

# Umgang mit den eigenen Ressourcen

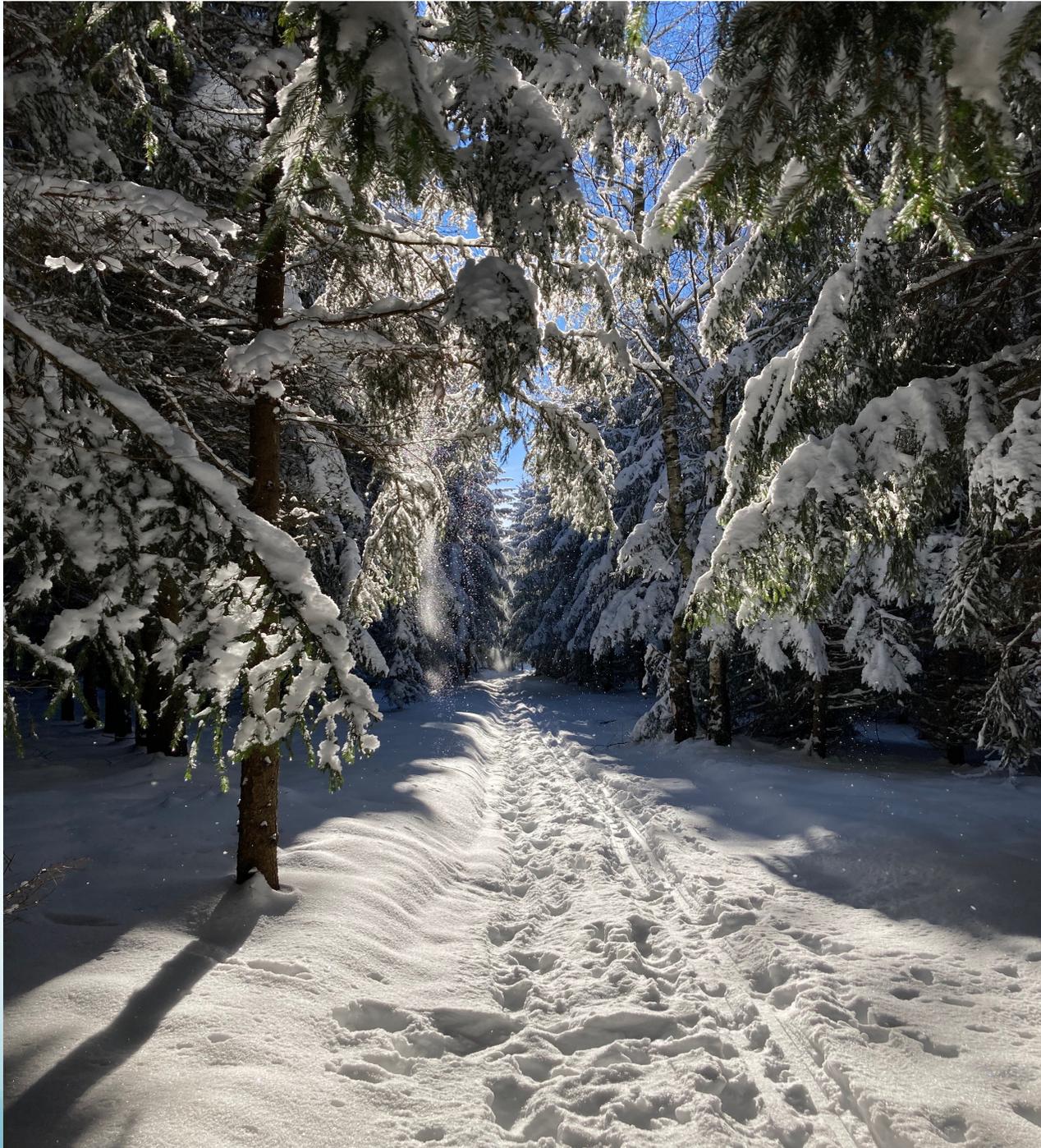
**Ein Vortrag für die Geschäftsführenden und Vorstände  
der Thüringer Wohnungswirtschaft anlässlich der  
Geschäftsführungstage 2023/2024**



**ROSENBLÄTTER**  
KOMMUNIKATIONSBERATUNG



1x UMRÜHREN BITTE   
KOCHTOPF



ROSENBLÄTTER  
KOMMUNIKATIONSBERATUNG

# Ressource-Begriff

**Ressource, franz. = Bestand, Reservoir, auf das man zurückgreifen kann (von source = Quelle)**

**ist abgeleitet aus dem lateinischen „resurgere“, welches „wiedererstehen“ bedeutet**



# Ressourcen-Räuber (Trübe Quellen)

- **Angst**
- **Ehrgeiz**
- **Arbeitssucht**
- **Perfektionismus**
- **Erwartungsdruck**
- **Sich selbst etwas beweisen wollen**
- **Rivalität und Konkurrenzdruck**
- **Mangelnde Selbstsicherheit**
- **Kontrollzwang**
- **Ärger**



# Werte als Ressourcen-Verstärker (Klare Quellen)

- **Liebe**
- **Freude**
- **Friede/Zufriedenheit**
- **Langmut/Großmut**
- **Güte/Wohl-wollen**
- **Treue**
- **Vertrauen**
- **Sanftmut**
- **Selbstbeherrschung/Selbsterkenntnis**



# Dimensionen zur Pflege der Ressourcen im Alltag

**physische Dimension**  
Bewegung, Ernährung,  
Stressmanagement

**sozial/emotionale Dimension**  
Lesen, Visualisieren, Planen,  
Schreiben, Reden, Kontakte

**spirituelle Dimension**  
Dienen, Mitgefühl, Synergie,  
intrinsische Sicherheit, Vertrauen

**mentale Dimension**  
Klärung der Werte und deren  
Festlegung, Lernen und  
Meditieren



**Erholungsreiche Feiertage für Sie und  
viel Zeit, Ihre Axt zu schärfen.**

**Danke 🙏**

**Annett Rosenblatt**

**anne@rosenblaetter.de**



**ROSENBLÄTTER**  
KOMMUNIKATIONSBERATUNG