Meine persönliche Kraftquellen-Karte

Eine kleine Übung für mehr Ruhe, Bewegung und Verbindung im Alltag.

Kraftquellen sind Dinge, Menschen oder Gewohnheiten, die dir helfen können, dich zu erholen oder wieder Orientierung zu finden. Nicht jede Kraftquelle passt zu jedem Tag.

1. Meine drei Kraftquellen

Ruhe: Was hilft mir, zur Ruhe zu kommen?

Aktivität: Was bringt mich in Bewegung oder gibt mir Struktur?

Verbindung: Mit wem oder wodurch fühle ich mich verbunden?

2. Meine 5-Minuten-Übung

Minute 1: Halte inne. Wie fühle ich mich gerade?

Minute 2: Frage dich: Brauche ich eher Ruhe, Aktivität oder Verbindung?

Minuten 3–5: Wähle eine kleine Handlung: bewusst atmen, kurz gehen oder einer vertrauten Person schreiben.

3. Mein Wochenexperiment

Diese eine Kraftquelle möchte ich in den nächsten sieben Tagen ausprobieren:

Wann und wie setze ich sie um?

Hinweis: Diese Übung dient der Selbstreflexion. Sie ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Diagnostik oder Behandlung.