



Dein Ressourcen-ABC

Wir alle nehmen uns viel zu wenig Zeit, um uns über unser inneren und äußeren Ressourcen bewusst zu werden. Dabei sind es diese Dinge, die uns meist (unbewusst) durch schwierige Phase unseren Lebens gelotst haben und auf die wir immer wieder zurückgreifen können - in großen und in kleinen "Krisenmomenten".

Nimm Dir deshalb ein paar Minuten Zeit für Dich und finde für jeden Buchstaben des Alphabets sowohl innere, als auch äußere Ressourcen.

- Was tut Dir so richtig gut?
- Was kannst Du gut? (Denk dabei nicht nur an Deine beruflichen Fähigkeiten)
- Womit beschäftigst Du Dich gerne?
- Mit wem / was verbringst Du gerne Zeit?

A _____

B _____

C _____

D _____

E _____

F _____

G _____

H _____

I _____

J _____

K _____

L _____

M _____

N _____

O _____

P _____

Q _____

R _____

S _____

T _____

U _____

V _____

W _____

X _____

Y _____

Z _____



Reflektion

- Wie oft machst Du davon Dinge, die Dir Spaß machen?
- Wann hast Du das das letzte Mal gemacht?
- Kannst Du davon etwas öfters machen? Wann? Wie oft?
- Was hindert Dich daran, öfters Dinge zu tun, die Dir Spaß machen, Kraft geben und gut tun?

Gratulation - Der erste Schritt ist getan!

Du möchtest das Thema noch vertiefen? Möchtest Deine inneren und äußeren Ressourcen noch besser kennenlernen und sie Dir bewusst machen?

Dann vereinbare doch Dein kostenloses Erstgespräch mit mir.

Telefon +49 (0)8166 99 83 53

Mobil +49 (0)170 11 60 133

ab@alexandra-bolle.de

www.alexandra-bolle.de