Was sind Ressourcen und wofür brauchen wir sie?

Es gibt Dinge im Leben, die machen uns ungeheuer Spass, die bauen uns auf, die bringen uns frischen Schwung und Energie. Diese Dinge nennt man Ressourcen.

Eine Ressource kann uns, wenn es uns einmal nicht so gut geht, wieder genügend Kraft geben um im Leben wieder in Schwung zu kommen.

Hier ein paar Beispiele für Ressourcen:

- ein Spaziergang in der Natur
- ein guter Film (z.B.„What the Bleep do we know“ www.bleep.de)
- mit Freunden ausgehen oder telefonieren
- ein gutes Buch (z.B.„Gespräche mit Gott“ von Neale Donald Walsch, „Herzensweisheiten“ von Louise L. Hay)
- Naturbetrachtungen (z.B. Käfer beobachten, Vögel zuhören, Blumen riechen)
- eine Nickerchen machen
- sich massieren lassen
- ein Lieblingsessen geniessen
- gute Musik hören
- Sport treiben
- ein Bad nehmen
- und und und

Was sind deine Ressourcen?

Jetzt bist du dran. Du brauchst dir nichts Neues auszudenken, schau einfach zurück und erinnere dich an die Dinge, die du schon immer gern getan hast, vielleicht sogar Dinge, die du in der Kindheit gemocht hast.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Verwahre diese Liste, damit du darauf zurückgreifen kannst, wenn es dir nicht gut geht. Sorge auch dafür, dass Musik, Film, ein gutes Buch und dein Lieblingsessen (als Beispiele gedacht) auch im Haus sind. Du wirst sehen, damit kannst du deine Energie wieder erhöhen! ☺