

## Ressourcensätze

- Was bräuchtest Du jetzt?
- Was würde jetzt helfen?
- Watzlawikfrage: Wenn Du Dir vorstellst, das Problem wäre gelöst, wie würdest Du Dich jetzt fühlen?
- Wenn alles gut wäre, wie wäre es jetzt?
- Wenn jetzt ....da wäre, wie wäre es dann jetzt?
- Wo geht es Dir gerade gut in Deinem Körper?
- Was wäre jetzt besser?
- Geh an Deinen S.O- wie fühlst Du dich?
- 

Steh auf und Stampfe/ Schüttle Dich/ Mache eine Faust/ Atme tief durch, trinke etwas....