

Mein positiver Blick in die Zukunft

In dieser herausfordernden Zeiten hört man häufig den Tipp, sich auf die eigenen Stärken und Ressourcen zu konzentrieren. Doch wie geht das?

Diese Anleitung hilft dabei!

Nehmen Sie sich Zeit, um über die Fragen nachzudenken und geben Sie nicht auf, wenn die Ideen nicht gleich sprudeln – es wird immer leichter!

Halten Sie die Ergebnisse schriftlich fest – Sie sind Ihr positiver Blick in Ihre Zukunft!
Viel Freude dabei!

Kopf-Kino

- Der Film meines Lebens: was habe ich bisher erlebt und geschafft? Wie?
- Welcher Superheld / welche Superheldin bin ich in diesem Film? Was sind meine Super-Kräfte?
- Fortsetzung folgt! Auf welche Handlung freue ich mich in Zukunft?

Schatz-Suche

- Was ist mir im Leben wichtig? Was erweist sich gerade als Schatz für mich?
- Wer oder was gibt mir Hoffnung und Zuversicht?
- Was tut mir gut? Wie tanke ich Kraft?

Zukunfts-Musik

- Wenn ich in die Zukunft reise und von dort auf heute zurückschaue – was wird mir auffallen?
- Über welche Veränderungen werde ich mich in dieser Zukunft freuen?
- Worauf werde ich stolz sein?

Auf den Geschmack gekommen?

Dann arbeiten Sie weiter mit dem Ressourcen-Würfel!

Auf der Suche nach Gesprächsstoff – abseits von Corona?

Dann nutzen Sie das Ressourcen-Spiel – gemeinsam spielen – telefonisch – über Videokonferenzen!

Anleitungen dazu finden Sie online auf [mediationsinstitut.at/ressourcenwuerfel](https://www.mediationsinstitut.at/ressourcenwuerfel)