

Tipps zur Ressourcenaktivierung

- ▶ Holen Sie sich vor dem Einschlafen Ihr inneres Bild aus der Übung „Akkus aufladen“ hervor (S. 135 im Buch) und träumen Sie sich in einen regenerierenden Schlaf.
- ▶ Umgeben Sie sich in Ihrem Arbeitsalltag mit positiven Bildern. Das kann ein Urlaubs- oder Familienfoto als Desktop-Hintergrund oder auf dem Schreibtisch sein. Auch Windows 10 bietet hier für Sie eine wunderbare Auswahl an Bildern.
- ▶ Schreiben Sie sich eine Ressourcen-Liste:
 - Welche inneren Ressourcen haben Sie?
 - Was tun Sie, damit Sie sich wohlfühlen?
 - Was stärkt Sie innerlich?

Notieren Sie sich alles, was Ihnen einfällt. Die Liste darf mit der Zeit länger werden. Wenn es Ihnen einmal nicht so gut geht, holen Sie Ihre Liste hervor und lassen sich von ihr inspirieren.
- ▶ Lassen Sie sich von vertrauten Menschen Feedback geben.
 - Welche Ressourcen sehen sie in Ihnen?
 - Was schätzen sie an Ihnen?
 - Wofür werden Sie von ihnen bewundert?

Lassen Sie sich überraschen. Oft sehen andere Menschen in uns Dinge, die wir als selbstverständlich betrachten. Ergänzen Sie diese Erkenntnisse ggf. auf Ihrer Ressourcen-Liste.