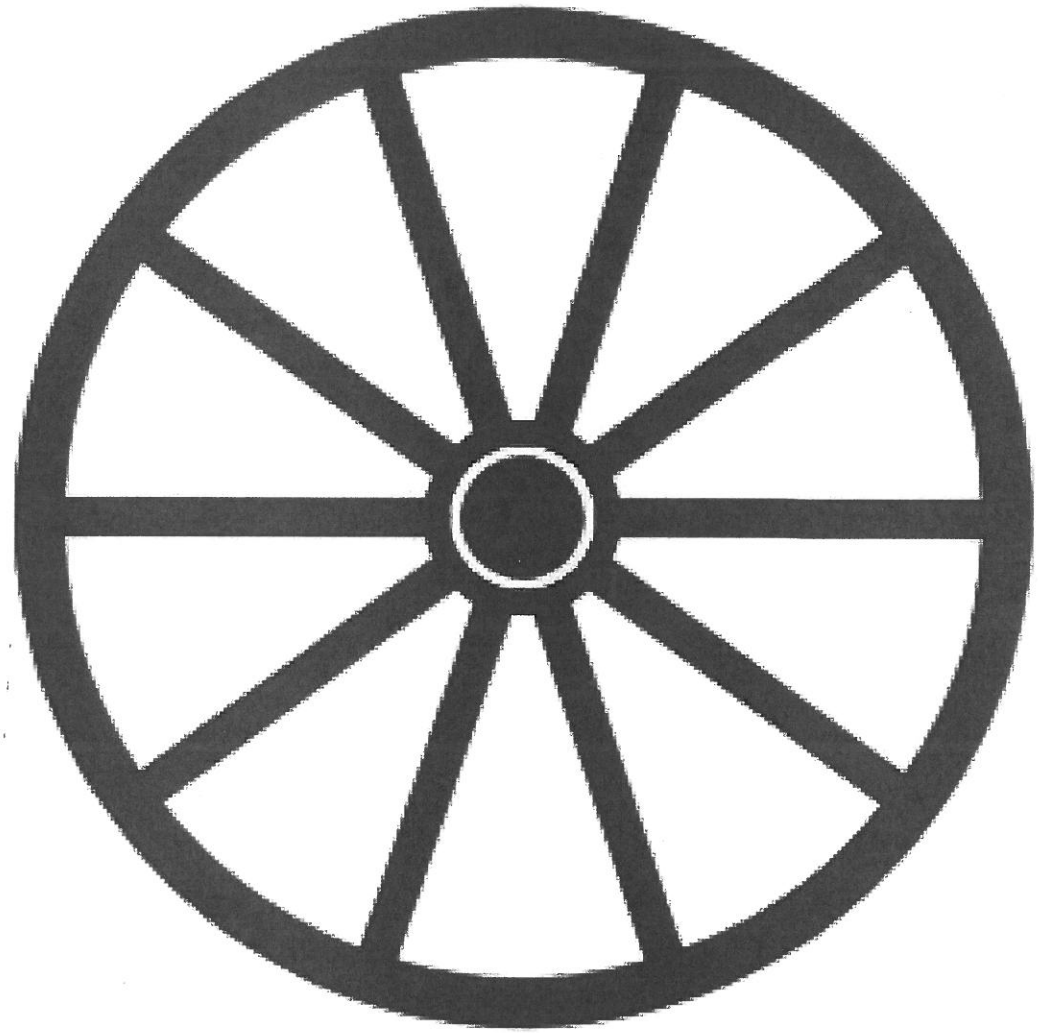
Mein Ressourcenrad



Ressourcen

Was verortet mich?
Was ist Grundlage und meiner Entwicklung?
Welche Bindungen sind wichtig und was geben sie mir?
Welche Werte habe ich?
Was gibt mir Kraft, Zuversicht und Motivation?
Was sind meine Fähigkeiten, Fertigkeiten, Stärken, Talente, Kenntnisse, Neigungen?
Welche Erfahrungen sind Kraftquelle geworden?
Was bringt Sie zum Lachen?
Was können Sie genießen?
Was hilft mir zu entspannen?
Was schätzen andere an mir?

Persönlicher Entwicklungsplan

für den Zeitraum von bis ...

Was sind meine Stärken, die ich beibehalten will?

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

Welche Bereiche haben Entfaltungsmöglichkeiten?

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

Was kann ich zur Erhaltung meiner Stärken tun?

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...