



Arbeitsblatt für Athlet*innen mit Bewältigungsstrategien für die COVID-Herausforderungen:

Meine Stärken und Ressourcen

Ich habe folgende Stärken und Ressourcen, die mir bei der Bewältigung der Herausforderung helfen könnten. Frage dazu gerne auch andere Personen, um ein umfassendes Bild von dir selbst zu erhalten.

Welche Charakterzüge zählen zu meinen Stärken?

Welche Fertigkeiten helfen mir im Alltag, Aufgaben zu meistern?

Welche hilfreichen Erfahrungen habe ich gemacht?

Was habe ich schon in meinem Leben geschafft und welche Erfolge habe ich erzielt?

Welche positiven Beziehungen zu Menschen habe ich aktuell?



Inwieweit ist meine körperliche Verfassung eine Ressource? Über welche Stärken verfüge ich?

Wie steht es um finanzielle Sicherheit? Inwieweit ist diese gesichert?

Welche Hobbies und Interessen besitze ich?

Inwieweit spielt Religion oder Glaube für mich eine Rolle?