

1... das mach ich schon genügend

2... davon könnte ich mehr tun

- | | |
|--|-------|
| 1) Regelmäßige Supervisionen / Intervisionen | ----- |
| 2) Regelmäßige Fortbildungen zur Stärkung des beruflichen Kompetenzgefühls | ----- |
| 3) „Abschiedsrituale“ am Ende des Dienstes | ----- |
| 4) Tresorübung für belastendes Material am Ende des Arbeitstages | ----- |
| 5) Einen inneren sicheren Ort aufsuchen | ----- |
| 6) Sich um eigene kindliche und verletzte Anteile kümmern | ----- |
| 7) Einsame Spaziergänge, Tagebuch schreiben | ----- |
| 8) Erholsame Urlaube in regelmäßigen Abständen | ----- |
| 9) Eigene Psychotherapie, wenn nötig | ----- |
| 10) Spaßfaktor erhöhen | ----- |
| 11) Körperliche Stressresistenz erhöhen | ----- |
| 12) Gefühl für Kraft und eigene Sicherheit erhöhen (Selbstverteidigungskurs) | ----- |
| 13) Sanfter, achtsamer Umgang mit dem Körper | ----- |
| 14) Beziehungen pflegen (Freundschaften, Partner, Familie,...) | ----- |
| 15) Liebevoller Umgang mit Natur und Tieren | ----- |
| 16) Handwerklich arbeiten, tüfteln | ----- |
| 17) Wut herauslassen (Boxsack, Holz hacken,...) | ----- |
| 18) Ein Fest für die Sinne feiern (Düfte, Essen, Klänge,...) | ----- |
| 19) Humor! | ----- |
| 20) Spiritualität (Sinnsuche, Meditation,...) | ----- |
| 21) Zeit für Tränen | ----- |
| 22) | ----- |