

Unsere Gedanken zur

SELBSTFÜRSORGE

FREUDE AM TUN & MOTIVATION

Struktur: gute Arbeitsstruktur schaffen, gute & vorausschauende Planung

Flexibilität bei Ungeplantem

störungsfreie Zeiten zum Arbeiten festlegen

ausreichende Pausen einplanen

Aufgaben delegieren

Ausgleich schaffen (etwas, das Freude macht)

sich in der Freizeit abgrenzen (keine dienstl. Mails,...)

in den Alltag einbauen, was Ressourcen schafft

gute Beziehungen, Lachen

Wohlfühlen im Team: Offenheit

für Sicherheit sorgen: „Wissen, was ich tue“

eigene Wahrnehmung: „Was hilft MIR in Stresssituationen (Massage, Atmung, ...)?“

Selbstwahrnehmung: MEINE Körpersignale *richtig* deuten

Strategien im Umgang mit Konflikten

Hilfe holen / einfordern

Akzeptieren, dass man „die Welt nicht immer retten kann“ / Grenzen akzeptieren

Kommunikation: „nur redenden Menschen kann geholfen werden“

klare Kommunikation, klare Absprachen treffen

sich manchmal selbst loben / manchmal stolz auf sich sein

Fehlerfreundlichkeit – sich selbst und anderen Menschen gegenüber / Toleranz

über sich selbst lachen

= nicht immer leicht, aber manchmal machbar!