Überblick Ressourcen

Ressourcen lassen sich in den verschiedensten Lebensbereichen finden:

Ressourcen

sozial

- Familie
- Freundinnen und Freunde
- Partnerinnen und Partner
- Klassengemeinschaft
- Vereine
- Musik- und Kunstschaffende

physisch

- körperliche Gesundheit
- Ausdauer und Belastbarkeit
- motorische Fähigkeiten
- Kraft

ökonomisch

- Taschengeld
- Dein Eigentum: z. B. Handy, Bücher, Streaming-Abo
- Dein Zimmer, deine Möbel

kognitiv

- Bildung: z. B. Lesen, Schreiben, Rechnen
- Freude am Lernen
- Kreativität
- Motivation
- Durchhaltevermögen