Ressourcenkompass

Der Ressourcenkompass soll Ihnen helfen, Ihre Ressourcen im Blick zu haben, um jederzeit auf die zurückgreifen zu können, die Sie in der momentanen Situation am besten unterstützen können.

Werfen Sie einen Blick in Ihre Umgebung und versuchen Sie herauszufinden, wo Ihnen überall Ressourcen zur Verfügung stehen. Sie umgeben uns.

Persönliche Ressourcen: positive persönliche Eigenschaften und Fähigkeiten, Interessen und Freizeitgestaltung, Zeit, Religion, Lebensphilosophie, Spiritualität, Kraftquellen

Materielle Ressourcen: Haus, Wohnung, Garten, Auto, Fahrrad, finanzielle Situation

Räumliche Ressourcen: Umgebungsbezogen, Distanzen zu Einkaufsmöglichkeiten, Gemeinschaft, Kirche, Freizeitaktivitäten, Ärztezentrum, Fitnesscenter

Soziale Ressourcen: positive Beziehungen und Kontakte, Freundschaften, Dienstleistungen, Familie, Mitgliedschaften in Vereinen, Interessensgemeinschaften, Ärzte, Pflege, Gastronomie

Persönliche Ressourcen	Materielle Ressourcen	Räumliche Ressourcen	Soziale Ressourcen