

Reflexionsfragen zu Ressourcen

Uns auf unsere Ressourcen zu besinnen, auf das was wir können, schon geschafft und überwunden haben, gibt uns gerade in schwierigen Situationen Halt. Ressourcen sind so wichtig, weil sie uns widerstandsfähiger gegen Stress machen. Die eigenen Ressourcen zu kennen hilft auch in scheinbar ausweglosen Situationen.

Hier eine Auswahl an Reflexionsfragen zu Ressourcen.

Was war die beste Entscheidung, die Du je in Deinem Leben getroffen hast

Welche Menschen sind für Dich eine wichtige Inspirationsquelle? Inwiefern geben sie Dir Impulse für Dein Leben?

Welche Gedanken oder Menschen geben Dir in schwierigen Momenten Halt?

Auf welche Deiner Eigenschaften bist Du stolz?