

So gelingt **Selbst! Fürsorge** im Alltag!

Alltagstaugliche „Wohlfühl-Zeit“: Um abschalten zu können sind Auszeiten optimal, die Regeneration, Ruhe und Entspannung fördern. Bewusste Schritte raus aus dem Alltag und Momente, die nichts mit dem Pflegealltag zu tun haben, verschaffen Ausgleich. Verbinden Sie Ihre Auszeit mit Terminen (z.B. hören Sie Musik beim Warten auf den Arzt). Verbindliche Verabredungen erhöhen auch die Chance, dass man Zeit für sich beanspruchen kann. Gelassenheit und Humor sorgen für Lebensfreude!



@ Josh Willink – Pexels.com

Achten Sie auf Ihre körperlichen und seelischen Bedürfnisse und lassen Sie sich von Ihrem stressigen Alltag nicht überfordern!