

## **Arbeitsblatt 1**

### **Was sind Ressourcen?**

Ressourcen sind Kraftquellen, die zur Entspannung führen und zur Erholung beitragen. Ressourcen sind aber auch Stärken, Fähigkeiten, Interessen oder Mitmenschen, die einem helfen, Probleme zu lösen oder Krisen zu überstehen. Alles, was einem Menschen hilft, sich wohlfühlen und seine Bedürfnisse zu befriedigen, sind solche Kraftquellen. Drei Ressourcenbereiche lassen sich unterscheiden:

#### **Äußere Ressourcen**

- Materielle Dinge wie eine Wohnung, Geld oder ein Auto
- Arbeit
- Gesundheit
- Natur und Tiere
- Musik, Kunst und Kulturveranstaltungen

#### **Soziale Ressourcen**

- Familie, Freunde, Partner oder wichtige Menschen in der sozialen Umgebung
- Vereine oder Gruppen
- Die kleinen alltäglichen Eindrücke und Begegnungen

#### **Persönliche Ressourcen**

- Persönliche Eigenschaften, Fähigkeiten und Stärken
- Wissen und Kompetenzen
- Aussehen
- Interessen, Hobbys und Sport
- Wichtige Ziele im Leben, Überzeugungen und Werte
- Eigene Ideen, der Glaube oder Spiritualität
- Eine regelmäßige Tagesstruktur im Alltag, Ordnung
- Erinnerungen und Erfahrungen aus der Vergangenheit
- Hoffnungen für die Zukunft