

# Ressourcen-Aktivierungsübung



**Erinnere dich an eine Situation in deinem Leben,  
die schwierig war:**



**Warum war sie schwierig für dich?**

---

---

---

---



**Warum hast du sie überwunden?**

---

---

---

---



**Wer oder was hat dir dabei geholfen?**

---

---

---

---



**Was hast du durch diese Situation für dich lernen  
oder gewinnen können?**

---

---

---

---

Beginne jetzt und berichte uns in der Gruppe von deinen Fortschritten,  
Herausforderungen und stell uns all deine Fragen.