

## Was sind Deine Ressourcen?

### Was sind Deine körperlichen Ressourcen?

z.B. Hand auf Dein Herz

### Was sind Deine inneren Ressourcen?

Bilder von schönen Orten oder kraftvolle Erfahrungen in Deinem Leben, z.B. Schöner Strand am Meer

### Was sind Deine Erlebnis-Ressourcen?

z.B. Spaziergang in der Natur, Mountain-Biken

### Was sind Deine Heilungssätze?

z.B. Ich bin ok so wie ich bin, Ich bin stark, Ich bin kreativ, Ich bin liebevoll zu mir