

8 Ressourcenfragen für mentale Gesundheit



ProzessPlus

Wachsen. Gestalten. Verstehen.

Ihre Ansprechpartnerin:

Katharina Radecker

Freiberufliche Organisations- und
Prozessberaterin & Inhaberin von
ProzessPlus E-Learning

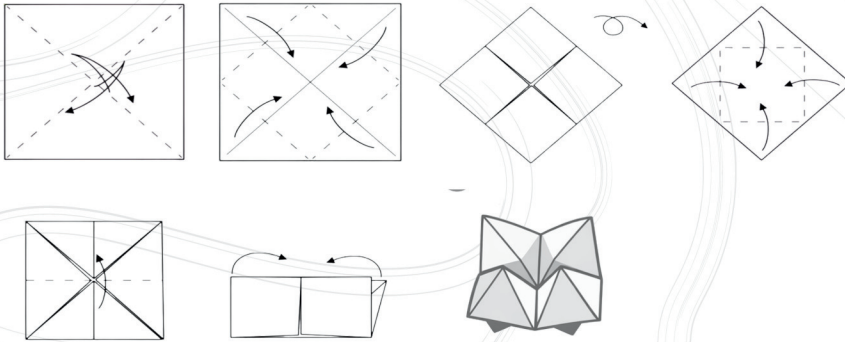
Telefon:

+49 176 70570755

E-Mail:

info@prozessplus-erz.de

www.prozessplus-sachsen.de



Mentale	1 Was gibt dir im Arbeitsalltag spürbar Energie & wie kannst du mehr davon einbauen?	2 Welche deiner persönlichen Stärken helfen dir, mit Belastungen umzugehen?	Gesundheit
8 Welche Ressource würdest du dir selbst (oder deinem Team) gern zusätzlich schenken – und warum?	3 Welche Menschen, Beziehungen oder Netzwerke stärken dich?	4 Welche Routinen oder kleinen Gewohnheiten tun dir gut und stabilisieren dich?	5 Was hat dir in früheren Situationen geholfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen?
7 Woran merkst du, dass du gut für dich sorgst – körperlich, emotional oder mental?	6 Welche Bedingungen brauchst du, um konzentriert, ruhig oder kreativ arbeiten zu können?	9 Welche Ressourcen würdest du dir selbst (oder deinem Team) gern zusätzlich schenken – und warum?	10 Welche Ressourcen würdest du dir selbst (oder deinem Team) gern zusätzlich schenken – und warum?