

Omid François Zamani

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.This image shows a single sheet of white paper with ten horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

Ressourcen und positive Aktivitäten - Arbeitsblatt 1

Omid François Zamani

Anwendung der Ressourcenliste

Wenn Sie sich wertlos, hilflos und einfach schlecht fühlen, können diese Listen Sie unterstützen. Der Schmerz über eine verlorene Freundin lässt sich leichter durchleben, wenn man seinen Wert kennt und die anderen Menschen vor Augen hat, denen man wichtig ist. Der Mut für Herausforderungen lässt sich leichter fassen, wenn man sich seiner Intelligenz und seines Durchhaltevermögens bewusst ist.

Es geht nicht darum, mit diesen Vorstellungen Gefühle zu unterdrücken oder weg zu wischen. Der Zweck der Ressourcenaktivierung ist, Gefühlserleben erträglicher zu machen und sich schneller aus einem durchlebten Tief heraus zu holen.