

Eigene Ressourcen finden!

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.

Finden Sie ihre eigenen Ressourcen:

Was können Sie gut?

(z.B. ein Hobby oder spielen Sie ein Instrument?)

Was schätzen andere Menschen an Ihnen?

(z.B. ihren Humor oder ihre Ehrlichkeit oder das sie ein guter Zuhörer sind!)

Was haben Sie bisher in ihrem Leben erreicht?

(z.B. eine Berufsausbildung oder ein Studium, Kinder oder sportliche Auszeichnungen?)

Tipp:

Hängen Sie sich dieses Arbeitsblatt in den Küchenschrank und lesen sich ggf. täglich die Punkte durch. Vielleicht kommen sogar einige neue Punkte hinzu oder Sie nutzen die bereits eingetragenen Dinge als Ausgangsbasis dafür, dass Sie *fest im Leben stehen* und vor der Zukunft keine unnötigen Ängste haben müssen.