Ressourcen-checkliste

Bitte bewerten Sie auf einer Skala von 1-10 die Wichtigkeit jeder einzelnen Ressource in Bezug auf Ihr Ziel und das Ausmaß, in dem Sie über diese Ressource verfügen.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ziel: | Wichtigkeit | Ausmaß |
| 1. | Soziale Unterstützung |  |  |
| 2. | Mentor |  |  |
| 3. | Zeit |  |  |
| 4. | Geld |  |  |
| 5. | Gesundheit |  |  |
| 6. | Einflussmöglichkeiten |  |  |
| 7. | Energie |  |  |
| 8. | Soziale Fähigkeiten |  |  |
| 9. | Erfahrung |  |  |
| 10. | Kompetenz |  |  |
| 11. | Ausdauer |  |  |
| 12. | Vertrauen und Zuversicht |  |  |
| 13. | Leidenschaft |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Priorisieren Sie nun die sechs für Sie wichtigsten Ressourcen und tragen Sie auf der Skala von 1 – 10 für jede einzelne Ressource ein, wo Sie gerade aktuell stehen. Verbinden Sie die einzelnen Punkte zu einer Linie.

(1 = die Ressource ist so gut wie nicht vorhanden 10 = die Ressource ist in idealer Weise vorhanden)

Tragen Sie nun ein (mit anderer Farbe), wo Sie gerne stehen würden, und verbinden Sie auch diese Punkte.

**Auswertung**

* Was fällt Ihnen besonders auf, wenn Sie nun auf Ihr Diagramm schauen?
* Welche Ressource ist Ihnen besonders wichtig?
* Woran würden Sie bemerken, dass sich diese Ressource einen kleinen Schritt in Richtung 10 verbessert hat? Was ist dann besser/ anders?
* Was wäre ein erster kleiner Schritt, den Sie selbst gehen könnten?
* Wie könnten andere Sie da unterstützen?