

Bärenstarke Toolbox für Eltern & Kinder

RESSOURCOGRAMM

ZUR ERLÄUTERUNG:

Ressourcen sind projektive Faktoren, also etwas, das dich unterstützt, um mit deinen täglichen Anforderungen und mit Stress besser umgehen zu können. Ressourcen können vor psychischen und körperlichen Erschöpfungszuständen und Krankheiten schützen.

LERNEFFEKTE

- Kennen lernen eigener Ressourcen durch nähere Betrachtung von sich selbst und seinem Umfeld
- Sichtbar machen vergessener und versteckter Ressourcen
- in Kontakt kommen mit vorhandenen Potentialen und Möglichkeiten

ABLAUF:

“Wende dich der Sonne zu, dann fallen die Schatten hinter Dich” (Gerl)

Zeichne ein Ressourcogramm und setze dich mit folgenden Fragen auseinander:

- Welche Erfahrungen hast du mit deiner Familie und einzelnen Familienmitgliedern erlebt, die für dich eine Art Ressource sind?
- Welche Fähigkeiten einzelner Familienmitglieder sind für dich vorbildlich?
- Auf welche äußere Ressourcen kannst du zurückgreifen? Äußere Ressourcen sind z.B. Tiere, Natur, Freunde.
- Auf welche inneren Ressourcen kannst du zurückgreifen? Innere Ressourcen sind z.B. Vertrauen, Sicherheit, Liebe, Mut, Lebensfreude, Fertigkeiten, Fähigkeiten, Talente, Geschicke, Neigungen und Stärken.

Bsp. eines Ressourcogrammes:

