



Mein Ressourcicum

Ressourcen sammeln

- Erstelle deine persönliche Ressourcensammlung
- Was sind deine Ressourcen?
- Es gibt:
 - *Interne Ressourcen*: Eigenschaften, Fähigkeiten, Talente, Erinnerungen usw.
 - *Externe Ressourcen*: Orte, Tätigkeiten, Musik, Massagen etc.
 - *Relationale Ressourcen*: Familie, Freunde, Tiere, alles was in Beziehung steht, Co Regulation
- Lege eine Ressourcen-Box an mit allem was dir gut tut
- Beispiele: Zettel mit Ressourcen, Erinnerungsfotos, Duftöl, Gegenstände, Tasse Tee, bestimmte Musik, Notfallkärtchen usw.

