

## **Das Ressourcen-Spiel - werfen wir gemeinsam einen positiven Blick in die Zukunft!**

### **Mein Rüst-Zeug**

1. Welche Interessen hast Du?
2. Womit beschäftigst Du Dich gerne?
3. Wovon verstehst Du etwas?
4. Wo kennst Du Dich gut aus?
5. In welchen Bereichen hast Du gute Ideen?
6. Wo und wie bist Du kreativ?
7. Was macht Dich neugierig?
8. Wo und wie lernst Du gerne Neues?
9. Wofür hast Du ein besonderes Gespür?
10. Wo und wie kannst Du Anderen mit Deinem Wissen helfen?

### **Mein Rück-Grat**

1. Was hast Du in Deinem Leben schon ausgehalten? Wie?
2. Was hast Du aus eigener Kraft geschafft? Wie?
3. Wann hast Du Mut bewiesen? Wie ist Dir das gelungen?
4. Welche Hürden hast Du schon überwunden und wie?
5. Was gibt Dir Stärke, um Schwierigkeiten durchzustehen?
6. Was sind Deine einzigartigen „Super-Kräfte“?
7. Wie und was aktiviert Deine Kräfte?
8. Was oder wer hilft Dir, Deine Fähigkeiten zu nützen?
9. Was hast Du aus schwierigen Situationen gelernt?
10. Wann hat es sich ausgezahlt, ganz Du selbst geblieben zu sein?

### **Mein Wohl-Wollen**

1. Warum sind Dir Beziehungen wichtig?
2. Warum liegen Dir Menschen am Herzen?
3. Wer hat Dich in Deinem Leben nachhaltig geprägt? Wie?
4. Was schätzen Andere an Dir?
5. Was trägst Du zu einem guten Verhältnis bei?
6. Was zeichnet Beziehungen zu Menschen aus, die Dir nahe sind?
7. Was ist Dir wichtig, Anderen zu geben?
8. Was kannst Du bei Anderen besonders gut nachempfinden?
9. Was hast Du aus Begegnungen mit anderen Menschen gelernt?
10. Wann und warum hilfst Du Anderen?

### **Mein Fair-Play**

1. Was kannst Du in Gruppen / Gemeinschaften ausleben?
2. Welche positive Erfahrung hast Du in Gruppen gemacht?
3. Was hast Du aus Gruppenerfahrungen für Dich gelernt?
4. In welcher Gemeinschaft bist Du gerne? Warum?
5. Was trägst Du zur Gemeinschaft bei?
6. Welche Situationen empfindest Du als „gerecht“ oder „fair“?
7. Wann hat es sich ausgezahlt, Dich für Gerechtigkeit einzusetzen?
8. Was sagen Andere, worin Deine Stärken für die Gemeinschaft liegen?
9. Warum ist es gut, dass Du dabei bist? Für Andere? Für mich?
10. In welchen Situationen beweist Du Gruppen-Qualitäten? Welche?

## Mein Entgegen-Kommen

1. Wie gelingt es Dir, Vergangenes ruhen zu lassen?
2. Wann waren Dir bisher Neuanfänge wichtig? Warum?
3. Wie richtest Du Deinen Blick in die Zukunft?
4. Wie und was kannst Du Anderen vergeben?
5. Wann kannst Du Dich zurück-halten und Anderen den Vortritt geben?
6. Wie kannst Du zu Deinen Fehlern oder Unzulänglichkeiten stehen?
7. Wann hat es sich für Dich ausgezahlt, Entscheidungen gut zu überlegen?
8. Wo und womit bist Du lieber vorsichtig? Worauf passt Du auf?
9. In welchen Situationen kannst Du Dich an-passen? Wie gelingt Dir das?
10. Wie erkennst Du Grenzen? Deine eigenen und die Grenzen Anderer?

## Meine Licht-Blicke

1. Was kannst Du in Deinem Leben so richtig schätzen?
2. Wem bist Du dankbar? Wofür?
3. Was in Dir trägt dazu bei, dass es Dir gut geht?
4. Was empfindest Du als schön?
5. Was macht für Dich Sinn?
6. Was trägt zu Deiner positiven Lebenshaltung bei?
7. Worüber kannst Du herzlich lachen?
8. Wie kannst Du Schwierigkeiten auch von einer anderen Seite sehen?
9. Woran glaubst Du? Welche universelle Macht gibt Dir Kraft in schwierigen Zeiten?
10. Was magst Du selbst an Dir?