

# ARBEITSBLATT: SELBSTFÜRSORGE

Woran erkennen Sie Ihre eigenen Belastungsgrenzen?

## 1. Im Verhalten



## 2. In Gedanken, Gefühlen oder motivational



## 3. In Form körperlicher Symptome



---

### *Struktur:*

Worauf möchte ich in meiner Tagesstruktur & Wochenplanung besonders achten? Wann mache ich Feierabend? Was tue ich dann?

---

### *Soziale Kontakte & Soziale Kompetenz:*

Wer ist mir wichtig? Wie häufig will ich wen treffen? Was möchte ich lernen im Kontakt mit anderen?

---

### *Sport & Bewegung:*

Wann & wie oft möchte ich welchen Sport mit wem machen?

---

### *Schönes:*

Welche der genannten Punkte möchte ich beibehalten oder ausbauen? Wie?

---

### *Sinnstiftendes:*

Was ist mir wichtig? Möchte ich dem mehr Zeit widmen?

---

### *Schlaf:*

Worauf möchte ich achten?

---

*Sorgen- & Grübeln:*

Wie will ich mit Sorgen, Grübeln & den Gefühlen dahinter umgehen?

---

*Selbstüberwindung:*

Wie möchte ich mich wofür überwinden? (wie oft?)

---

*Selbsterkenntnis:*

Stärken & Schwächen: Worauf sollte ich bei mir Acht geben?

---

*Selbstmitgefühl & Selbstakzeptanz:*

Wie übe ich mich in Akzeptanz & Selbstmitgefühl?

---

*Sonstiges:*

Was ist mir sonst noch wichtig?