

## Ressourcen-Mandala

### Worauf bin ich stolz?

Hier richtet sich der Blick auf das, was bisher erreicht wurde oder auch auf Krisen, die vielleicht schon überwunden wurden.

### Was ist mein Beitrag?

Was sind die Kompetenzen und Eigenschaften, Stärken und Besonderheiten, die ich mitbringe? Was ist also gewissermaßen mein Beitrag in der Welt?

### Wovor habe ich Angst?

Problemerleben - welche angstmachenden Seiten hat die Krise, welche Hindernisse stehen im Weg?

### Was ist meine Vision?

Was ist - ganz unabhängig von der Krise - die motivierende Vision, die ich habe? Wie würde eine solche Zukunft aussehen?

### Optional: Mein Motto

Manche Dinge lassen sich am besten mit einem prägnanten Spruch auf den Punkt bringen.

Lass Dir jeweils ein Bild zu einem der vier Felder einfallen, male es auf; und wenn Du willst schreibe ein Motto dazu.

**Darauf bin ich stolz**

**Mein Beitrag**

**Davor habe ich Angst**

**Meine Vision**

**Mein Motto:**