

Ressourcen

Berufliche Ressourcen

- Aufgabenvielfalt
- Hoher Handlungsspielraum
- Soziale Unterstützung aus Team
- Hohe Identifikation mit Beruf
- Einbringen persönlicher Interessen / Fähigkeiten
- Teilhabe an der Kinderentwicklung

Körperliche Ressourcen

- Fitness
- Körperwahrnehmung
- Entspannungsfähigkeit

Kognitive Ressourcen

- Wissen
- Problemlösungsfähigkeit

Soziale/Ökonomische Ressourcen

- Rückhalt und Unterstützung in der Familie und Freundeskreis
- sichere Arbeitsplatz

Persönlichkeit

- Pos. Körper- und Selbstkonzept
- Zuversicht
- Selbstwirksamkeit