

RESSOURCENKARTE

Ressourcenkarte

Hilfreiche Menschen, Orte, Tätigkeiten und eigene Fähigkeiten sichtbar machen.

Worum es geht: Ressourcen müssen Probleme nicht lösen. Sie können Halt geben, Handlungsspielraum vergrößern oder einen nächsten Schritt erleichtern.

Name / Kürzel · optional

Datum · optional

1 · WAS MICH UNTERSTÜTZT

Menschen · Wer tut mir gut oder kann praktisch unterstützen?

Orte und Umgebungen · Wo fühle ich mich etwas ruhiger, sicherer oder freier?

Tätigkeiten · Was stabilisiert, belebt, verbindet oder entlastet mich?

Eigene Fähigkeiten · Was kann ich gut? Was hat mir früher schon geholfen?

2 · WORAN ICH MICH ERINNERN MÖCHTE

Hilfreiche Sätze, Bilder oder Erinnerungen · eigene Formulierungen statt Durchhalteparolen

Professionelle oder verlässliche Anlaufstellen · nur Kontakte, die für mich tatsächlich passen

Eine Ressource, die heute erreichbar ist

Mein kleiner Schritt, sie zu nutzen · wann, wo oder mit wem?

Das möchte ich in der Therapie ergänzen oder besprechen

Für die eigene Reflexion oder die therapeutisch begleitete Arbeit. Kein diagnostisches Instrument und keine Notfallversorgung.