

# RESSOURCEN KARTE

## Persönliche Ressourcen

- Selbstbewusstsein
- Selbstreflexion
- Durchhaltevermögen
- Flexibilität
- Zielorientierung
- Kreativität
- Entschlossenheit
- Geduld
- Optimismus
- Belastbarkeit
- Ruhe
- Humor
- Empathie
- Offenheit
- Beziehungsfähigkeit
- Konfliktfähigkeit
- Kritikfähigkeit
- Motivation
- Interessen
- Werte
- Erfahrungen
- Körperliche Konstitution
- Soziales Netzwerk
- Finanzielle Stabilität
- Bildung und Wissen
- 
- 

## Soziale Ressourcen

- Familie:
- Freunde:
- Partner:innen:
- Kolleg:innen:
- Nachbar:innen:
- Therapeut:innen:
- Ärzt:innen:
- Mentor:innen:
- Lehrer:innen
- Online-Communitys
- Sportvereine
- Religiöse oder spirituelle Gruppen
- Selbsthilfegruppen
- Professionelle Netzwerke
- 
-

# RESSOURCEN KARTE

## Materielle Ressourcen

- Finanzielle Rücklagen:
- Haus oder Wohnung:
- Auto oder Transportmittel:
- Werkzeuge oder Ausrüstung:
- Elektronische Geräte: (Computer, Smartphone)
- Kleidung und persönliche Gegenstände:
- Versicherungen: (Gesundheit, Haftpflicht, etc.)
- Bildung: (Bücher, Kurse, Weiterbildung)
- Ernährung: (Nahrungsmittel, Kochutensilien)
- 
- 

## Umwelt- Ressourcen

- Natur und Landschaft: (Parks, Wälder, Seen)
- Frische Luft und sauberes Wasser
- Klima und Wetterbedingungen:
- Infrastruktur (Straßen, öffentliche Verkehrsmittel)
- Zugang zu Bildungseinrichtungen: (Schulen, Bibliotheken)
- Zugang zu Gesundheitseinrichtungen: (Krankenhäuser, Ärzte)
- Wohnraum und Wohnqualität:
- Arbeitsmöglichkeiten und Beschäftigungsmöglichkeiten:
- Kulturelle Einrichtungen: (Theater, Museen, Veranstaltungsorte)
- Soziale Strukturen und Gemeinschaften: (Nachbarschaften, Vereine)

## Gesellschaftliche Ressourcen

- Soziale Sicherheit (Sozialsysteme, Arbeitslosenunterstützung)
- Frieden und Sicherheit (öffentliche Sicherheit, Rechtsstaatlichkeit)
- Gerechtigkeit und Fairness (gleiche Rechte und Chancen für alle)
- Zugang zu Bildung und Gesundheitsversorgung
- Politische Stabilität und demokratische Institutionen
- Wirtschaftliche Chancen und Wohlstand
- Kulturelle Vielfalt und Toleranz
- Umweltschutz und Nachhaltigkeit
- Technologische Entwicklung und Innovation
- Internationale Zusammenarbeit und Diplomatie