

Für mich selbst als pflegende Person eintreten

**Was bedeutet es für Sie für sich selbst
einzustehen?**



Echte Erfahrungen Schwierige Alltagssituationen

Überlastung

Grenzüberschreitung

Widersprüchliche Erwartungen

Reflexionsfragen

Wann ist es Ihnen schwer gefallen, “Nein” zu sagen?

Haben Sie einmal das Gefühl gehabt, dass Ihnen niemand zuhört?

Wann haben Sie es geschafft, für sich selbst einzustehen?

Denken Sie an eine schwierige Situation

Was ist passiert?

Wie haben Sie sich gefühlt?

Was war schwierig?

Was haben Sie gebraucht?



**Unsere Reaktionen folgen oft immer
wieder den gleichen Mustern!**

Schlüsselkonzepte

Selbstvertretung: Eine Person kann ihre eigenen Bedürfnisse, Rechte und Grenzen in Entscheidungssituationen erkennen und bewusst vertreten.

Autonomie: Die Fähigkeit und das Recht einer Person, entsprechend ihren eigenen Werten und Entscheidungen zu handeln – frei von äußerem Druck oder übermäßiger Kontrolle.

Grenzen: Die Fähigkeit, die eigenen Rollen, Verantwortlichkeiten und persönlichen Grenzen klar zu definieren und diese anderen gegenüber zu kommunizieren.

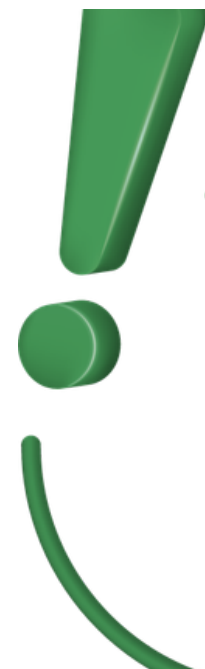
Selbstwirksamkeit: Der Glaube einer Person an ihre Fähigkeit, Aufgaben erfolgreich zu bewältigen oder mit herausfordernden Situationen umzugehen

Abschließende Reflexion

Was brauche ich, um besser für mich selbst zu sorgen?

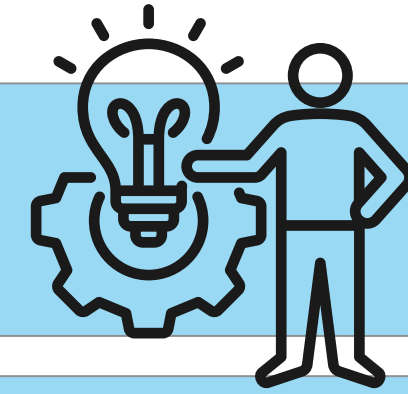
Was würde ich gerne verändern?

Was ist ein kleiner Schritt, den ich beim nächsten Mal ausprobieren kann?



**Für sich selbst einzustehen ist kein Egoismus
– es ist Selbstschutz.**

Grenzen setzen lernen



Situation: Jemand bittet Sie, mehr zu tun, obwohl Sie sich bereits überlastet fühlen.

Was würden Sie normalerweise sagen?

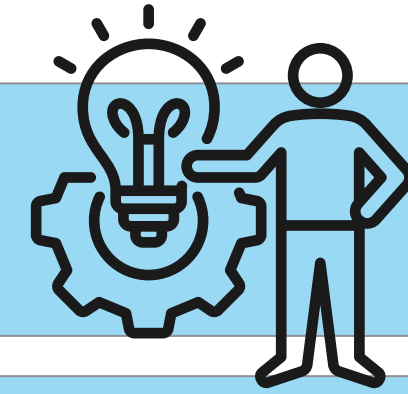
Was könnten Sie sagen, während Sie gleichzeitig auf sich selbst achten?

„Dafür habe ich im Moment keine Kapazität.“

„Ich brauche Unterstützung.“

„Ich muss ehrlich über meine Grenzen sein.“

Grenzen setzen lernen



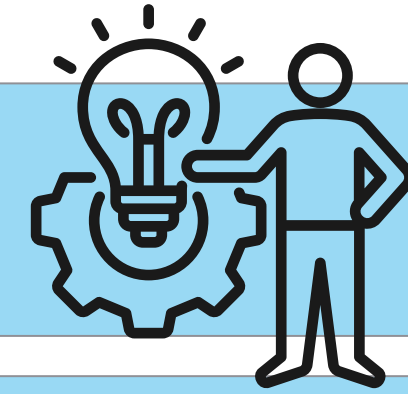
Mein Stärken

Was sind meine Stärken als pflegende Person?

Wann habe ich erfolgreich für mich selbst eingestanden?

Was hat mir damals geholfen?

Grenzen setzen lernen



Mein nächster kleiner Schritt

Eine Sache, die ich nächste Woche anders ausprobieren möchte.

Wann werde ich es ausprobieren?

Wer kann mir helfen?