

Ressourcen-Radar: Wer und Was gibt mir Halt?



Menschen & Kontakte (Wer gibt mir Sicherheit?)



Aktivitäten & Routinen (Was bringt mich zur Ruhe?)

Natur & Umwelt (Welche Orte tun mir gut?)

Professionelle Hilfe (An wen kann ich mich wenden?)

