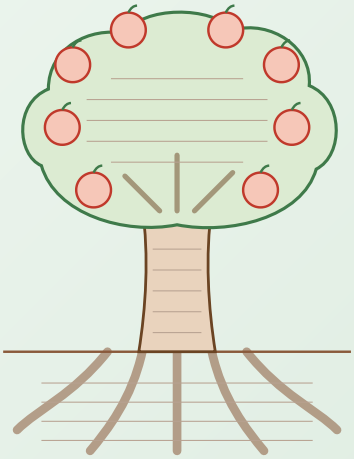
Ressourcenbaum
Vorlage zum Ausdrucken

Was gibt mir Halt, was macht mich stark, was habe ich schon geschafft? Der Ressourcenbaum zeigt es auf einen Blick. Mit Anleitung und Leitfragen, Vorlage in Farbe und zum Ausmalen, ausgefülltem Beispiel und Ideen-Liste.



Das steckt drin

- Anleitung mit Leitfragen
- Vorlage farbig mit Beschriftung
- Vorlage zum Ausmalen
- Ausgefülltes Beispiel
- Stärken-Ideen und Reflexionsfragen

Einsatz

- Coaching und Beratung
- Psychotherapie und Reha
- Schule und Gruppenarbeit
- Für dich allein, z. B. in Krisenzeiten

Inhalt

1	Anleitung und Leitfragen	S. 2	3	Vorlage zum Ausmalen	S. 4
2	Vorlage farbig	S. 3	4	Beispiel und Ideen	S. 5

So funktioniert der Ressourcenbaum

Der Ressourcenbaum macht sichtbar, was dich stark macht. Gerade in schwierigen Zeiten vergessen wir oft, wie viel wir schon geschafft haben und wer uns trägt. Der Baum hilft, das wieder in den Blick zu nehmen – in Coaching, Therapie, Schule, Beratung oder ganz für dich allein.

Wurzeln: Das gibt mir Halt

Welche Menschen stärken mich?

Welche Werte sind mir wichtig?

Was habe ich aus meiner Herkunft mitbekommen?

Welche Orte, Rituale oder Glaubenssätze tragen mich?

Stamm: Meine Stärken

Welche Eigenschaften mögen andere an mir?

Was zeichnet mich aus?

Worauf kann ich mich bei mir verlassen?

Beispiele: geduldig, humorvoll, mutig, zuverlässig

Krone: Das kann ich

Was kann ich gut – im Beruf, zu Hause, im Hobby?

Was habe ich gelernt?

Was macht mir Freude?

Wobei fragen mich andere um Rat?

Früchte: Darauf bin ich stolz

Was habe ich erreicht?

Welche Krise habe ich gemeistert?

Wem habe ich geholfen?

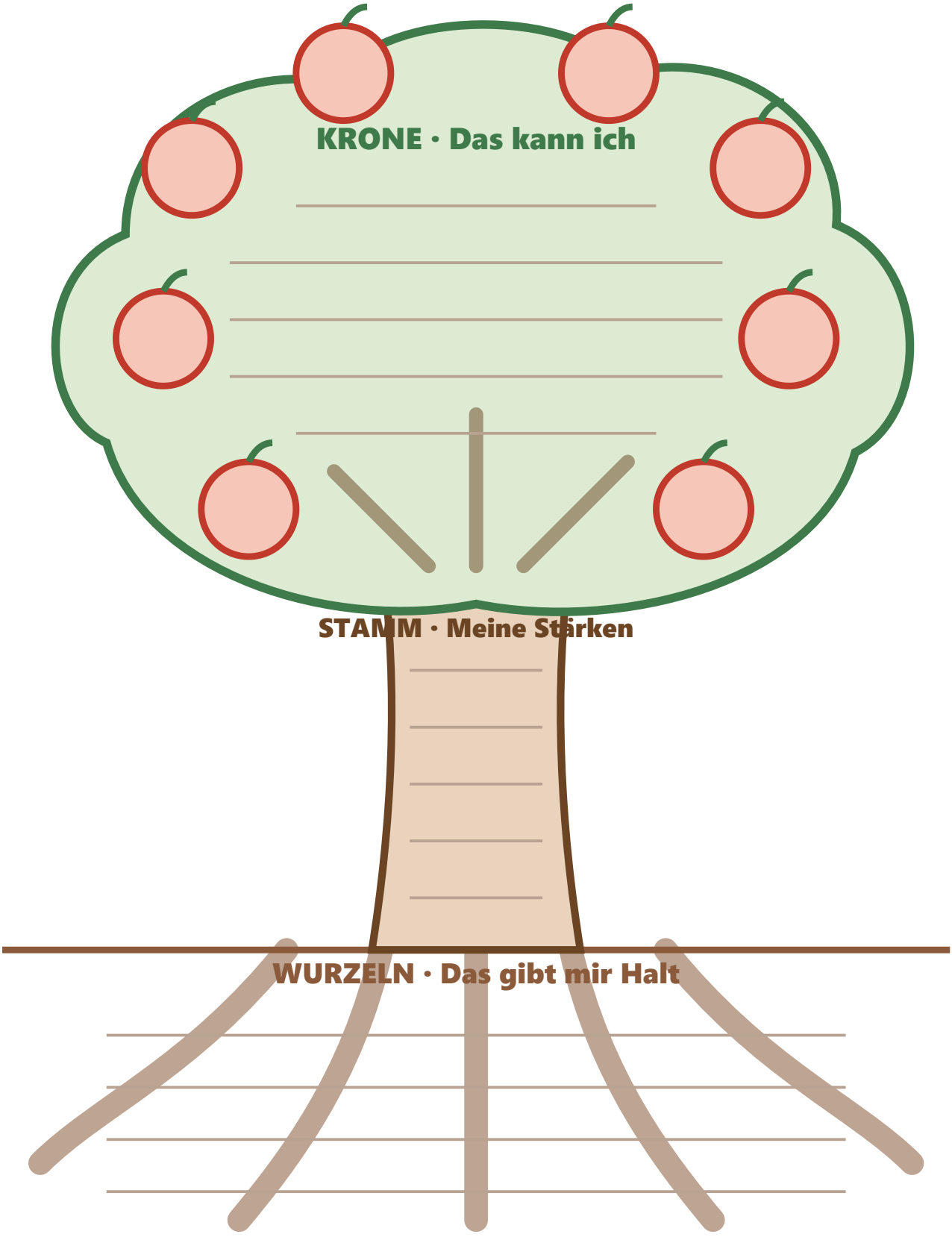
Was ist mir gelungen, obwohl es schwer war?

So gehst du vor

1. Nimm dir 30–60 Minuten Ruhe.
2. Beginne mit den Wurzeln, dann Stamm, Krone und Früchte.
3. Schreib Stichworte – keine ganzen Sätze nötig.
4. Frag Menschen, die dich gut kennen: Was sehen sie in dir?
5. Häng den Baum gut sichtbar auf und ergänze ihn mit der Zeit.

Mein Ressourcenbaum

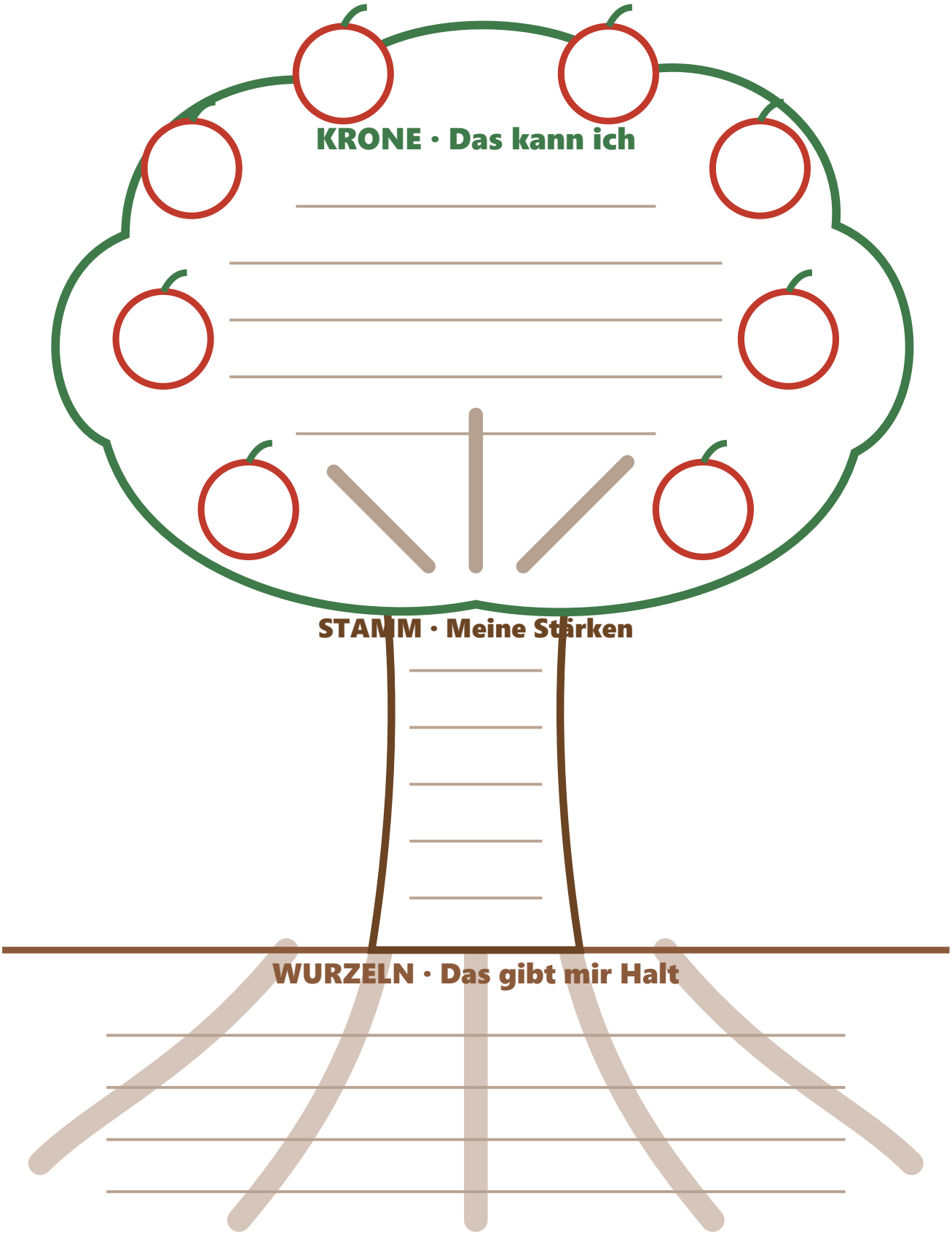
Name: _____ Datum: _____



Wurzeln: Das gibt mir Halt Stamm: Meine Stärken Krone: Das kann ich Früchte: Darauf bin ich stolz

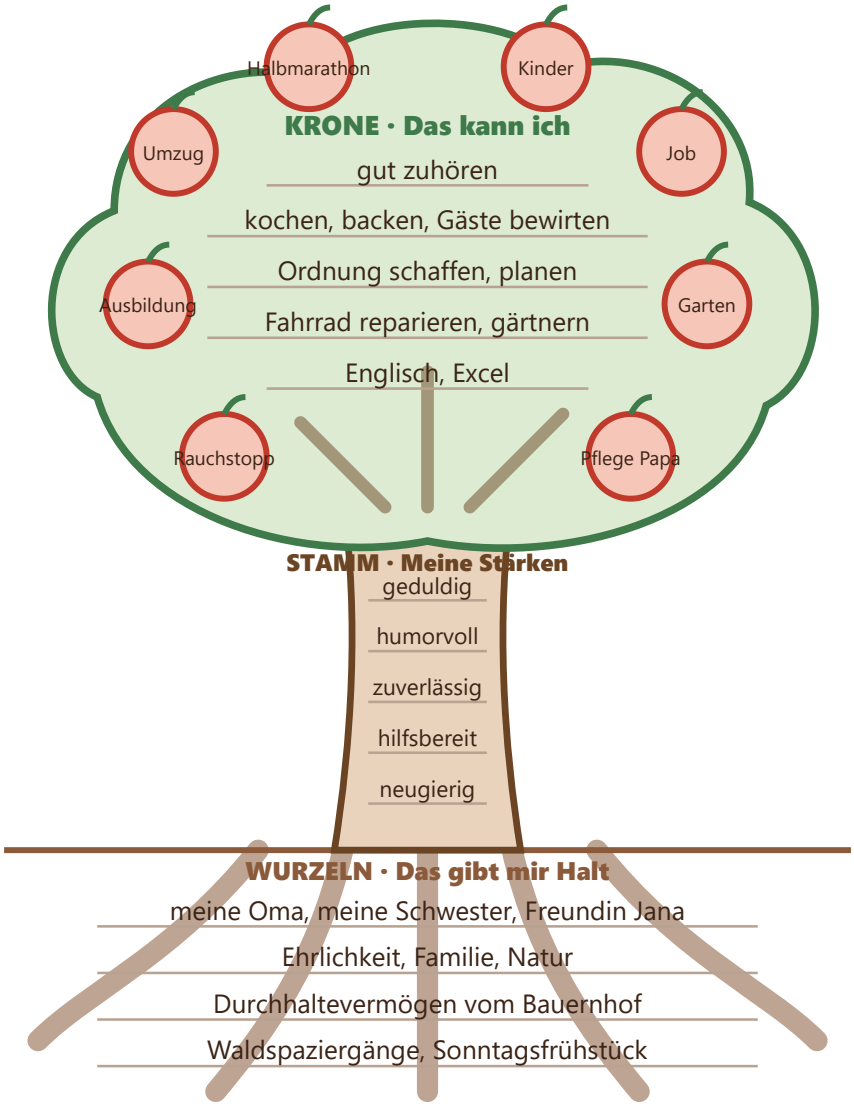
Mein Ressourcenbaum

zum Ausmalen und Beschriften



Beispiel und Ideen

so kann es aussehen



Stärken-Ideen

achtsam · ausdauernd · begeisterungsfähig · diplomatisch · ehrlich · einfühlsam · fair · fleißig · gelassen · geduldig · großzügig · hilfsbereit · humorvoll · kreativ · loyal · mutig · neugierig · optimistisch · ordentlich · offen · pünktlich · ruhig · selbstständig · sorgfältig · spontan · tapfer · tolerant · verlässlich · warmherzig · zielstrebig

Fragen zum Nachdenken

- Was hat mich am meisten überrascht?
- Welche Ressource nutze ich zu wenig?
- Wen könnte ich öfter um Hilfe bitten?
- Welche Frucht möchte ich als Nächstes ernten?