Meine persönliche Kraftkarte

KI-Bilderbuch | Arbeitsblatt zum Ausfüllen | Eine A4-Seite

Was stärkt mich, was belastet mich? Stichworte reichen; es gibt keine Bewertung.

Mein Anliegen: _____ **Datum:** _____

Leitfrage	Meine Notizen
1. Was stärkt mich? Welche Tätigkeiten, Menschen, Orte oder Pausen geben mir Kraft und Ruhe?	
2. Was kostet mich Kraft? Welche Situationen, Aufgaben oder Gewohnheiten belasten mich gerade?	
3. Was kann ich beeinflussen? Was kann ich ändern? Wo brauche ich bessere Bedingungen oder Unterstützung?	
4. Meine Grenzen und Erholung Was darf kleiner werden oder warten? Welche Grenze oder Pause möchte ich schützen?	
5. Hilfe und gemeinsame Verantwortung Wer oder was könnte mich entlasten? Welche Verantwortung liegt auch bei anderen?	
6. Ein kleiner Versuch Was möchte ich mitnehmen oder ausprobieren? Wann prüfe ich, ob es mich wirklich entlastet?	

Keine Diagnose und kein Leistungstest. Belastungen sind nicht automatisch persönliches Versagen.

Eigene Schritte ersetzen weder nötige Hilfe noch faire und tragfähige Lebensbedingungen.

Ausarbeitung mit KI | Herausgeber: Hans Hufnagel | Stand: 01.10.2026 | CC BY 4.0

www.ki-ethos.de/Bilderbuch/Kraftquellen - Bilder und Erläuterungen