

Ressourcen-Checkliste

nach Daniela Blickhan



Benenne ein Ziel, das Dir aktuell wichtig ist:

Nun schätze ein, wie wichtig die jeweilige Ressource dafür ist und wie zufrieden Du mit ihrer Verfügbarkeit bist, auf einer Skala von 1-10.

Wichtigkeit

Zufriedenheit

1. Unterstützung durch Familie oder Freunde
2. Energie und Leidenschaft
3. Vertrauen und Zuversicht
4. soziale Fähigkeiten
5. ein Mentor, der erreichbar ist
6. Einflussmöglichkeiten
7. Gesundheit
8. finanzielle Mittel
9. Intelligenz
10. Ausdauer, Durchhaltevermögen
11. Kommunikationsfähigkeit
12. Fachwissen
13. Verbindungen, Netzwerk
14. emotionale Selbstregulation
15. vergangene Erfahrungen

Welche Konsequenzen willst Du daraus ableiten?

Was wäre ein erster kleiner Schritt in Richtung positiver Veränderung?