

# Ressourcenspeicher

## Kraftquellen nutzen



Das Bewusstmachen deiner persönlichen Ressourcen hilft dabei ...

- die **Wahrnehmung** auf das **Positive** zu richten.
- die **eigene Stimmung** positiv zu beeinflussen.
- Kraft und **Selbstvertrauen** für herausfordernde Situationen zu tanken.



Erstelle im Folgenden eine Liste deiner persönlichen Ressourcen. Folgende Reflektionsfragen unterstützen dich dabei:

- Welche spezifischen Fähigkeiten und Kompetenzen besitzt du?
- Welche externen Ressourcen kannst du nutzen (z.B. Experten, Kollegen)?
- Welche materiellen Ressourcen stehen dir zur Verfügung (z.B. Ausstattung, finanzielle Mittel)?

Meine Ressourcen & „Unterstützer“:



Bei Beratungs- oder Coachingbedarf:  
[beratung-coatings@basf-stiftung.org](mailto:beratung-coatings@basf-stiftung.org)



Hier geht's zu den  
Arbeitsblättern &  
Videos!

**BASF**  
We create chemistry