

Worksheet

Ressourcen-Torte

Im Stress des Alltags kann es schnell passieren, dass man den Blick für die positiven und stärkenden Aspekte im eigenen Leben verliert – und somit wertvolle Kraftquellen übersieht. Diese *Ressourcen-Torte* kann Ihnen dabei helfen, dass Ihnen das künftig nicht mehr passiert. Werden Sie sich Ihrer Ressourcen bewusst und genießen Sie es, diese künftig noch gezielter zu nutzen, um Ihrem Stress oder Ihrer Sorge vor Veränderungen etwas entgegenzusetzen.

So geht es:

- Überlegen Sie zunächst, welche wesentlichen Lebensbereiche in Ihrem Alltag eine Rolle spielen (z. B. Beruf, Familie, Gesundheit/Sport, Gemeinschaft/Ehrenämter).
- Geben Sie jedem Bereich den Raum auf Ihrer Ressourcen-Torte, den er einnimmt. Zeichnen Sie dafür unterschiedliche große Kuchenstücke in die Ressourcen-Torte ein und benennen Sie die Stücke entsprechend.
- Im äußeren Bereich können Sie Ihre Stressoren und (Arbeits-)Belastungen aus dem jeweiligen Bereich eintragen.
- In der Mitte ist viel Raum für die Ressourcen. Schreiben Sie darin Aspekte auf, die Sie stärken und Ihnen guttun. Wenn Sie wollen, können Sie sich folgende Fragen stellen, um Ihre Ressourcen zu entdecken:
 1. Welche **Beziehungen mit Personen** (ggf. auch aus Ehrenämtern oder Hobbys oder mit Tieren) stärken Sie in diesem Bereich? Auf wen können Sie bauen, wer unterstützt Sie und ist für Sie da?
 2. Was bringen Sie an **persönlichen Stärken und Fähigkeiten** mit, die Ihr Leben in diesem Bereich bereichern? Welche Fähigkeiten können Sie dort ausbauen?
 3. Welche **materiellen Dinge/Gegenstände** stehen für das Positive im jeweiligen Bereich (z. B. auch Einkommen, Besitz, Wohnsituation)?
 4. Was wird für Sie durch diesen Bereich **möglich, was ohne ihn nicht möglich wäre**?
- Betrachten Sie Ihre Ressourcen-Torte künftig einmal wöchentlich (z. B. im Rahmen der Wochenplanung) und achten Sie darauf, dass Sie in Ihrem Terminkalender genügend Zeitfenster für Ihre Ressourcen eingeplant haben.

Probieren Sie es doch am besten direkt aus!

Worksheet

Meine Ressourcen-Torte (Beispiel)

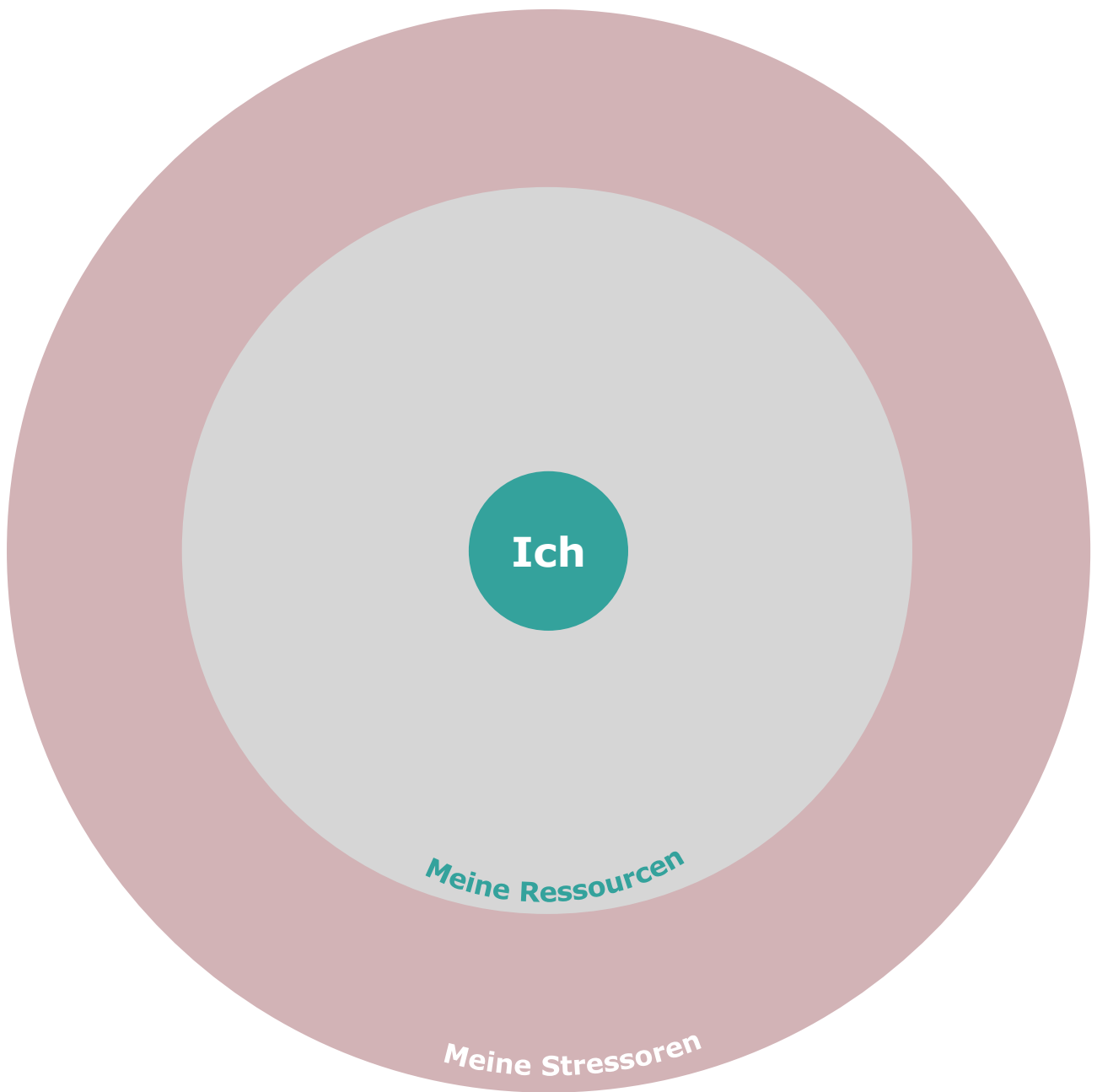
Meine Lebensbereiche:	<u>Familie</u>	<u>Engagement</u>
<u>Arbeit</u>	<u>Freizeit</u>	<u>Gesundheit</u>



Worksheet

Meine Ressourcen-Torte

Meine Lebensbereiche:



Worksheet

Auswertung: Meine Ressourcen

Ressourcen

Diese **Kraftquellen** sind mir besonders wichtig:

So könnte ich sie **noch häufiger im Alltag** leben:
