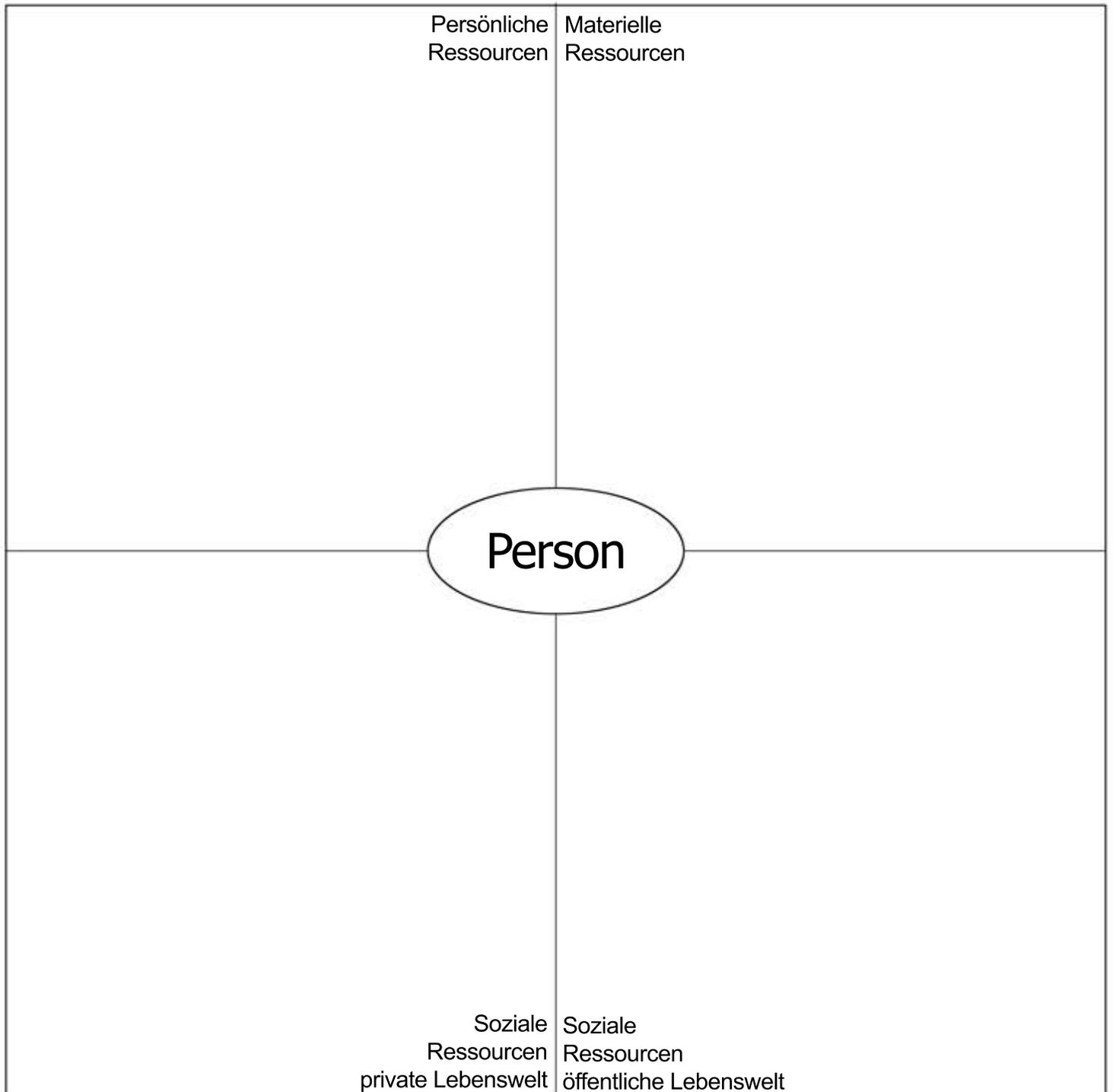


Ressourcen-Karte



(c) Prof. Dr. Heiko Kleve, Prof. Britta Haye, Andreas Hampe-Grosser, Matthias Müller (2003)

Persönliche Ressourcen: Was kann ich besonders gut? Was macht mir Spaß? Welche Hobbys und Interessen habe ich? Worüber kann ich mich freuen? Was ist mir besonders wichtig? Was sind meine besonderen Fähigkeiten?

Soziale Ressourcen: Zu welchen Personen habe ich gute Beziehungen? Bei wem könnt ich mir Rat und Unterstützung holen? Meine allerbesten Freunde? Mit wem mache ich was am liebsten?

Materielle Ressourcen: Habe ich eine eigene Wohnung/Zimmer? Welches sind wichtige Dinge für mich? Bin ich mit meinen Finanzen zufrieden?

Infrastrukturelle Ressourcen: Welche Freizeitmöglichkeiten sind in meiner Nähe? Gibt es öffentliche Verkehrsmittel? Wer kann mich dabei unterstützen?