

## **Die Kraft unserer Ressourcen**

**Immer wird es Phasen geben, in denen wir Niederlagen, Enttäuschungen und Krisen erleben. Aber wir haben alle in uns einen Schatz vieler Vorlieben und Fähigkeiten, die in uns schlummern und noch entdeckt werden wollen. Diese Ressourcen und Potentiale, z.B. kreative, sportliche, soziale..., können wir besonders dann aktivieren, wenn es uns nicht gut geht. Sie sind der „Erste Hilfe-Koffer“ für unsere Seele - nutzen wir ihn doch mit der Vorstellungskraft unserer Fantasie, wenn Reales noch nicht umsetzbar ist:**

- **Lade dir die App „Good News“ herunter und höre, was Menschen in Initiativen und Sozialprojekten in der ganzen Welt auf die Beine stellen.**
- **Schau zurück, - wie bei einer anstrengenden Wanderung -, was du schon alles geschafft hast, und sporn dich für den nächsten Streckenabschnitt an!**
- **Irren ist menschlich, sei barmherziger mit dir und verzeih dir selbst Fehler.**
- **Betrachte das Problem als deine stärkste Stunde, denn du wächst besonders an Herausforderungen - wenn es dir gut geht, wirst du nichts verändern.**
- **Akzeptiere Umstände, die du jetzt nicht ändern kannst, z.B. eine Krankheit, denn der Widerstand kostet dich viel Energie und führt nicht zur Lösung.**
- **Lass dich von der Zuversicht in die Pflicht nehmen, d.h. denke ganz bewusst an das, was dir nun Hoffnung gibt und dich stärkt.**
- **Frag dich, wofür du jeden Tag dankbar bist, dir werden mindestens drei Dinge einfallen.**
- **Versuche, soziale Kontakte zu pflegen und trotz gewisser Einschränkungen kreative Ideen zu entwickeln, um Spaß miteinander zu haben.**
- **Sag Personen häufiger etwas Positives, was du an ihnen schätzt, und du wirst sicher auch mehr Komplimente empfangen.**

- **Mach dir klar, dass wir anpassungsfähiger sind als wir glauben, wir sind viele und wir sind erfinderisch, um alte Gewohnheiten ablegen zu können, z.B. nicht mehr mit dem Auto zum nächsten Bäcker zu fahren.**
- **Lass dich von einer aufmunternden Musik morgens wecken oder zu anderen Zeiten anregen.**