

## SELBSTFÜRSORGE ABC

- A**nerkennung ist wichtig.
- B**alance finden zwischen „Tankstellen“ und „Spritverbrauch“.
- C**hronischen Stress vermeiden.
- D**anke sagen und auch mal einen Dank einfordern.
- E**rkennen und ernst nehmen von Überlastung ist enorm wichtig.
- F**achkompetenz erhöhen, Fortbildungen besuchen.
- G**renzen setzen, Grenzen akzeptieren.
- H**umor ist ein wichtiger Schutzfaktor.
- I**nnnerlich öfter mal auf Distanz zur Tätigkeit gehen.
- J**a – einmal am Tag bewusst mit Freude „Ja“ sagen.
- K**ollegialen Austausch als wichtige Ressource auch in diesen Zeiten.
- L**iebevolle Aufmerksamkeit für mich und den Nächsten.
- M**uss ich das wirklich alles machen? Motivation für das eigene Handeln überprüfen.
- N**ein – einmal am Tag bewusst und mit Freundlichkeit „Nein“ sagen.
- O**rganisationen unterstützen Sie in dieser Situation.
- P**ausen sind wichtig, auch wenn sie nur kurz sind.
- Q**uelle – nicht die Quelle sein, sondern die Schale, die gibt, was sie im Überfluss hat.
- R**ichtig ist, auf sich zu achten, das ist nicht egoistisch.
- S**upervision ist ein wichtiger Schutz gegen Überlastung.
- T**eamstrukturen nutzen, für Belastungen sensibilisieren und sich unterstützen.
- U**nfallmeldung bei seelischen Arbeitsunfällen nicht vergessen.
- V**eränderungen gehören zum Leben.
- W**issen über Stress und Selbstfürsorge hilft gegen Belastung.
- X** – Satz mit X, da gibt’s nix.
- Y**oga ist sehr zu empfehlen, alle Formen von Bewegung sind hilfreich.
- Z**ynismus ist ein erstes Anzeichen für eine Burn-out-Problematik.