

## STÄRKE DICH SELBST – RESSOURCEN AKTIVIEREN

Stabilität, Geborgenheit, Sicherheit, Zuversicht und Vertrauen sind alles Ressourcen, die helfen, ein starkes Selbst hervorzurufen. Mut ist noch einmal eine ganz eigene gute Ressource; Mut brauchen wir, um einen Schritt nach vorne zu gehen. Mut erlaubt uns auch, das negative Gefühl von Unsicherheit oder Angst hinter uns zu lassen. Mit der kleinen Übung stärkst du dich und trainierst deinen "Ressourcen-Muskel".



### Übungsanleitung „Ressourcen“ aktivieren:

1. Such dir eine ruhige Ecke, wo du dich geborgen und sicher fühlst.
2. Nimm dir ein Blatt Papier und schreibe zu jeder Ressource 1 bis 3 vergangene Situationen auf, in denen du diese Ressource schon einmal gespürt hast.

**Stabilität / Stärke:** Wann hast du dich stabil und stark gefühlt? \_\_\_\_\_

**Geborgenheit:** Wann hast du dich geborgen gefühlt? \_\_\_\_\_

**Sicherheit:** In welcher Situation hast du dich sicher gefühlt? \_\_\_\_\_

**Mut:** In welcher Situation warst du mutig? \_\_\_\_\_

**Zuversicht:** In welcher Situation warst du zuversichtlich? \_\_\_\_\_

**Vertrauen:** In welcher Situation hast du dem Leben vertraut? \_\_\_\_\_

3. Gehe dann gedanklich in die Situation hinein, so als wäre es jetzt. Was siehst du? Was hörst du in der Situation? Wo im Körper spürst du diese Ressource am ehesten? Vielleicht riechst du oder schmeckst du auch etwas in der Situation.
4. Nimm dir Zeit und fühle dich in jeden Ressource-Zustand hinein.