

Ressourcen sammeln

In Zeiten, in denen Sie belastenden Situationen ausgesetzt sind oder sich belastende Erinnerungen melden, ist es gut sich zu erinnern, was Sie dabei unterstützt, mit der Situation umzugehen.

Einige Ressourcen werden Ihnen vielleicht spontan jetzt im Moment einfallen, andere im Rahmen der Therapie bewusst und zugänglich.

Da jedoch nicht immer alle Ressourcen verfügbar sind, lade ich Sie ein, Sie zu sammeln und zu notieren:

Innere Ressourcen

(z.B. persönliche Fähigkeiten, Gefühle, innere Qualitäten):

Äußere Ressourcen

(z.B. soziale Kontakte, Tiere, sichere Orte, Natur, bestimmte Tätigkeiten, Geräusche, Gerüche):