



Ideen für die Selbstfürsorge

Sich Zeit nehmen für

- Sport, Bewegung,
- Meditation, Entspannung
- Pausen
- ein Hobby
- seine Lieblingsemenschen

oder sich verwöhnen mit

- einem Bad
- einem kleinen Geschenk
- einem feinen Essen oder Getränk
- einem freien Tag / einer freien Stunde
- einer aussergewöhnlichen Beschäftigung
- einem Besuch in Konzert, Theater, Sauna

Hinweise für ein gutes Gelingen der Selbstfürsorge:

- Schätze den nötigen Zeitbedarf sorgfältig und realistisch ein.
- Setze dir Prioritäten und halte sie auch ein!
- Erledige dringende Aufgaben.
- Setze Grenzen und sage Nein!
- Nimm dich selbst auch mal am wichtigsten.