



Auswertung Schatzkiste Fachforum 24.02.24 (Selbstfürsorge)

1. Was tut mir gut?



2. Mein Life-Hack für Krisen!

Anspannen
→ viel und lange
entspannen

Bewegung ist Leben

Hobby

Düfte

Aushalten /
mich belohnen /
anstelle krank werden -
Stelle wechseln



Spaziergänge

Treffen mit Freunden

Gespräche

Wald / Natur

Pizza

1. Atmen
2. kurz inne halten
3. mich auf meine Stärken
besinnen



3. Was hilft mir bei herausfordernden Situationen?



Bild von juicy_fish auf Freepik

4. Herausforderungen meistere ich durch...



Learning by doing

Positives Denken

Durch ein Team im Leben oder Arbeit

Geduld



Recherchen

Feingefühl

Atemtechniken

Planung

Austausch mit Freund*innen und /
oder Kolleg*innen

5. Um Menschen begleiten und fördern zu können, brauche ich...



6. Wenn Unsicherheit in der Luft liegt, hilft...



7. Meine Superpower ist...



Ruhe

Innerer Atem

Fröhlichkeit

Humor

Empathie

Herzlichkeit



Ehrgeiz

Bild von pch.vector auf Freepik



8. Was hat mir durch diese Zeit durchgeholfen?

