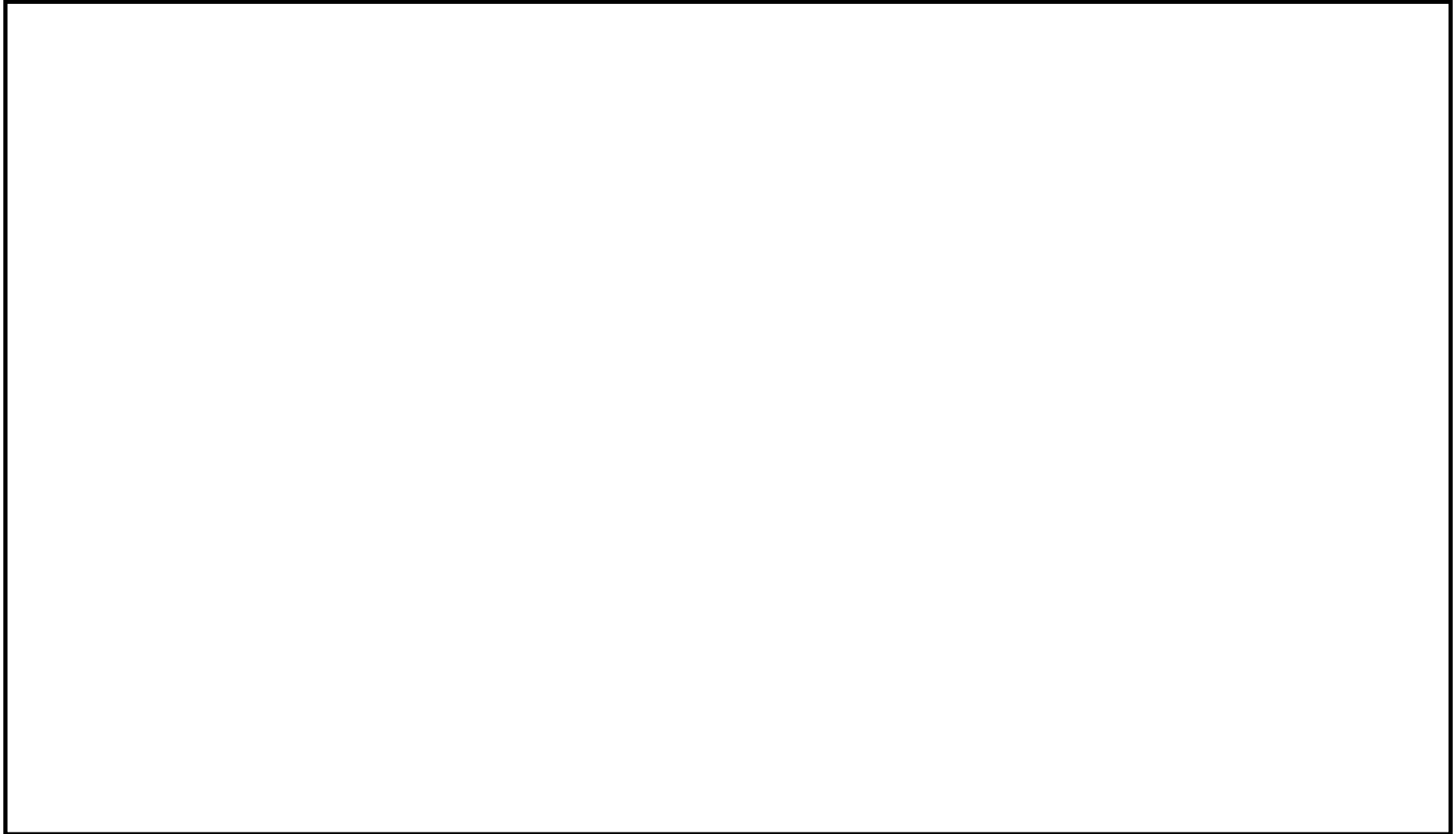
## Eigene Ressourcen definieren

Die eigenen Fähigkeiten oder das bislang Erreichte im Leben, können in psychischen Ausnahmesituationen wie Angst oder Depressionen, eine gute Hilfe sein, wieder in das Gleichgewicht zu kommen. Ressourcen sind unterschiedlichste Menschen, Verhältnisse, Dinge, Fähigkeiten, Schulabschlüsse, Ausbildungen im Leben, die Halt geben können.

Beispiel:



## Meine eigenen Ressourcen

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to list their own resources. The box is currently blank.