

Ressourcenbaum

Erinnern Sie sich an eine schwierige Situation in ihrem Leben und daran, wie Sie diese gemeistert haben? Z.B. neben der beruflichen Tätigkeit noch die Masterarbeit geschrieben. Identifizieren Sie nun Ihre persönlichen Ressourcen, die Ihnen dabei geholfen haben dieses Projekt erfolgreich abzuschließen und beruflich auch engagiert zu bleiben. Zum Beispiel:

- Ziel vor Augen,
- eine Vision davon, was Sie nach dem Abschluss damit tun wollen
- Prioritäten setzen
- Struktur und Zeitplan
- Dankbarkeit für das was ist
- Musik im Hintergrund beim Schreiben
- Zeit für einen kleinen Spaziergang in der Natur
- ein gutes Gespräch, das Sie wieder auf andere Gedanken gebracht hat
- ...



Machen Sie sich diese Ressourcen wieder bewusst, übertragen diese auf die aktuelle, herausfordernde Situation. Was ist davon anwendbar? Erstellen Sie sich Ihren ganz persönlichen Ressourcenbaum.

