

Deine persönliche Stärken und Ressourcen-Liste

Wie du deine Liste gestaltest, bleibt dir selbst überlassen. Du kannst diese Vorlage nutzen oder auch eine eigene Liste erstellen.

Wenn dir auf Anhieb keine Stärken einfallen, dann frag doch mal deine Freunde, Kollegen, Lebenspartner oder Familie, was sie als deine Stärken wahrnehmen.

Stärken:	Ressourcen:
<p>Beispiel: kochen, zuhören, organisieren, Ehrlichkeit, positives Denken, Heimwerkern, Selbstdisziplin, Moral, engagiert, ...</p>	<p>Beispiel: Freunde treffen, in der Natur unterwegs sein, Musik hören / machen, Sport, Zeit allein, ...</p>

„Kraftquellen“ oder einfach äußere Umstände, aus denen du Kraft ziehst oder die dich inspirieren.