

# Die Ressourcen meines Lebens

nach Satuila Stierlin

- nimm einen langen Bogen Papier und unterteile ihn mit kleinen Strichen nach deinem Lebensalter, markiere immer fünf Jahre etwas stärker
- nimm dir ca. eine Stunde Zeit (mit oder ohne Beraterin/Therapeutin)
- such dir einen ruhigen Platz
- nun lasse für dich Revue passieren, was in den verschiedenen Lebensaltern für dich bedeutsam war und schreibe in den Bogen, was Du aus den Erfahrungen, so unterschiedlich sie waren, gelernt hast
  - schreib nur die resultierenden Ressourcen auf, nicht die Ereignisse an sich
  - was für Fähigkeiten hast Du erworben?
  - was hast Du aus einem Kontakt mitgenommen
  - welche Hobbys hast Du erlernt (vielleicht weil etwas anderes nicht möglich war)?
  - welche Stärken sind Dir erwachsen?
  - was möchtest Du – so viele andere Seiten es geben mag – an dieser Erfahrung nicht missen?
  - Wie hast Du die Erfahrung für dich verwandelt/überwunden/nutzen können – trotz allem oder gerade deshalb?
  - Was ist Dir ganz persönlich noch wichtig?