

## Ressourcen – Interview

Was versteht man unter Ressourcen?

- etwas, aus dem man Kraft schöpfen kann
- Lebensquell
- Energiequellen
- Dinge, die die Batterie aufladen
- Dinge, die Ihnen helfen, Ihr Leben so zu gestalten, daß es Ihnen gefällt
- Dinge, die helfen, das Leben positiver zu gestalten
- Dinge, die zur Entspannung beitragen

Dies können Dinge ganz unterschiedlicher Art sein

- wertvolle Menschen, Freunde
- eigene Fähigkeiten, Musizieren, Malen, Werken, Tanzen
- Ideen, für die man lebt, Liebe
- Religion, Glaube
- materielle Dinge, Geld, ein Haus
- Sportarten, Rollschuhfahren, Sauna
- Bücher, Musik
- Natur, Sonne, Tiere, Pflege eines Gartens
- Entspannung autogenes Training, Spazieren gehen

**V** **Vorhanden:** Wie weit ist die Ressource zur Zeit vorhanden?

**P** **Potential:** Wie stark könnte die Ressource nutzbar sein, wenn Sie im Augenblick nicht blockiert wäre?

**Z** **Ziel, Wunsch:** Welche Ausprägung wünschen Sie sich für die nächsten Wochen und Monate; wie könnten Sie es auf den Weg bringen?

**R** **Relevanz:** Wie wichtig ist welche Ressource?

