

# Fragebogen zu den eigenen Ressourcen

## Ressourcen aus der Kindheit und Jugend

- Was haben Sie früher gerne gemacht?
- Was haben Sie gerne gespielt?
- Was waren Ihre Hobbys?
- Was konnten Sie damals gut?
- Hatten Sie als Kind Freunde?
- Welche Stärken hatten Sie?
- Was hatten und haben Sie für Talente?
- Waren Sie kreativ?
- Welche Fächer haben Sie in der Schule gerne gemocht?
- Haben Sie gerne Sprachen gelernt oder hatten Sie lieber Mathematik?
- Was waren Ihre Berufsvorstellungen? Was wollten Sie einmal werden?
- Wie sind Sie damals mit für Sie belastenden Ereignissen umgegangen?
- Haben Sie Hilfe geholt oder haben Sie alles mit sich selbst ausgemacht?
- Wie war Ihre körperliche Konstitution?

Schreiben Sie sich Ihre Antworten auf. Sie können jederzeit etwas hinzufügen, wenn Ihnen noch etwas einfällt.

## Heutige Ressourcen

Jetzt vergleichen Sie Ihre Aufzeichnungen mit Ihrem heutigen Leben:

- Was konnten Sie von dem, was Sie sich früher gewünscht haben, umsetzen?
- Was würden Sie sich wünschen, heute noch umzusetzen?
- Wann haben Sie das letzte Mal eine Herausforderung gemeistert?
- Was hat Ihnen dabei geholfen?
- Erinnern Sie sich an diese Situation und überprüfen Sie, welche der oben von Ihnen beschriebenen Fähigkeiten Sie dabei eingesetzt haben.

## Berufliche Ressourcen

- Welchen Beruf haben Sie gewählt?
- War das Ihr Wunschberuf oder haben Sie Zwängen gehorcht?
- Welche Stärken haben Sie sich durch Ihren Beruf zugelegt?
- Welche Fähigkeiten haben Sie gelernt? Können Sie gut mit dem Computer umgehen? Sind Sie kommunikativ, vermittelnd? Dann können Sie sicherlich gut Streit schlichten.