

Der Ressourcenbogen

Bitte nimm dir Zeit diesen Bogen in Ruhe auszufüllen, Wähle einen entspannten Moment, an dem du dich gut bei dir fühlst und nicht getriggert bist von etwas. Lass dir die Dinge von denen du schreibst deutlich vor deinem inneren Auge auftauchen und verankere sie immer wieder mit tiefen Atemzügen in deinem System. Mache diese Übung auch sehr gerne mit einem Freund/ einer Freundin oder auch mit deinem Partner. Oft sehen Menschen denen wir nahe sind noch andere Ressourcen, die wir gar nicht erkennen können. Nehme einen neuen Bogen um alle Ressourcen aufzuschreiben, der Platz zwischen den Zeilen ist oft zu klein :)

1. Benenne drei schöne Situationen, an die du dich aus deinem Erwachsenen Leben erinnern kann.
2. Beschreibe eine schöne Situation aus deiner Kindheit
3. Benenne drei Tätigkeiten die du sehr gerne machst.
4. Welche Formen der Bewegung tun dir gut und machen auch Spass?
5. Was machst du am liebsten, wenn du frei hast?
6. Was wolltest du immer einmal gerne machen, bist nur noch nie dazu gekommen?
7. Welche Dinge kannst du gut und konntest vielleicht auch schon früher gut?
8. Was würdest du als deine Hobbys bezeichnen? (kein Problem, wenn du keine haben solltest, das ist nicht für alle von uns wichtig)
9. Was hast du früher gemacht um dich froh und glücklich zu machen?

10. Welche Musik magst du besonders gerne?
11. Welche Essen macht dich besonders glücklich?
12. Zu welcher Landschaft hast du den stärksten Bezug?
13. Welche Menschen sind besonders wichtig in deinem Leben? Wen magst du sehr gerne? Welche Menschen können dich unterstützen, wenn es dir nicht gut geht?
14. Welche Tätigkeiten stabilisieren dich im Alltag und machen dich funktionstauglich? Hier ist auch Platz für die eher dysfunktionalen Ressourcen wie, Essen, Alkohol, Computerspiele, Ritzen, etc.
15. Welche Gewohnheiten/ Abläufe geben dir Sicherheit?
16. Welche Personen haben dir auf deinem Weg geholfen an dem Punkt zu stehen wo du gerade stehst?
17. Mit welchen Menschen umgibst du dich gerne was tut dir wohl.
18. Welche drei Dinge können dich gut aus einem Trigger herausholen?

Wenn du den Bogen beendet hast, schaue es dir noch einmal genau an und stelle fest, dass du Ressourcen hast und vielleicht sogar mehr Ressourcen, als dir bewusst ist. Oft denken wir, wir haben kaum Ressourcen, hier kannst du sehen, dass es anders ist. Suche dir die Ressourcen aus, die dir besonders gut gefallen oder neu sind und nimm dir vor sie dir zu merken, damit du dich in schwierigen Momenten daran erinnern kannst.