

Wie kann SV helfen, Belastungen zu reduzieren?

1. Erkennen und Akzeptieren der eigenen Begrenztheit
Ich kann keine Wunder vollbringen
2. Erkennen von Unterstützungspotential
Ich bin nicht allein
3. Klarheit bzgl. der eigenen Verantwortung
Was sind wirklich meine/unsere Aufgaben?
4. Erkennen und Akzeptieren von (nicht auflösbaren) Spannungsfeldern
Was gilt es auszuhalten?
5. Benennen und Einfordern notwendiger Voraussetzungen
Welche Rahmenbedingungen braucht es?
6. Zuwachs an Empathie durch Verstehen und Einordnen von Verhalten
Was ist der Sinn?
7. Gewinn von Handlungsfähigkeit durch Rückbesinnung auf Fachwissen
Welche Konzepte bieten Orientierung?
8. Entwicklung von legitimen Strategien des Selbstschutzes
Ich bin nicht ausgeliefert
9. Klarheit über Motivation und berufliches Selbstverständnis
Warum **will** ich diese Arbeit machen?
10. Realistische Einschätzungen der eigenen Möglichkeiten
Kann ich diese Arbeit machen?