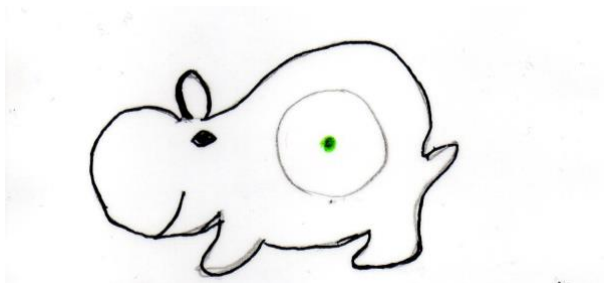


Mein kleines Ressourcenbuch



Deine Ressource wohnt in dir, finde sie,
sie macht dich stark!

1. Was hat dir schon mal geholfen, als es dir nicht gut ging?
2. Was muss passieren, damit es dir richtig gut geht?

Das bin ich

Mein Name:

So alt bin ich:

Ich kann besonders gut:

Mein Ressourcenbereich



(In Anlehnung an Andreas Krüger 2015)

Kennst du das?

Wenn es so ist, dass es in dir ganz heiß wird und du wütend oder ärgerlich wirst? Ist wütend der richtige Ausdruck? Wenn nicht, finde ein eigenes Wort, das gut beschreibt was in dir ist oder passiert, wenn deine Anspannung so steigt, dass du es kaum aushalten kannst.

Wie würde dein Smiley aussehen, der dich in so einer Situation darstellt?

Zeichne ihn bitte:

Kennst du das auch?

Wenn es in dir ganz kalt wird, du müde, traurig oder fast gar nicht mehr im Raum anwesend bist? Wenn alles herum um dich plötzlich so ist, als sei es ganz weit weg. Wie würdest du es nennen oder beschreiben? Finde einen passenden Ausdruck. Wie würde dein Smiley aussehen, der dich in so einer Situation darstellt?

Zeichne ihn bitte:

Welche der beiden
Situationen kennst du besser
von dir? Welche der beiden
beschriebenen Situationen
spielen in deinem Leben eine
Rolle?

Der **rote** Bereich.

Der **blaue** Bereich.

Eigentlich kenne ich Beides gut.

Was ist mit dem grünen Bereich in der Mitte?

Das sind die Zeiten an denen es dir richtig gut geht und alles ganz einfach und leicht ist. Wie würde ein Smiley aussehen der dich in so einer Situation darstellt?

Zeichne ihn bitte:

Kannst du beschreiben, was toll daran ist im grünen Bereich zu sein?

Mein Ressourcenbereich- Barometer

Mache nun dein ganz eigenes Ressourcenbereich- Barometer. Nimm als Beispiel das Bild von Seite 3 aber male deine ganz eigenen Smileys an die passende Stelle.

Du kannst die Rückseite von dieser Karte nutzen.

Meine Glücklich-Farben

Male hier nun eine Farbe. Es dürfen auch viele unterschiedliche sein, die du in deinem Kopf hast, wenn es dir richtig gut geht.

Welche Farben kannst du dann in Gedanken sehe?

Glücklich-Farben nur für dich.

Male das ganze Blatt voll!

Nimm gerne die Rückseite dieser Karte dafür.