

## 9 Weitere Intervention: »Meine Oasen in der Wüste«

Oasen sind fruchtbare Plätze in einer Wüste, an denen es aufgrund von Wasservorkommen auch Nutzpflanzen mitten in der Wüste gibt. Wir alle fühlen uns manchmal, als wären wir mitten in einer Wüste, und wir haben das Gefühl, dass wir kurz vor dem Verdursten stehen. Oft hilft es in schwierigen Zeiten, wenn Ressourcen niedergeschrieben sind oder werden, um sie sich bei völliger Perspektivenlosigkeit vor Augen zu halten – wie Oasen in der Wüste. Daher stellen Sie sich bitte folgende Fragen und beantworten Sie diese auf diesem Blatt:

Das habe ich schon geschafft ...

Das sind meine Hobbys und Stärken ...

Das entspannt mich oder kann ich gut genießen ...

Das gibt mir Kraft oder Halt ...

Das lenkt mich gut ab ...

Diese Person oder Institution unterstützt mich, gibt mir Sicherheit und hilft mir ...

Diese Person hat mir früher geholfen und ich erinnere mich gerne daran zurück ...