

Mein Ressourcen- Kompass

Wo sind meine Quellen — und wo gilt es nachzufüllen?

S A R I N A K R Ö G E R
E R N Ä H R U N G S B E R A T U N G · B E W E G U N G · S T R E S S
M A N A G E M E N T

W O R U M E S G E H T

Mein Konto auffüllen.

Stress bucht ab. Ressourcen buchen ein. Wer regelmäßig auffüllt, hält mehr aus. Hier prüfst du dein Konto in fünf Bereichen — und entscheidest, wo du diese Woche einzahlst.

D I E 5 K A T E G O R I E N

- Körper: Schlaf, Bewegung, Essen, Berührung.
- Beziehung: enge Menschen, Vertrauen, Lachen.
- Sinn: Aufgabe, Werte, Beruf, Engagement.
- Erlebnis: Natur, Kunst, Musik, Hobbys.
- Spiritualität: Stille, Meditation, Verbundenheit.

Wo bin ich reich, wo arm?

Bewerte jede Kategorie auf einer Skala von 1 (= leer) bis 10 (= randvoll).

Kategorie	Aktueller Stand (1–10)	Was nährt mich hier?
Körper		
Beziehung		
Sinn		
Erlebnis		
Spiritualität		

Wo lohnt die Investition?

Welche Kategorie ist am schwächsten?	Warum ist sie aktuell schwach?

Eine konkrete kleine Sache, die ich diese Woche tun werde, um sie zu stärken:

M E I N R E S S O U R C E N - P L A N

Diese Woche.

Wann	Was	Welche Kategorie?
Mo		
Di		
Mi		
Do		
Fr		
Sa		
So		

R E S S O U R C E N - R E G E L

Lieber täglich 10 Min als einmal monatlich ein Wellness-Wochenende.

Kleine, verlässliche Einzahlungen wirken stärker als große Einmalaktionen.