

Arbeitsmaterial „Selbstfürsorge, Empfehlungen und Ist-Zustand“

Bereiche:	Empfehlungen	Ist-Zustand
Schlaf	<ul style="list-style-type: none"> - Erwachsene sollten täglich 7 bis 9 Stunden schlafen - Tägliche Schlafzeiten sollten, wenn möglich, gleich sein - Abendrituale können das Einschlafen fördern (z. B. Schlaftee, Duft, Hörbuch hören, Buch lesen...) - Kein Medienkonsum beim Einschlafen 	
Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> - Ausgewogene Ernährung - Feste Mahlzeiten am Tag einplanen - Auf Fertigprodukte verzichten - Nicht zu viel/ zu wenig essen - Ausreichend Wasser trinken (mind. 1,5 Liter/Tag) - Kein bzw. wenig Alkohol 	
Bewegung	<ul style="list-style-type: none"> - 2- bis 3-mal pro Woche mindestens 30 Minuten pulserhöhend Sport machen - Sport finden, der Spaß macht, kann die Motivation steigern 	
Soziale Kontakte	<ul style="list-style-type: none"> - Sozialer Austausch - Freund:innen, Familienmitglieder regelmäßig treffen 	
Positive Aktivitäten	<ul style="list-style-type: none"> - Etwas tun, was einem Spaß macht, z. B.: Musik hören, Buch lesen, Skaten, Spaziergang, Bad nehmen, kochen/ backen ... 	
Grenzen setzen	<ul style="list-style-type: none"> - Die eigenen Grenzen wahrnehmen. Dazu gehört auch mal „Nein“ zu sagen, z. B. nach einer anstrengenden Woche eine Verabredung 	

	abzusagen, um sich eine Pause zu gönnen ...	
Liebevoll und wertschätzend mit sich selbst umgehen	<ul style="list-style-type: none"> - Sich so annehmen lernen, wie man ist und sich selbst als wertvoll erkennen. Hilfreich ist ein Blick auf die eigenen Stärken. - Wertschätzender Umgang mit sich selbst, durch positive Gedanken 	
Ruhephasen und Pausen einplanen	<ul style="list-style-type: none"> - Pausen im Alltag einplanen. Das können z. B. Tee- oder Kaffeepausen sein, oder auch Entspannungsübungen. - Neben Meditation und Yoga können auch kleine Aktivitäten, wie malen, Musik hören, kochen etc. hilfreiche Pausenaktivitäten darstellen. 	
Eigene Gefühle ernst nehmen	<ul style="list-style-type: none"> - Gefühle wahr- und annehmen. - Häufig hat allein das Aussprechen der jeweiligen Emotion eine regulierende Wirkung. 	
Rituale einbauen	<ul style="list-style-type: none"> - Abendrituale können hilfreich sein, um zur Ruhe zu kommen, z. B. Tee trinken, Buch lesen - Ritualisierter Abschluss der Arbeit, um Themen nicht mit nach Hause zu nehmen, z.B. kurzer Austausch mit Kolleg:innen, Zimmer abschließen, auf dem Weg nach Hause Hörbuch oder Musik hören etc. 	