

„Was kann ich selbst tun?“

- Eigene Gefühle, Grenzen und Bedürfnisse erkennen und ernst nehmen
- Ausreichend Schlaf (7-8 Stunden)
- Körperliche Erholung
- Gesunde, ausgewogene, regelmäßige Ernährung
- Zeit für Familie, Freunde, Hobbys ...
- Freizeit bewusst genießen
- Regelmäßige Bewegung
- Entspannungsübungen
- Bewusst Pausen machen
- Prioritäten setzen
- Perfektionismus reduzieren
- NEIN sagen
- (Zeit)Puffer einplanen
- Persönliches Arbeitstempo finden
- Distanzierte Anteilnahme im Kunden/Klientenkontakt (Selbstschutz)
- Freizeitstress meiden, sich „Leer“zeiten lassen
- Kontakte pflegen, sich nicht zurückziehen
- Spielen, lachen, faulenzen...