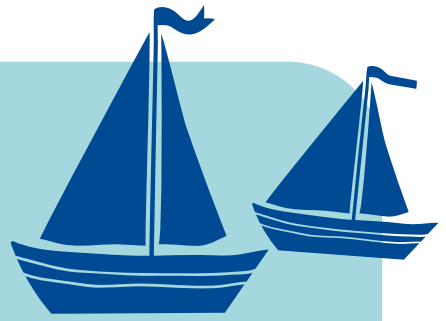


KLEINE AUSZEIT FÜR ENTSPANNUNG



1. Halten Sie einen kurzen Moment inne.
2. Wie fühlt sich Ihr Körper gerade an?
3. Nehmen sie sich Zeit, Ihren Körper bewusst wahrzunehmen.
4. Wie liegen Ober- und Unterkiefer aufeinander?
5. Liegt Ihre Zunge entspannt im Mund oder wird sie an den Gaumen gedrückt?
6. Wie fühlen sich die Schultern an?
7. Wie fühlen sich die Arme an?
8. Wie fühlen sich Ihre Hände an?
9. Wie fühlen sich Ihre Beine an?
10. Wie fühlen sich Ihre Füße an?
11. Ist Ihnen warm oder eher kalt?
12. Lassen Sie nun aus allen Bereichen, die sich noch angespannt fühlen, die Spannung entweichen: vom Kopf über die Schultern, die Arme bis zu den Beinen.
13. Starten Sie nun entspannt und mit neuer Energie in Ihr weiteres Vorhaben.



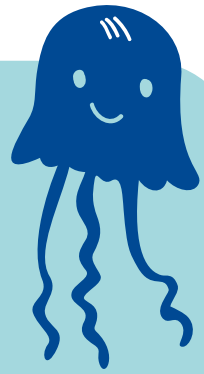
KLEINE AUSZEIT ZUM AUFATMEN

1. Halten Sie einen kurzen Moment inne.
2. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung.
3. Legen Sie hierzu eine Hand auf Ihren Bauch.
4. Hochgezogene Schultern lassen Sie einfach fallen.
5. Lassen Sie Ihren Atem für eine Minute in Ruhe fließen.
6. Atmen Sie nun 2-3 mal tief ein und wieder aus.
7. Starten Sie mit neuer Kraft in den Tag.



KLEINE AUSZEIT FÜR DANKBARKEIT

1. Halten Sie einen kurzen Moment inne.
2. Lassen Sie Ihren Tag bis jetzt einmal Revue passieren.
3. Für welche Momente sind Sie dankbar? Wofür genau möchten Sie „DANKE“ sagen?
4. Machen Sie sich diese positiven Momente einmal bewusst.
5. Starten Sie nun gestärkt durch diese positiven Gedanken in Ihr weiteres Vorhaben.



KLEINE AUSZEIT FÜR DIE SINNE

1. Halten Sie einen kurzen Moment inne.
2. Welche Geräusche nehmen Sie aktuell in Ihrer Umgebung wahr?
3. Welche Geräusche sind eher laut, welche leise?
4. Welche Gerüche nehmen Sie gerade in Ihrer Umgebung wahr?
5. Welche Farben nehmen Sie gerade in Ihrer Umgebung wahr?
6. Starten Sie nun, gestärkt durch Ihre Sinne, in Ihr weiteres Vorhaben.



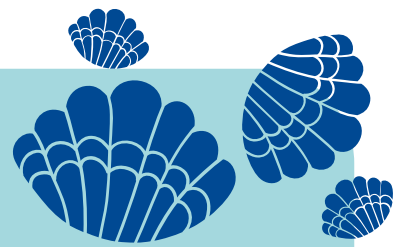
KLEINE AUSZEIT (EIGEN-) WAHRNEHMUNG

1. Halten Sie einen kurzen Moment inne.
2. Wie fühlt sich Ihre Aktivität, die Sie gerade ausführen, an?
3. Nehmen sie sich Zeit, die Bewegung, die Sie gerade ausführen, bewusst wahrzunehmen.
4. Welche Muskeln sind bei der Aktivität angespannt?
5. Welche Gelenke sind bei der Aktivität in Bewegung?
6. Ist Ihnen gerade warm oder eher kalt?
7. Starten Sie nun gestärkt durch Achtsamkeit in Ihr weiteres Vorhaben.

KLEINE AUSZEIT FÜR INNERE BALANCE



1. Halten Sie einen kurzen Moment inne.
2. Spüren Sie nach, wie Ihre Füße den Boden berühren.
3. Wie belasten Sie Ihre Füße?
4. Belasten Sie eher die Fersen oder eher die Vorfüße?
5. Wird ein Fuß mehr belastet als der andere?
6. Sind die Zehen entspannt oder verkrampft?
7. Sind die Füße warm oder kalt?
8. Gehen Sie nun 5 Schritte vor und wieder zurück.
9. Wie fühlen sich Ihre Füße jetzt an?
10. Starten Sie nun gestärkt und ausbalanciert in den Tag!



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)