

## **Arbeitsblatt 2**

### **Meine persönliche Ressourcenliste**

Um sich der eigenen Ressourcen bewusst zu werden, schreiben Sie zu den drei Bereichen alle Ressourcen auf, die Ihnen einfallen. Notieren Sie auch Dinge, die Sie für *normal* halten oder die Sie bisher schon gerne als Ressource nutzen. Anregungen finden Sie auf dem Arbeitsblatt 1 *Was sind Ressourcen?*

### **Äußere Ressourcen**

---

---

---

### **Soziale Ressourcen**

---

---

---

### **Persönliche Ressourcen**

---

---

---

**Was möchte ich in meinem Leben gern so bewahren, wie es ist?  
Was soll so bleiben?**

---

---

---

---