



Für mein Wohlbefinden Sorge ich selbst

Lernen, Wissen sammeln und individuelle Strategien entwickeln: Das tut mir gut!

Gespräche Vorgesetzte, HR

Ausschliessen von allfälligen medizinischen Faktoren (z. B. Eisenmangel, endogene Depression): Arztbesuch
Hilfe holen von jemandem, der Zusammenhänge aufzeigt und mit ihm gemeinsam mögliche Lösungen erarbeiten (Therapie, Coaching, Freunde)

Körperorientierte Tätigkeiten und Techniken: Autogenes Training, Progressive Relaxation nach Jacobson, Wandern, Schwimmen, Lachtherapie, Atemtechniken, Singen usw.

Prioritäten setzen lernen, Energievampire eliminieren

Selbsthilfegruppe

Sabbatical, Time-out

Sich Gutes tun

Freudentagebuch: Jeden Tag mindestens eine Sache notieren, die Freude bereitet hat

Schwächen in Stärken verwandeln (NLP: Reframing)

Stellenwechsel

Ziele überprüfen, Ziele auch bewusst aufgeben oder neu terminieren

SOK-Methode (Selektionieren, Optimieren, Kompensieren)

Strukturieren: Raster erstellen: dringend, weniger dringend, wichtig, weniger wichtig: Aufgaben zuordnen, terminieren, wenn möglich delegieren oder streichen

Liste erstellen: Menschen, die mir gut tun

Beziehungsnetz aufzeichnen, Strategien zu Erweiterung und Pflege entwickeln

In einen Wochenplan verbindlich Erholungsphasen einplanen

Glaubenssätze, die zu sehr antreiben, herausfinden und attraktive Alternativen dazu formulieren

Nein sagen üben

Lernen, sich Hilfe zu holen

Auf Suchtverhalten achten: Alkohol, Essen, Rauchen, Arbeiten, Computerspiele usw.

Massvoll Sport treiben

Sich Fixpunkte in der Zukunft setzen, auf die man sich freuen kann: Aus etwas hin leben ist besser als von was weg!

Die Umgebung verschönern: Wohnung, Blumen, Wohntextilien

Symbole positionieren, die daran erinnern, achtsam mit sich selbst umzugehen (Schrift auf Spiegel, Mini-Liegestuhl auf dem Bürotisch, Schmetterling für Leichtigkeit usw.)

Auf Sprache achten: dann, wenn...; erst wenn (sich selbst Bedingungen stellen) ja, aber (innerer Konflikt), ich muss, ich muss (Antreiber, Zwang); Zudem: Wie gehe ich bei meinen Selbstgesprächen mit mir um? Regel: ich sage zu mir selbst nur, was ich auch jemandem anderen sagen würde (Selbstabwertungen vermeiden)

Darauf achten, wie hohe Hürden man sich selbst setzt (Würde ich dasselbe von jemand anderem verlangen?)

Wellness-Aktivitäten

Ängste auf den Tisch bringen und bearbeiten

Sich bewusst Zeit für Tagträume nehmen

Ambivalenzen aufdecken und konstruktiv mit ihnen umgehen

Lebensbalance visualisieren

