

# Ressourcen-Kompass

Menschen  
(m. Qualitäten)

Erlebnisse  
Erfahrungen

Was gibt Sinn?  
(Lebensinhalt, Ziele, Visionen)

Tiere / Lebewesen

Fähigkeiten

Religion  
Spiritualität

Orte / Natur

Erlernte Möglich-  
keiten (Yoga/Entspannung...)

Psychische Ressour-  
cen (Denken, Fühlen...)

