

Meine Ressourcen

Was hilft Dir kurzfristig, um Energie zu tanken?

Was hilft Dir langfristig, um Energie zu tanken?

Welche Ressourcen aus der Vergangenheit hast Du vernachlässigt?

Was hat in vergangenen Krisen geholfen, um sie zu bewältigen?

Wodurch laden andere ihren Akku auf?

Welche Ressourcen fallen Dir an anderen auf?
Welche gefallen Dir davon?

Welche der Dinge möchtest Du wieder mehr in Deinen Alltag holen?
Wähle Dir erst einmal eine Sache aus und probiere, wie Du sie am besten umsetzen kannst.

Und wie bei allem, sei geduldig mit Dir. Es darf Spaß machen! Wenn es mal nicht gleich so klappt, probiere es erneut.

Am wichtigsten ist, achte darauf wie Du Dich dabei fühlst und wie es im Nachhinein wirkt. Gibt es Energie oder zieht es sie von Dir ab?

Viel Spaß beim Umsetzen!