

# DER RESSOURCENKOFFER

Unsere mentale Gesundheit können wir dann gut stärken, wenn die Anforderungen und die Ressourcen im Gleichgewicht sind. Unter Ressourcen fällt alles, was dir den Umgang mit Stress erleichtert oder dir guttut. Daher sind Ressourcen sehr wertvoll für die Stärkung des eigenen Wohlbefindens.

Stelle dir deinen eigenen Ressourcenkoffer zusammen, der dir aufzeigt, was bereits alles da ist. Ressourcen können Aktivitäten, Personen, Charaktereigenschaften oder auch Orte sein, die dir Kraft geben und dich stärken. Schreibe oder male diese Ressourcen in den untenstehenden Koffer ein und schaue immer wieder auf das Blatt, wenn du dich gestresst fühlst.

