

Übung: Die eigenen Fußstapfen



Meine Ressourcen:

- Was ist mir in der letzten Zeit gut gelungen?
- Ich bin fröhlich, wenn...
- Was gibt mir Kraft?
- Was hat mich das letzte Mal herzlich zum Lachen gebracht?
- Was bereitet mir Freude?
- Was wollte ich schon immer gerne machen?
- Was habe ich in meiner Kindheit gerne gemacht/gespielt?
- In der Natur mag ich...
- Das muntert mich auf...
- Was würde meine beste Freundin/mein bester Freund über mich sagen, was ich gut kann?
- Wenn ich alleine bin, mache ich am liebsten...
- Was würde die erkrankte Person über mich sagen, was sie an mir schätzt?
- Das interessiert mich...
- Was gibt mir ein gutes Gefühl? (Menschen, Orte, Beschäftigungen...)
- Wann habe ich mich das letzte Mal richtig entspannen können?
- Als ich Kind war, war meine Heldin/mein Held..... Was mich an ihm/ihr so fasziniert hat war...
- Wer oder was hat mich in meinem Leben inspiriert? Weil...
- Ich hätte einen Orden verdient für...
- Welche meiner Fähigkeiten würde ich gerne erweitern/ausbauen?
- Am liebsten habe ich...
- Das ist gut, so wie es ist...
- Ich begeistere mich gerne für...
- Daran denke ich besonders gern...
- Ich war schon lange nicht mehr...

So geht's

1. Suchen Sie sich ein bequemes, ruhiges Plätzchen und gehen Sie auf Spurensuche nach Ihren Ressourcen (Seite 2). Lesen Sie sich die einzelnen Sätze und Fragen durch und wählen Sie fürs Erste einmal etwa 7 oder 8 davon aus und beantworten Sie diese. Sie können nach Lust und Laune zu einem späteren Zeitpunkt weitere bearbeiten.
2. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für die Beantwortung dieser Fragen und lassen Sie sie auf sich wirken.
3. Notieren Sie im nächsten Schritt im linken Fuß (Vorlage auf Seite 1) in kurzen Worten Ihre inneren und äußeren Kraftquellen.
4. Notieren Sie im rechten Fuß (Vorlage auf Seite 1) all das, was Sie in nächster Zeit gerne unternehmen würden.
5. Entscheiden Sie sich für eine Unternehmung und notieren Sie einen konkreten Termin dafür in Ihrem Kalender.

Wenn Sie sich an all das erinnern, was Ihnen Freude bereitet, bringt das Ihre Lebensenergie in Schwung und Sie können dadurch neue Kraft schöpfen. Positive, angenehme Gefühle rufen gleichzeitig in Erinnerung, wieviel Schönes es gibt und weiterhin geben darf. Und vielleicht finden Sie in der nächsten Woche Zeit für.....

Notizen: _____
