

Dein stärkendes Kraft-Ressourcen Modell

WIE DER PHÖNIX AUS DER ASCHE,
VERLOREN GEGLAUBTES ERSTRAHLT ZU
NEUEM GLANZ.



phoenixschwester

Kraft-Ressourcen-Modell

- 2 -

Das Kraft Ressourcen Modell hilft Dir dabei, deine Resilienz, also deine psychische Widerstandskraft zu stärken. Außerdem ist es ein sehr wertvolles Hilfsmittel für dein Selbstmanagement.

Bitte drucke Dir diese Vorlage aus und schaue parallel das Video dazu an.

Nehme dir für die Ressourcen (+) eine Stiftfarbe welche Du magst, alternativ eine helle freundliche Farbe oder grün. Wähle für die Stressoren (-) eine Farbe, die Du weniger magst, auch eine dunkle Farbe oder rot.

Schreibe zu jedem Themengebiet mindestens 4 Ressourcen (+) und 4 Stressoren (-) auf.

Die Fragen dienen dir als Orientierung. Es gibt kein richtig und kein falsch, nur das, was dein inneres Dir sagt. Lass Dir Zeit.

Wenn Dir mal mehr, oder weniger einfällt melde dich gerne oder wir besprechen es im nächsten Live Call.

- + Was muss passieren, damit Du zufrieden in den Feierabend gehen kannst?
- + Was liegt Dir besonders?
- + Was begünstigt diesen guten Arbeitsplatz?
- + Welche Tätigkeiten dürften mehr sein?

- Wann verspürst Du Unruhe/Unwohlsein?
- Was tust Du, obwohl es dir damit nicht gut geht?
- Welche Handlungen/Situationen lösen in dir Stress aus?
- Welche Umstände stören deine Arbeit?

Schreibe mindestens 4 Ressourcen (+) und 4 Stressoren (-)

+

+

+

+

-

-

-

-

Family

- + Welche Dinge im familiären Umfeld magst Du besonders?
- + Welche Rituale schätzt Du?
- + Was würde fehlen, wenn Du alleine wohnen würdest?

- Welche Situationen vermeidest Du?
- Was löst Unruhe/Unwohlsein in Dir aus?

Schreibe mindestens 4 Ressourcen (+) und 4 Stressoren (-)

+

+

+

+

-

-

-

-

- + Womit beschäftigst Du dich in deiner ganz persönlichen Freizeit?
- + Was tust Du für dich, um dir Kraft zu geben?

- Was bringt dich in deiner Freizeit aus der Ruhe?
- Wann bist Du mit deinem freien Tag unzufrieden?
- Was tun andere, damit Du unzufrieden bist?

Schreibe mindestens 4 Ressourcen (+) und 4 Stressoren (-)

+

+

+

+

-

-

-

-

- + Welche Personen sind dir in deinem Umfeld wichtig?
- + Was tust Du gerne mit ihnen?
- + Zu welchen Personen möchtest du mal wieder Kontakt aufnehmen?

- Wann möchtest du keinen Kontakt mehr zu einer Person haben?
- Welche Dinge stressen dich, wenn Du mit einer anderen Person zusammen bist?

Schreibe mindestens 4 Ressourcen (+) und 4 Stressoren (-)

+

+

+

+

-

-

-

-

- + Was kannst Du unternehmen um dich kraftvoll und vital zu fühlen?
- + Was ist Balsam für dein körperliches Wohlbefinden?
- + Was ist Balsam für dein seelisches Wohlbefinden?

- Wan muss passieren, damit Du dich körperlich zerschlagen fühlst?
- Was tust Du, obwohl Du weißt, dass es Dir nicht gut tut?

Schreibe mindestens 4 Ressourcen (+) und 4 Stressoren (-)

+

+

+

+

-

-

-

-

Rückblick

Schaue Dir nochmal alles an, was Du aufgeschrieben hast, lese alles ganz genau durch, atme noch einmal durch und wenn sich alles für dich stimmig anfühlt geht es weiter.

Deine Schätze - Treasures

+ Was hast du lange nicht mehr gemacht, was Dir gut getan hat?

Schreibe hier 5 wertvolle Schätze auf

+

+

+

+

+

Jetzt geht's an die Zusammenfassung deiner Themengebiete, die Du dir so wunderbar erarbeitet hast.

PS: Die nächste Seite eignet sich gut als Erinnerung, die Du dir aufhängen kannst

*Das ist richtig wichtig -
Meine Kräfte*

4 Stressoren die ich vermeiden möchte



Meine vier wichtigsten Ressourcen



2 Schätze, die ich verstärkt nutzen möchte!

