

Script - „Buch der Ressourcen – Quelle deiner Kraft“

Ziel des Workshops

Ein persönliches Scrapbook gestalten, das individuelle Kraftquellen, Stärken und unterstützende Elemente des Lebens dokumentiert – als **visuelles Nachschlagewerk** in herausfordernden Zeiten und als *Erinnerung an die eigene innere Stärke*.

Benötigte Materialien

- Leeres Notiz- oder Skizzenbuch / Ringbuch / Kraftpapierheft
- Schere, Kleber, Washi-Tape, Bänder, Büroklammern
- Bunte Stifte, Brushpens, Textmarker
- Fotos (eigene oder aus Zeitschriften)
- Alte Magazine zum Ausschneiden
- Drucke mit Zitaten, Affirmationen
- Naturmaterialien (Blätter, Blüten, Federn – optional)
- Ausdrücke von Arbeitsblättern (falls gewünscht)

Ablaufplan

Einführung

Impuls:

In diesem Workshop gestaltest du dein persönliches „*Buch der Ressourcen – Quelle deiner Kraft*“. Es wird ein Ort für alles, was dich stärkt – innen wie außen.

- Kurze Vorstellungsrunde (optional: mit einem Wort, das „Kraft“ bedeutet)
- Bedeutung von „Ressourcen“ klären: innere & äußere Kraftquellen
- Einladung zur kreativen Selbsterforschung, keine Perfektion nötig!

Ressourcen entdecken

Reflexionsfragen (schriftlich oder im Austausch):

- Was gibt dir Kraft im Alltag?
- Welche Fähigkeiten oder Eigenschaften helfen dir weiter?
- Wer oder was unterstützt dich?
- Was hat dir in schwierigen Zeiten geholfen?
- Welche Rituale, Orte, Erinnerungen oder Inspirationen nähren dich?

Tipp:

Antworten auf Zetteln sammeln oder direkt ins Scrapbook übertragen – z. B. als „Ideenpool“.

Kapitel & Struktur festlegen (optional)

Vorschläge für Kapitel im Buch der Ressourcen:

| Kapitel | Inhalt |
|----------------------------------|---|
| Meine Superkräfte | Fähigkeiten, Talente, Stärken |
| Menschen, die mich stärken | Freunde, Familie, Vorbilder |
| Erinnerungen, die mir Mut machen | Erlebnisse, Fotos, Briefe |
| Meine Energiequellen | Orte, Tätigkeiten, Musik, Bücher |
| Zitate & Gedanken | Affirmationen, Weisheiten, Inspiration |
| Notfall-Toolkit | Dinge, die in Krisen helfen (z. B. Atemübungen, Listen, Routinen) |

Gestaltungsphase: Scrapbook erstellen

Kreative Umsetzung:

- Jeder gestaltet frei – je nach Lust und Material
- Kombination aus Schreiben, Zeichnen, Kleben, Basteln
- Eintragungen können thematisch oder intuitiv erfolgen
- Wer möchte, kann auch Collagen, Mindmaps oder Listen einbauen

Ermutigung:

„Es geht nicht um Schönheit, sondern um Bedeutung. Alles, was dir Kraft gibt, hat seinen Platz.“

Präsentation & freiwilliges Teilen

Wer mag, zeigt sein Buch, teilt ein Lieblingszitat oder Kraftgedanken.

Kurzer Abschlussimpuls:

„Du trägst deine Kraft bereits in dir – dein Buch hilft dir, sie nicht zu vergessen.“

Abschlusssatz auf die letzte Seite (optional)

„*Ich bin Quelle meiner Kraft. Ich bin genug.*“

oder

„*Wenn ich mich verliere, finde ich mich hier wieder.*“

Optional:

- Deckblatt gestalten mit Titel: „*Buch der Ressourcen – Quelle meiner Kraft*“
- Gemeinsames Gruppenfoto als Erinnerung (zum Einkleben)

Hinweise:

- Das Buch kann im Alltag ergänzt werden – als Kraftjournal.
- Ideal auch als Geschenk oder Ritual im Coaching.
- Auch digital umsetzbar (z. B. mit Canva oder Notion, wenn gewünscht).

Feedback zum Workshop