

## Übung: Ressourcen erfragen

**Aufgabe:** Finden Sie sich in Zweier-Gruppen zusammen und fragen Sie einander nach Ihren persönlichen Ressourcen.

**Zeitplan:** 10 Minuten fragen, 5 Minuten austauschen (Wie war es für die fragende Person, wie für die Interviewte?) → Dann tauschen Sie die Rollen und machen eine zweite Runde.

### Mögliche Fragen:

- Sicher standen Sie in Ihrem Leben schon einmal vor einer Herausforderung. Welche war das? Wie haben Sie sie gemeistert? Was hat geholfen?
- Woran erinnern Sie sich gerne? Wofür sind Sie dankbar in Ihrem Leben?
- In welchen Situationen/bei welchen Tätigkeiten ging es Ihnen in der letzten Zeit gut oder ein bisschen weniger schlecht? Was war dann anders?
- Wie haben Sie bisher Distanz geschafft zu belastenden Erinnerungen an Vergangenes?
- Was macht Ihnen Spaß? Wie können Sie gut entspannen? Was gibt Ihnen Kraft?
- Was schätzen Sie in Ihrem Leben? Was soll sich in Ihrem Leben nicht verändern?
- Was können Sie gut? Wenn ich jetzt einen Ihnen vertrauten Menschen fragen würde, was Sie gut können, was würde er mir antworten?
- Wie schaffen Sie es, den Lebensmut nicht zu verlieren?