

# Verliebe Dich neu in Dein Leben

## Deine Ressourcen

Werde Dir Deiner Ressourcen bewusst, die Du aufgrund Deiner Kindheitserfahrungen ausgebildet hast. (Es geht nicht darum, negative Erlebnisse/Situationen zu glorifizieren, sondern die positiven Seiten daran wertzuschätzen und anzuerkennen):

Beispiel:

Deine Eltern hatten wenig Zeit für Dich.

Ressource könnten sein:

Ich kann gut für mich selbst sorgen.

Ich bin gut organisiert/strukturiert.

Ich bin selbstbewusst.

Ich bin gut darin Herausforderungen zu bewältigen. O.ä.

Ich kann besonders gut - weil:

---

---

---

---

---

---

# Verliebe Dich neu in Dein Leben

XY..... fällt mir sehr leicht - weil.....:

---

---

---

---

Erfahrung:

---

---

---

Positive Eigenschaft:

---

---

---

Erfahrung:

---

---

---

Positive Eigenschaft:

---

---

---

# Verliebe Dich neu in Dein Leben

Folgen Personen unterstützen mich in den nächsten Wochen:

Name \_\_\_\_\_

Unterstützt mich durch:

---

---

---

Name \_\_\_\_\_

Unterstützt mich durch:

---

---

---

Name \_\_\_\_\_

Unterstützt mich durch:

---

---

---

Name \_\_\_\_\_

Unterstützt mich durch:

---

---

---