Ressourcen ermitteln

|  |  |
| --- | --- |
|  | Ziel dieser Übung ist es, Handlungsmöglichkeiten für herausfordernde Situationen zu entwickeln. Dafür sollen vorhandene, noch zu erwerbende, interne und externe Ressourcen ermittelt werden. Unter Ressourcen sind z.B. Fähigkeiten, Charaktereigenschaften, Bildung, Gesundheit, finanzielle Mittel oder Prestige zu fassen. |
|  | Überleg dir eine herausfordernde Situation vor der du stehst: Notiere dir anschließend, welche Ressourcen (Fähigkeiten, Kompetenzen, Charaktereigenschaften, Bildung, Gesundheit, finanzielle Mittel, u.ä.) dir helfen könnten, diese Situation zu bewältigen. Nimm dir 30 Minuten für die Beantwortung der folgenden Fragen Zeit:   * Welche Ressourcen werden benötigt, um die Situation bewältigen zu können? * Auf welche bereits vorhandenen Ressourcen kann zurückgegriffen werden? * Wie könnten fehlende Ressourcen erworben bzw. ausgebaut werden? * Welche anderen Personen und/oder Institutionen können Ressourcen bereitstellen, um zur zufriedenstellenden Lösung der Situation beizutragen? |
|  | Schau im Anschluss in dein Kompetenzprofil und verankere deine Reflexionsergebnisse. |

Hier hast du Platz deine Gedanken zu sammeln.