

# Soul Prism

## RESSOURCEN

### EINE RESSOURCE IST U.A.:

- eine Ressource ist alles, was DICH beruhigt und DIR hilft, zur Ruhe zu kommen oder aber auch die nötige Aktivierung schenkt wenn du gerne "freezy" bleiben wollen würdest
- Ressource bietet ein Gefühl von Güte / Wohlbefinden
- hilft, uns im Hier und Jetzt zu verankern
- kann verhindern, dass unser Nervensystem ( bei der somatischen Arbeit ) übermäßig aktiviert wird und wir ins F/F/F geht

1) Schreibe so viele externe Ressourcen wie möglich auf. Zensiere nicht! Ganz egal, wie albern oder einfach die Ressourcen erscheinen mögen, schreibe sie auf.

2) Kannst du dich an ein Ereignis erinnern, das schon eine Weile zurückliegt oder vor kurzem stattgefunden hat und bei dem du eine dieser externen Ressourcen genutzt hast, um zur Ruhe zu kommen oder in die nötige Aktivierung zu kommen?

3) Selbst jetzt, mit oder ohne diese externe Ressource an deiner Seite in diesem Moment, kannst du dich daran erinnern, wie sich das innerlich angefühlt hat? Wenn ja, beschreibe es.

4) Hattest du sehr klare Ressourcen, als du jünger warst?

5) Nenne alle Ressourcen, die dir aus deinen jüngeren Jahren in den Sinn kommen.

### ABSCHLIESSENDE ANMERKUNG:

Es könnte sein, dass es wirklich schwierig ist, sich an bestimmte Ressourcen zu erinnern (das ist in Ordnung). Du kannst immer wieder zu diesem Arbeitsblatt zurückkommen. Es ergänzen, anpassen, verändern.