

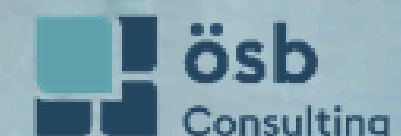
# Sich selbst nicht vergessen

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

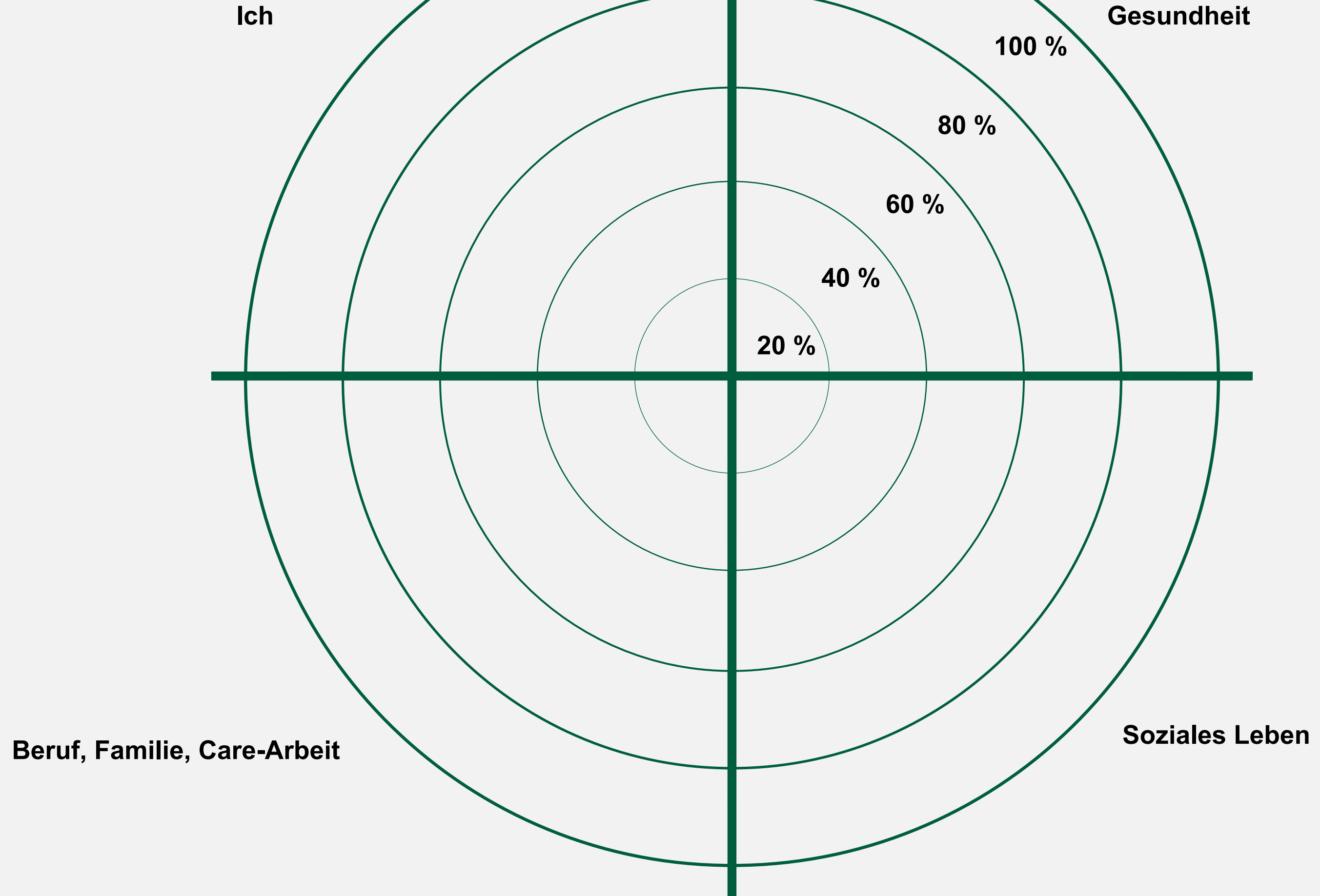


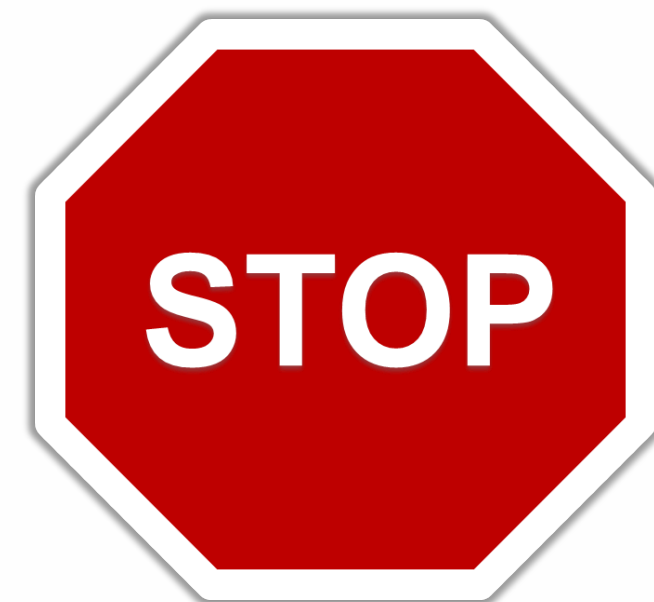
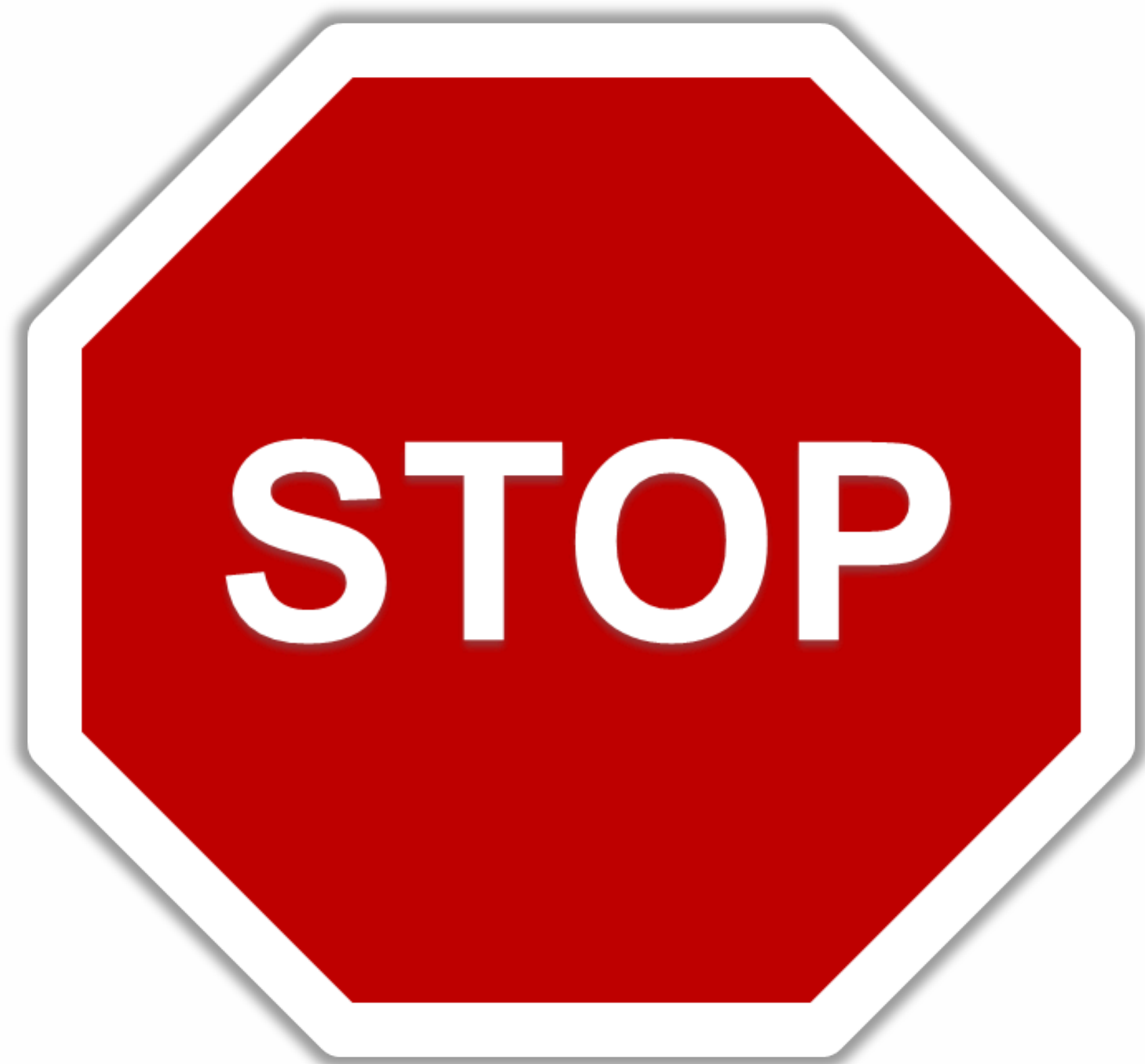
- Existenzabsicherung, Finanzen
- Berufliche Rollen
- Berufliche Entwicklung, Karriere
- Familien- Haus- und Pflegearbeit
- Persönliche Entwicklung
- Sinnhaftigkeit der Arbeit
- Bürgerschaftliches Engagement

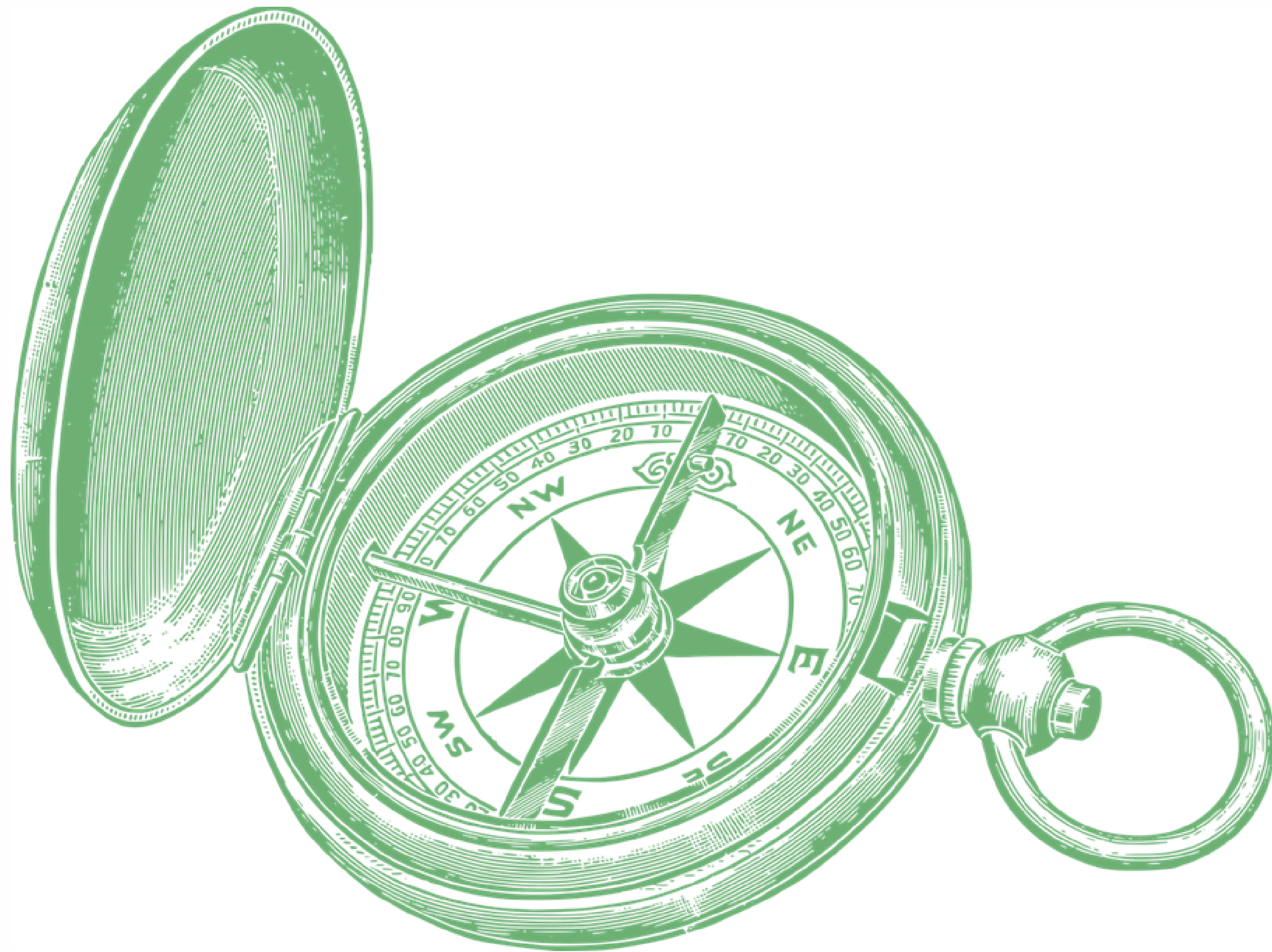
## Soziales Netzwerk



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



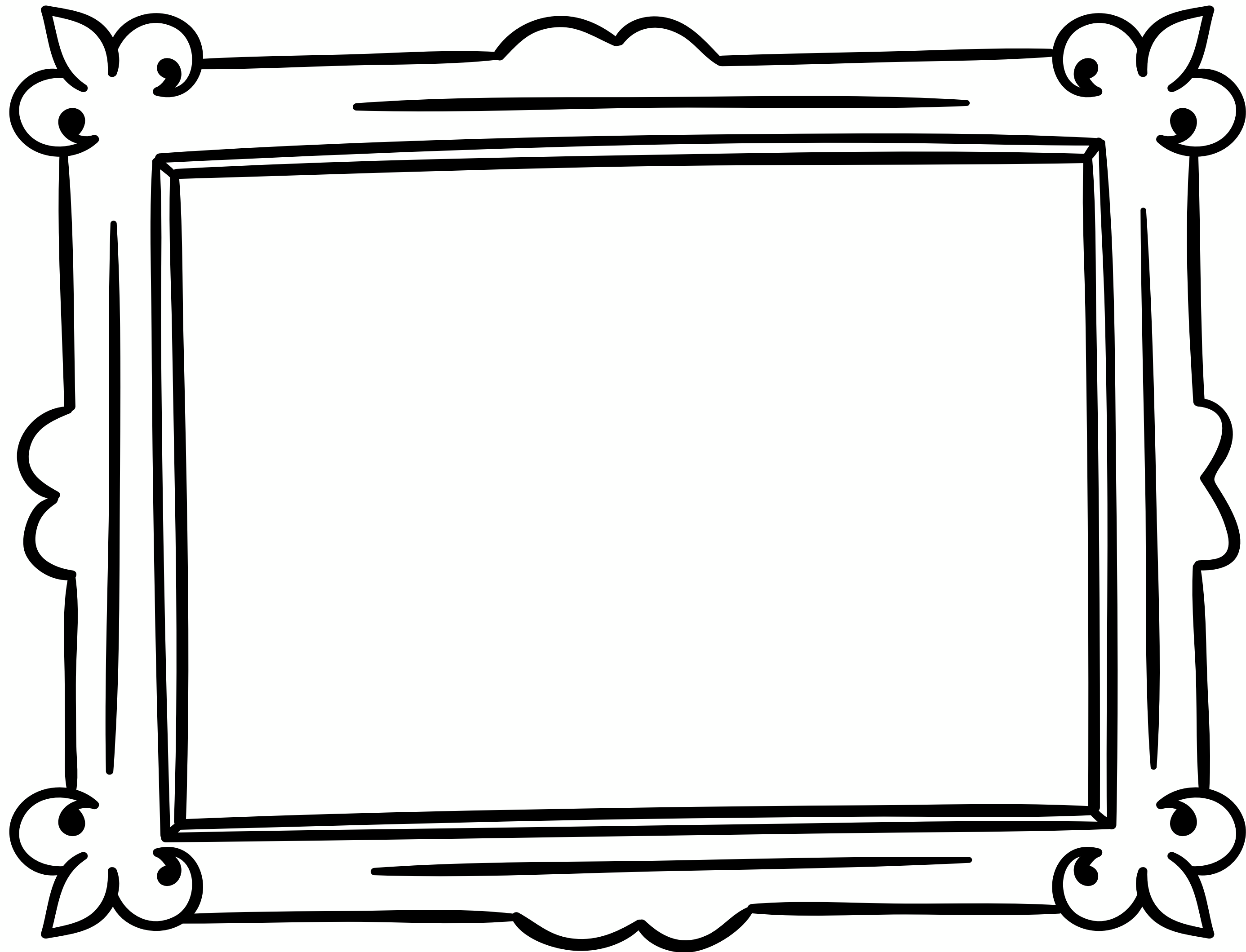




# Energiestifter

# 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 for handwriting practice, each preceded by a small square box. The lines are slightly wavy and vary in their starting and ending points relative to the boxes.

A series of 15 horizontal lines for handwriting practice, each preceded by a small square box. The lines are slightly wavy and vary in their starting and ending points relative to the boxes.



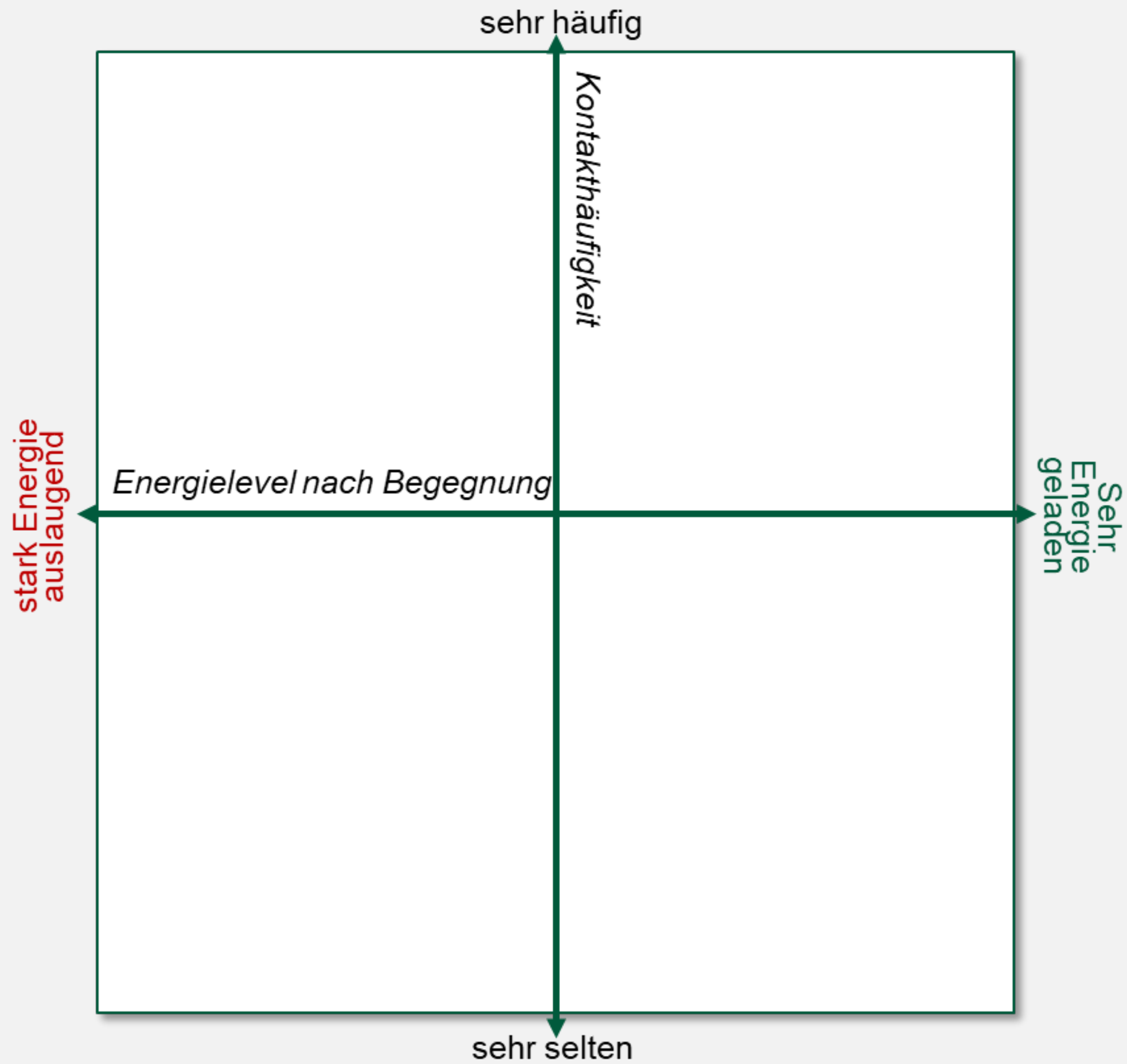
**Wish**  
Wunsch

**Outcome**  
Ergebnis

**Obstacle**  
Hindernis

**Plan**

# 4 - Felder Tafel



13 horizontal lines for writing, each preceded by a small square box.

**Zukunftspläne**  
**Meine Mottos**  
**Vorstellungen**

13 horizontal lines for writing, each preceded by a small square box.