

BERATUNGSZENTRUM OLTEN

SELF-ASSESSMENT TOOL/SELBSTBEURTEILUNG: Selbstpflege

Abgeleitet aus Saakvitne & Pearlman & TSI Staff

Wie oft tun Sie das folgende? (Beurteilen Sie anhand der folgenden Skala):

5 = häufig

4 = gelegentlich

3 = manchmal

2 = nie

1 = das ist mir noch gar nie in den Sinn gekommen

Körperliche Selbstpflege

- regelmässig essen (z.B. Frühstück, Mittagessen etc.)
- gesund essen
- sportlich betätigen oder ins Fitnessstraining gehen
- Gewichte heben
- Kampfsport praktizieren
- Regelmässige medizinische Vorsorge betreiben
- Medizinische Hilfe beanspruchen falls nötig
- Zuhause bleiben im Krankheitsfall
- Sich massieren lassen oder ähnliches
- Sich lustvoll körperlich betätigen
- Sich Zeit nehmen, sexuell zu sein – mit Ihnen selbst oder mit Partner
- Genug schlafen

BERATUNGSZENTRUM OLTEN

- Kleider anziehen, die Sie mögen
- Ferien machen
- Tagesreisen oder Kurzferien machen
- Sich von stressvoller Technik wie Handys, Telefonen, Emails fernhalten
- Anderes:

Seelische Selbstpflege

- Sich Zeit nehmen zur Selbstreflektion
- Einen Psychotherapeuten oder Berater aufsuchen
- Ein Tagebuch führen
- Berufsunabhängige Literatur lesen
- Etwas tun bei dem Sie Anfänger sind
- Einen Schritt einleiten, um Stress zu verringern
- Innere Erfahrungen notieren – z.B. Träume, Gedanken, Bilder, Gefühle
- Andere an Ihren ungewöhnlichen Seiten teilnehmen lassen
- Ihren Intellekt in einem neuen Umfeld einsetzen – z.B. Museum, Sportanlass, Ausstellung, kultureller Anlass
- Üben, von anderen anzunehmen
- Neugierig sein

BERATUNGSZENTRUM OLTEN

- Manchmal Nein sagen zu zusätzlicher Verantwortung
- Zeit draussen verbringen
- Anderes:

Emotionale Selbstpflege

- Zeit mit Menschen verbringen, die Sie mögen
- In Kontakt mit Ihnen wichtigen Personen bleiben
- Sich selber gut behandeln (unterstützender innerer Dialog)
- Stolz auf sich sein
- Lieblingsbücher wieder lesen, Lieblingsfilme wieder anschauen
- Gut tuende Aktivitäten, Objekte, Menschen, Beziehungen aufsuchen
- Sich erlauben zu weinen
- Dinge finden, über die Sie lachen können
- Ihre Empörung konstruktiv ausdrücken
- Mit Kindern spielen
- Anderes:

BERATUNGSZENTRUM OLTEN

Spirituelle Selbstpflege

- Sich Zeit nehmen für ein Gebet, Meditation oder Reflektion
- Zeit in der Natur verbringen
- An spirituellen Zusammenkünften, Gemeinde- oder Gruppenanlässen teilnehmen
- Offen für Inspiration sein
- Optimismus und Hoffnung pflegen
- An nichtmaterielle oder übergeordnete Aspekte denken
- Offensein für Nichterklärbares, Nichtwissen
- Sich gewahr werden über Dinge, die Ihnen wichtig sind und deren Platz In Ihrem Leben
- Singen
- Dankbarkeit ausdrücken
- Meilensteine mit Ritualen feiern, die Ihnen etwas bedeuten
- Sich an geliebte Menschen erinnern, die tot sind
- Andere nähren
- Respekteinflössende Erfahrungen haben
- Teilhaben an oder Beitragen zu Dingen an die Sie glauben
- Inspirierende Literatur lesen
- Inspirierende Musik hören
- Anderes:

BERATUNGSZENTRUM OLTEN

Arbeitsplatz/berufliche Selbstpflege

- Sich Zeit nehmen zu Mittag zu essen
- Sich Zeit nehmen mit Mitarbeitern zu schwatzen
- Sich Zeit nehmen um Aufgaben zu erledigen
- Projekte oder Aufgaben finden, die aufregend, wachstumsversprechend und lohnend sind
- Limiten mit Klienten und Kollegen setzen
- Den Arbeitsanfall so regeln, dass kein Tag „too much“ wird
- Den Arbeitsplatz so einrichten, dass er bequem und freundlich ist
- Regelmässige Beratung einfordern
- Ihre Bedürfnisse aushandeln (Vorteile, Lohnerhöhung)
- Bei einer Mitarbeitergruppe teilnehmen, die Ihre Anliegen vertritt
- Anderes:

Notizen/Bemerkungen: