



Ressourcenspeicher – Kraftquellen nutzen

Die Bewusstmachung
und Sammlung Ihrer
Ressourcen ...



hilft dabei,

- Selbstvertrauen zu stärken.
- Kräfte für herausfordernde Situationen zu mobilisieren.
- die Wahrnehmung auf das Positive zu richten.
- die eigene Stimmung positiv zu beeinflussen.





Erstellen Sie eine Liste Ihrer persönlichen Ressourcen.

Mein Ressourcenspeicher:



Hier geht's zu den
Arbeitsblättern & Videos!