

Ressourcenschatzkiste

Darum geht es

Schreibe, male oder bastle deine Ressourcen in deine Schatztruhe. Wenn du unsicher bist, was alles Ressourcen sind, schau nochmal auf der Übersicht nach. Wichtig: Sei konkret, also schreibe nicht: „Freunde“, sondern beispielsweise: „Linda, Mehmet ...“.

Wenn du nicht mehr weiterweißt, überlege, was du machst, wenn es dir schlecht geht. Hörst du vielleicht Musik? Machst du Sport?

