

Sich selbst nicht vergessen

Selbstfürsorge für pflegende Angehörige

In Kooperation mit



AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.



Das 4-Lebensbereich-Konzept

Ich



- Meine Bedürfnisse
- Individuelle Wünsche
- Persönliche Entwicklung
- Lebensvision
- Spiritualität
- Träume

Gesundheit



- Körperliches Wohlbefinden
- Psychische Gesundheit
- Geistige Fitness
- Bewegung und Aktivsein
- Entspannung, Erholung, Ruhe
- Schlaf und Ernährung
- Sexualität

Beruf, Familie, Care

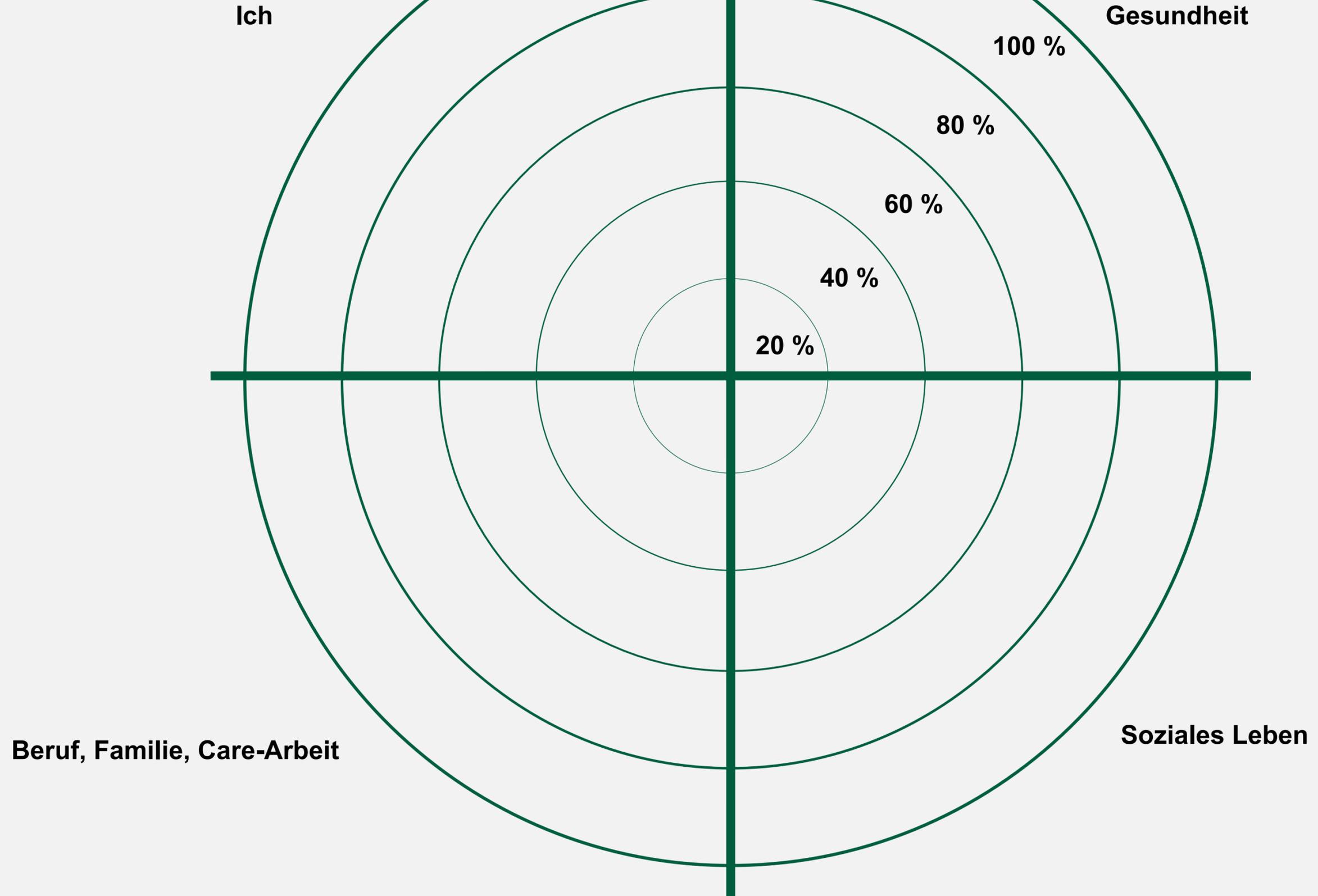


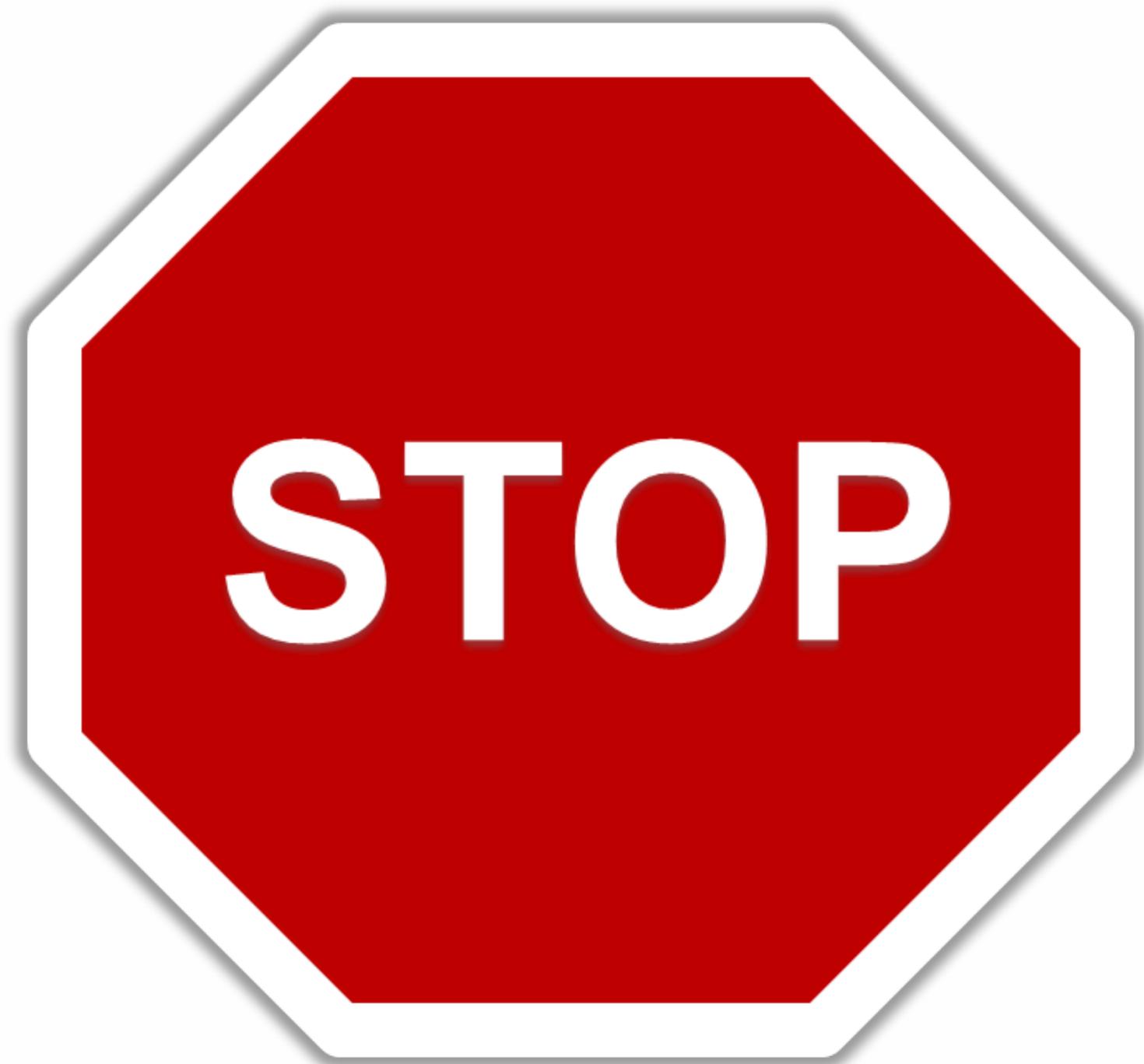
- Existenzabsicherung, Finanzen
- Berufliche Rollen
- Berufliche Entwicklung, Karriere
- Familien- Haus- und Pflegearbeit
- Persönliche Entwicklung
- Sinnhaftigkeit der Arbeit
- Bürgerschaftliches Engagement

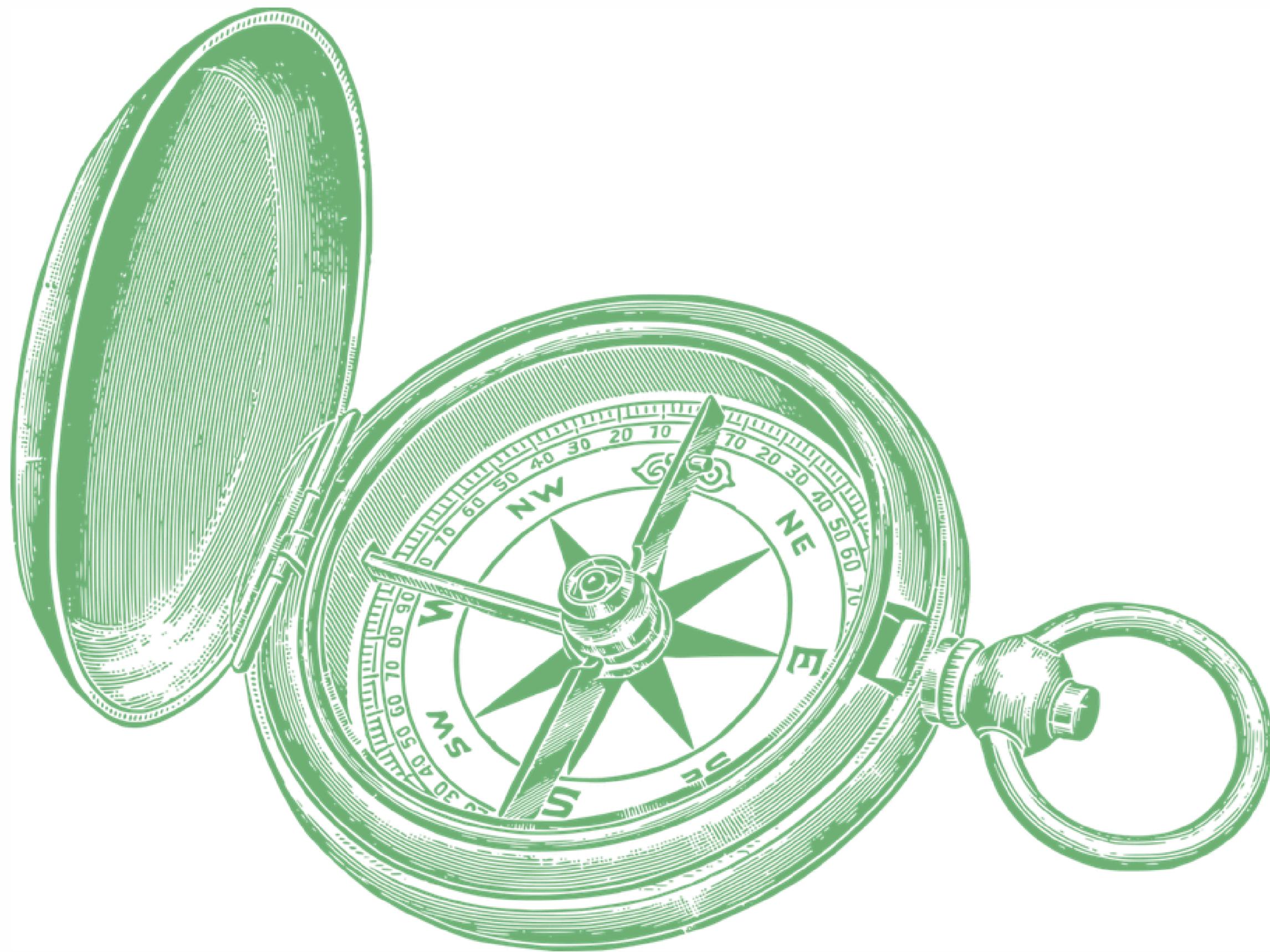
Soziales Netzwerk



- (Herkunfts-) Familie
- Wahlfamilie
- Freundschaft, Ehe
- Nachbarschaft, Vereinsleben
- Persönliches Netzwerk





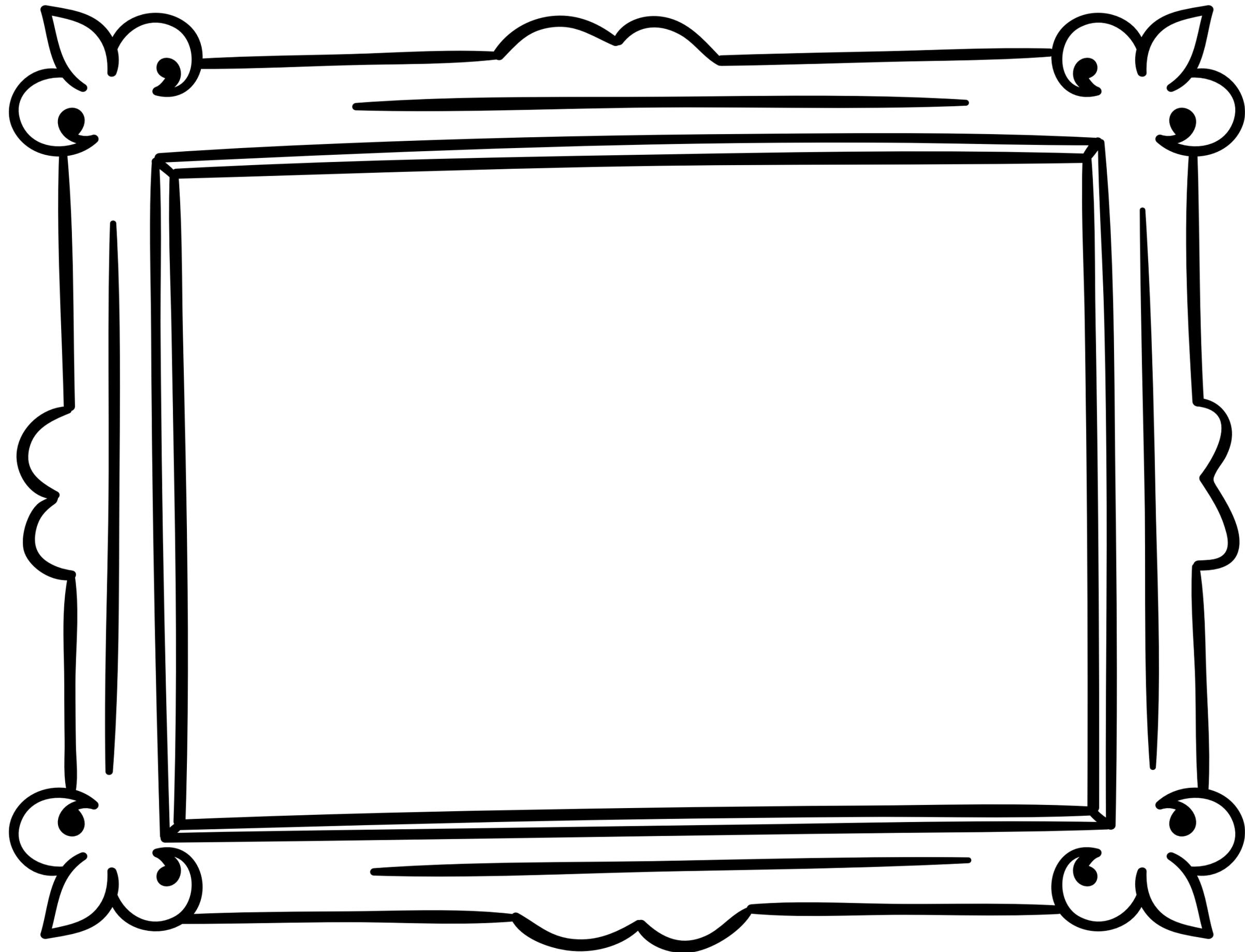


Energiestifter

Energieräuber

Was gibt mir Energie (Personen, Dinge, Handlungen) und welche Strategien kann ich anwenden, um Energiebringer zu fördern?

Was raubt mir Energie (Personen, Dinge, Handlungen) und welche Strategien kann ich anwenden, um Energieräuber zu reduzieren?



Lebenslust von A bis Z

A series of 15 horizontal lines, each preceded by a small square box. The lines are hand-drawn and vary in their wavy patterns, representing subjective measurements of life enjoyment for each letter from A to Z.

A series of 15 horizontal lines, each preceded by a small square box. The lines are hand-drawn and vary in their wavy patterns, representing subjective measurements of life enjoyment for each letter from A to Z.

Wish
Wunsch

Outcome
Ergebnis

Obstacle
Hindernis

Plan

4 - Felder Tafel

