Mein persönlicher Ressourcen-Fragebogen

Dieser Fragebogen unterstützt dich dabei, deine persönlichen Ressourcen sichtbar zu machen – also all die Kraftquellen, die dir helfen, Herausforderungen zu bewältigen und gesund zu bleiben. Beantworte die Fragen ehrlich und notiere Stichworte. Wichtig ist nicht Vollständigkeit, sondern ein erster Überblick über deine Stärken.

1. Innere Ressourcen

• Welche Eigenschaften an mir schätzen andere Menschen besonders?

• Welche Stärken haben mir in schwierigen Zeiten geholfen?

• Worauf bin ich in meinem Leben stolz?

• Was habe ich schon einmal erfolgreich gemeistert, obwohl ich zunächst gezweifelt habe?

2. Äußere Ressourcen

• Wer sind Menschen, auf die ich mich verlassen kann?

• Welche Beziehungen geben mir Energie und Kraft?

• Wo finde ich Unterstützung, wenn ich Hilfe brauche?

• Welche Orte oder Umgebungen tun mir gut?

3. Existenzielle Ressourcen

• Welche Werte sind mir besonders wichtig?

• Woran glaube ich, was gibt mir Halt?

• Was gibt meinem Leben Sinn?

• Welche Rituale, kulturellen oder spirituellen Praktiken tragen mich?

4. Ressourcen im Alltag aktivieren

• Welche kleinen Dinge im Alltag tun mir gut (z. B. Musik, Natur, Bewegung)?

• Was möchte ich mir in Zukunft öfter erlauben?

• Welche Ressource könnte ich ab morgen bewusst stärker nutzen?

Tipp: Zeichne zum Abschluss eine *Ressourcenlandkarte* (z. B. als Mindmap), um deine Ergebnisse sichtbar zu machen.