

Mache deine Ressourcen sichtbar!

Mit diesem Arbeitsblatt kannst du dich daran erinnern, dass du bereits gut ausgestattet bist, um schwierige Zeiten zu überstehen:

Was sind Ressourcen?

„Ressourcen sind das neue Schwarz- du kannst sie überall tragen!“
Ressourcen sind Strukturen, Eigenschaften, Personen oder Gegenstände, die du zur Lösung einer Situation heranziehen kannst. Meist finden wir sie auf verschiedenen Ebenen:

Die persönliche Ebene beinhaltet alles, was du selbst mitbringst. Das sind Talente, Fähigkeiten, Wissen, dein Charakter und die Erfahrungen, die du in ähnlichen Situationen gesammelt hast.

Die Ebene der Finanzen erklärt sich von selbst: Hier geht es um Geld und Wohlstand in allen Formen: Dein Einkommen, diverse Leistungen/Zuschüsse von Ämtern, dein Ersparnis, dein (Aktien-)Portfolio und dein Bargeld.

Auf der Ebene des Netzwerks sind alle Beziehungen zuhause: Freund*innen, Familie, Bekannte, Arbeitskolleg*innen, eben alle Personen, die dein Leben bereichern und damit hilfreich sind. (Menschen, die eher nehmen als geben, darfst du für die folgende Sammlung ruhig hinten an stellen- auch wenn sie viel Raum in deinem Alltag einnehmen.)

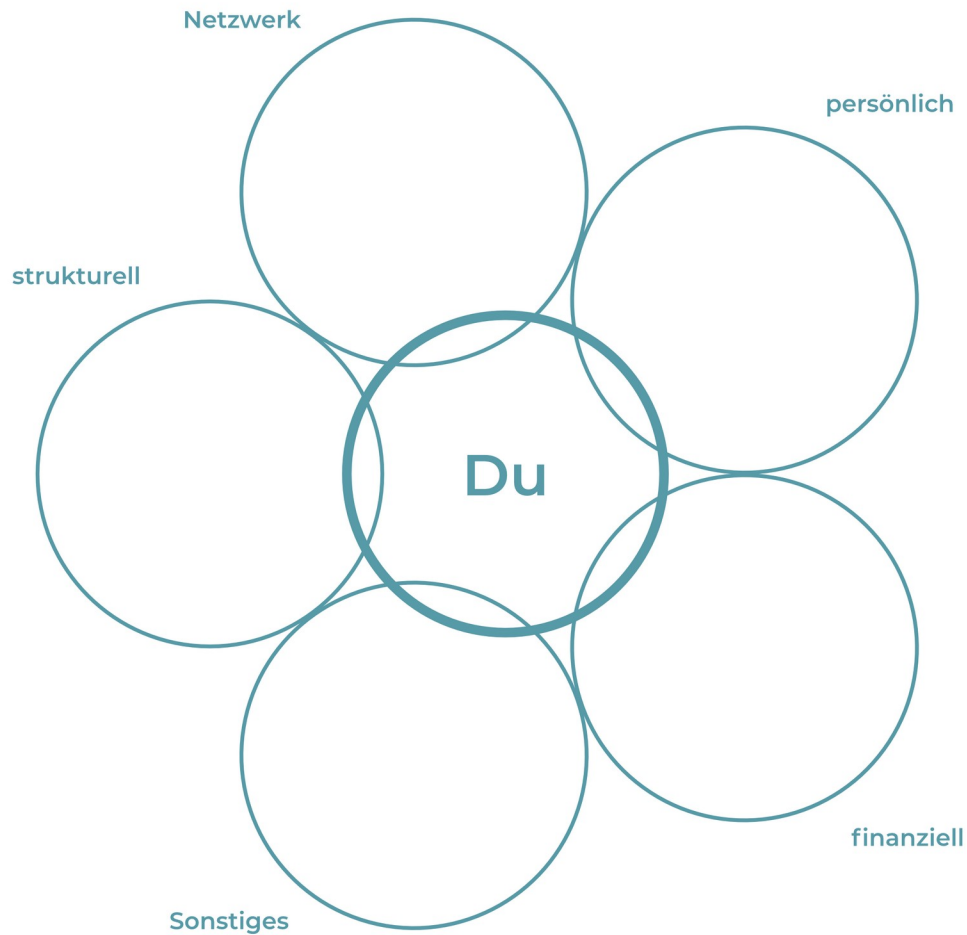
Mit der Ebene der Struktur beschreibst du alles, was von Stadt, Gemeinde, Land oder unabhängigen Dritten für dich bereitgestellt wird: Öffentlicher Nahverkehr, Straßen, gute Erreichbarkeit von Ärzten und Einkaufsmöglichkeiten, Angebote von Beratungsstellen, Vereinen, Hilfsorganisationen – alles „Offizielle“, das dir Unterstützung und Lösungen anbietet.

Ressourcen, die nicht in die oberen Kategorien fallen, kannst du unter Sonstiges auflisten. Das kann dein Fahrrad, deine abbezahlte Eigentumswohnung, deine Ideen für ein neues Geschäftsmodell oder dein Wissen über politische Steuerungssysteme und Zuschussmöglichkeiten sein.

Jetzt geht es los:

In der Grafik unten kannst du nun deine Ressourcen eintragen. Schreibe in jedes Feld, was du nutzen kannst, um deine Lage zu verbessern. Du wirst überrascht sein, wie viel dir schon zur Verfügung steht!

Anker im Alltag



Hast du in alle Felder etwas eingetragen? Gut!

Dann überlege jetzt, wie du deine Ressourcen aktivieren kannst, um dein Problem zu lösen:

Wen kannst du um Rat fragen?

Wer hat praktisches Wissen oder Material?

Welche Erfahrung kannst du zur Lösung nutzen?

Geh einfach den nächsten kleinen Schritt voran. Wenn du nicht weiterkommst, schau wieder in das Ressourcenfeld und suche nach kreativen Möglichkeiten.

Ich wünsche dir ganz viel Erfolg bei der Umsetzung.

Du schaffst das!