



*Psychohygiene-Wie achte ich auf mich
und meine Seele?*

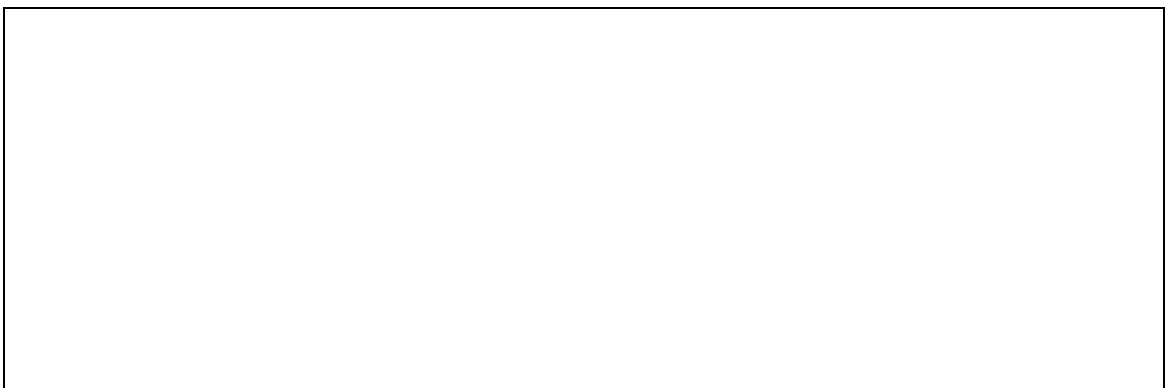
Arbeitsmaterialien

1. *Was ist schon alles vorhanden? Was tue ich schon, um mir gut zu tun? (Ressourcen erkennen)*



2. *Übung: Der wohlwollende Begleiter:*

Mal angenommen du hättest einen wohlwollenden Begleiter, dessen Aufgabe es ist, dich bei deiner Arbeit zu beobachten. Welche persönlichen Stärken, Ressourcen würde er dir Rückmelden?



3. *Gefühle erkennen, Gedanken positiv fokussieren!*

Schau dir die Liste mit den Gefühlen an und beantworte dir folgende Frage:

Was sind meine drei Lieblingsgefühle, die ich in meinem Alltag/Arbeitsalltag empfinden möchte?

-
-
-

4. *Was kann ich heute schon in meinem Alltag tun, um in Einklang mit diesen Gefühlen zu handeln?*

Du bist dort wo deine Gedanken sind. Sieh zu, dass deine Gedanken dort sind, wo du sein möchtest!



Du bist dort, wo
Deine Gedanken sind.
Sieh zu, dass
Deine Gedanken
da sind, wo
Du sein möchtest.
(Rabbi Nachmann)

www.nicolafritze.de **NF** NICOLA FRITZE

Foto: © Olga Lyubkin