



KLEINE (FRAGE-) AUSZEIT ZUM AUFATMEN

1. Welche Rolle spielen Sie zur Zeit in der Situation der Pflege Ihres Angehörigen?

2. Warum haben Sie sich für die Pflege Ihres Angehörigen entschieden?

3. Was wünschen Sie sich für Ihre aktuelle Situation?

4. Welche Frage stellt sich bei Ihnen in diesem Zusammenhang? Wie schaffe ich es, dass

 ?

5. In welchen Situationen haben Sie das Gefühl, dass es Ihnen mit der Pflegesituation gut geht? Was ist dann anders?

6. Wer und was trägt in Ihrem Umfeld dazu bei, dass Sie mit der Situation der häuslichen Pflege gut zurechtkommen?

7. In welchen Situationen haben Sie das Gefühl, dass es Ihnen mit der Pflegesituation nicht so gut geht? Was ist dann anders?

8. Schauen Sie sich nochmal die Fragestellung unter Punkt 4 an: **Wo stehen Sie in Bezug auf Ihre Zielerreichung auf einer Skala von 0-10?** Kreuzen Sie bitte Ihre zutreffende Stufe mit der zugehörigen Ziffer an:

0 1 2 3 4 5
 6 7 8 9 10

9. Wie fühlen Sie sich auf dieser markierten Stufe?

10. Gehen Sie nun eine Stufe höher. Wie fühlen Sie sich auf dieser Stufe?

11. Was oder wer könnte dazu beitragen, diese Stufe zu erreichen?

12. Wie könnte der Beitrag genau aussehen?

13. Halten Sie nun alle Ihre erarbeiteten Wege und Gedanken aus der vorigen Übung noch einmal fest:

14. Was von den gesammelten Ideen können Sie am besten gleich umsetzen und was braucht ein wenig Zeit in der Planung, damit Ihr eingangs formuliertes Ziel für die häusliche Pflegesituation erreicht werden kann?

Heute umsetzbar:

In einer Woche umsetzbar:

In einem Monat umsetzbar:

15. Fangen Sie nun an! Jetzt!

Denn: „Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.“ (Franz Kafka)