

Arbeitsblatt: Ressourcen erkennen und nutzen

Jeder Mensch verfügt über persönliche Ressourcen – also Fähigkeiten, Haltungen, soziale Kontakte oder äußere Bedingungen, die helfen, mit Belastungen umzugehen.

Ziel dieses Arbeitsblattes ist es, sich der eigenen Ressourcen bewusst zu werden und sie gezielt für den Umgang mit Stress- oder Belastungssituationen zu nutzen.

Die Übung besteht aus zwei Teilen:

1. Einem Überblick über mögliche Ressourcen-Kategorien. Die Beispiele in den Kategorien können selbstverständlich geändert und/ oder ergänzt werden.
2. Einer persönlichen Reflexion anhand konkreter eigener Situationen

Überblick Ressourcen-Kategorien

Persönliche (interne) Ressourcen	Soziale Ressourcen	Materielle Ressourcen	Infrastrukturelle / institutionelle Ressourcen
Fähigkeiten und Talente	Familie	Geld/Vermögen	Schule / Kita / Arbeitsplatz
Überzeugungen & Werte	Freunde	Wohnung / Haus	Öffentlicher Nahverkehr
Selbstwertgefühl	Kolleg:innen	Auto	Ärztliche Versorgung
Optimismus	Bekannte	Sportgeräte	Vereine
Soziale Kompetenz	Soziale Netzwerke	Handy, Laptop etc.	Wohnumfeld / Nachbarschaft
Intelligenz			Einkaufsmöglichkeiten, Arbeitsplätze
Souveränität			
Willenskraft			
Vitalität			

Reflexion: Meine Stresssituation & persönlichen Ressourcen

Meine Stresssituation	Was fehlt mir an Fertigkeiten, um die Situation zu meistern?	Welche Fähigkeiten besitze ich, die mir in der Situation helfen könnten?	Wie erfolgreich war der Einsatz meiner Fertigkeiten? (Skala 1–10)

Hinweis zur Bearbeitung:

- Füllen Sie die Tabelle möglichst konkret und ehrlich aus.
- Die Skala (1 = kein Erfolg, 10 = maximaler Erfolg) hilft Ihnen, eigene Entwicklungen einzuschätzen und gezielter an Stärken zu arbeiten.