



Zeit für mich

Im Alltag kann die Selbstfürsorge manchmal etwas untergehen. Aus diesem Grund soll dieses Arbeitsblatt eine kleine Hilfestellung bieten, etwas Ich-Zeit zu planen.

Einen Zeitpunkt finden

Vielleicht finden Sie bei einem Blick in den Kalender schon ein freies Stündchen, vielleicht müssen Sie sich auch extra eins freischaufeln – alles ist okay.

Welche Schwierigkeiten bestehen freie Zeit zu finden?

z.B. Kinder zuhause, Termine, Haushaltsaufgaben



Welche Lösungen fallen mir ein?

z.B. Zeit, wenn Kinder beim Sport sind; Ich-Zeit als „Termin“ eintragen, Aufgaben abgeben



Wer kann mich unterstützen?

z.B. Eltern, Partner/Partnerin, Freunde/Freundinnen



So möchte ich meine Zeit verbringen

Zeichnen Sie auf dem Strahl ein, wie viel Energie Sie heute haben bzw. welche Art von Aktivität heute gut für Sie ist.

entspannt

aktiv

Das mache ich gerne:



Das würde ich gerne ausprobieren:



Das habe ich früher gerne gemacht:



Das bringt mich auf andere Gedanken:



Das bringt mich runter:



Das aktiviert mich:



Meine Auszeit

Zeitpunkt:

Aktivität:

So halte ich mir die Zeit frei: