

## Meine Ressourcenkarte

### Ressourcenkarte zum Anker im Alltag- Podcast „Raus aus der Anpassung“

Was hast du heute, hier und jetzt schon zur Verfügung, um deiner neuen Vision einen Schritt näher zu kommen?

Schreib auf, was du nutzen kannst:

Persönlich = alles, was du selbst mitbringst, von Eigenschaften über Erfahrungen

Familie, Freunde, Bekannte = Was andere beitragen können

Institutionen/Profis = Wer kann dich professionell unterstützen? Wo wird etwas zu deiner Vision angeboten?

Sozialraum = Was gibt es sonst in deiner Umgebung?

Persönlich	Freunde/Bekante	Familie
Institutionen	Profis	Sonstiges