

WER PFLEGT, MUSS SICH AUCH SELBST PFLEGEN!

Checkliste: Das können Sie für sich selbst tun:

- ✓ Machen Sie sich Ihre **Stressoren** bewusst!
 - Was stresst Sie in Ihrem Alltag?
 - Welche Faktoren können Sie beeinflussen?
 - Mit welchen Faktoren sollten Sie lernen, Frieden zu schließen?

- ✓ Machen Sie Ihre **Ressourcen** sichtbar!
 - Stärken, Fähigkeiten
 - Freunde, Familie
 - Lieblingsorte
 - Was tut Ihnen gut?

- ✓ **Grenzen** Sie sich ab!
 - Überlegen Sie, von welchen Themen Sie sich klar distanzieren wollen.
 - Grenzen Sie auch bestimmte Orte von Arbeitsthemen ab, z.B. Denken Sie beim Sport nicht über die Arbeit nach!

- ✓ Definieren Sie Ihre **Ziele** und **Prioritäten**!
 - Erstellen Sie eine Prioritätenliste, z.B. A = unaufschiebbar, B = nicht ganz so dringend, C = kann auch delegiert werden
 - Was ist Ihnen wirklich wichtig?
 - Wie zufrieden sind Sie mit einzelnen Lebensbereichen, z.B. Selbstverwirklichung, Gesundheitsmanagement? Was können Sie tun, um mehr Zufriedenheit in den einzelnen Bereichen zu erlangen?

- ✓ Sagen Sie auch mal „**Nein**“!
 - Überlegen Sie sich gut, wann und wem Sie helfen. Erklären Sie ruhig und sachlich, warum Sie keine Zeit haben.
 - Üben Sie das Nein-Sagen!

- ✓ Halten Sie **Pausen** und persönliche **Freizeit** für sich fest!
 - Vereinbaren Sie feste Termine mit sich selbst
→ Diese sind unaufschiebbar!