

Selbstreflexion: Überblick schaffen

	Meine Ressourcen:	Mein Bedarf:	Wen oder was brauche ich zur Verwirklichung?
Erholunginseln	Welche gönne ich mir?	Welche wünsche ich mir noch?	
Persönliche Träume oder Vorsätze	Welche erlaube ich mir?	Welche würde ich mir gerne erlauben?	
Hilfreiche Gewohnheiten	Welche habe ich?	Welche möchte ich mir angewöhnen?	
Körperliches Wohlbefinden	Wie schenke ich meinem Körper Wohlbefinden?	Wie möchte ich ihn zusätzlich wertschätzen?	
Systematische Entspannungsmethoden	Welche wende ich an?	Welche möchte ich erlernen?	
Persönliche Schatztruhe	Welche Schätze habe ich mir bewahrt?	Welche möchte ich außerdem entdecken?	
Achtsamkeit	Welche Momente erlebe ich achtsam?	Wann/wobei möchte ich achtsamer sein?	
Pflege und Betreuung	Welche Kenntnisse und Fertigkeiten habe ich?	Welche möchte ich mir aneignen?	
Soziale Kontakte	Welche sind vorhanden?	Wie können wir sie lebendig erhalten?	
Kontakte zu Gleich-Betroffenen	Welche habe ich?	Welche wünsche ich mir?	
Tägliche Aufgaben	Wer unterstützt mich wobei?	Wo benötige ich weitere Unterstützung?	
Raumsituation	Was ist hilfreich daran?	Welche hinderlichen Faktoren möchte ich ändern?	
Auszeiten	Welche gönne ich mir?	Welche wünsche ich mir außerdem?	
Familiäre Gemeinschaft	Wie meistern wir die Pflege- und Betreuungssituation als Familie?	Worüber sollten wir uns außerdem austauschen?	Wobei benötigen wir Unterstützung?
Finanzen	Welche Mittel stehen mir zur Verfügung?	Wo sind finanzielle Lücken?	Wen oder was brauche ich, um sie abzudecken?
Sterben, Tod und Trauer	Welche Fragen und Gefühle verbinde ich damit?	Wer begleitet mich dabei? Was hilft mir hier?	Wer kann mir noch beistehen?

Selbstreflexion: Belastungen erkennen

Merkmale körperlicher Belastungen	ja	teilweise	nein
Ich habe häufig Rückenschmerzen und/oder Muskelverspannungen.			
Ich habe häufig Gelenkschmerzen.			
Ich wache häufig oder sehr früh auf, kann schlecht einschlafen.			
Ich fühle mich immer müde und/oder erschöpft.			
Ich habe häufig Kopfschmerzen.			
Mir ist häufig schwindlig.			
Meine Haut juckt ständig.			
Meine Kleidung ist deutlich zu weit / zu eng geworden.			
Ich esse keine warme Mahlzeit am Tag.			
Ich habe öfter Magen- oder Verdauungsbeschwerden.			
Ich trinke weniger als einen Liter Flüssigkeit am Tag.			
Ich nehme ohne Rücksprache mit dem Arzt Schmerzmittel ein.			
Ich habe ständig Erkältungen/Blasenentzündungen o. ä.			
Ich verspüre kein Interesse mehr an Sexualität.			

Merkmale psychischer Belastungen	ja	teilweise	nein
Ich bin schnell gereizt und aufbrausend.			
Ich bin häufig niedergeschlagen.			
Ich habe an nichts mehr Freude.			
Ich rauche deutlich mehr als früher.			
Ich trinke deutlich mehr Alkohol als früher.			
Ich nehme ohne Rücksprache mit dem Arzt Schlaf- oder Beruhigungsmittel ein.			
Ich kann mich nur schwer konzentrieren.			
Ich vergesse meine Termine (Arztbesuch, Freunde ...).			
Ich fühle mich kraftlos.			
Ich kann mir nichts mehr merken.			
Ich bin ständig unzufrieden und schlecht gelaunt.			
Ich mache häufig Fehler.			
Meine früheren Interessen sind mir völlig gleichgültig geworden.			
Ich könnte ständig weinen.			

Selbstreflexion: Ängste konkretisieren

Ich habe Angst ...	ja	teilweise	nein
... selbst krank zu werden.			
... die Pflege nicht mehr zu schaffen.			
... meine Wut nicht unter Kontrolle zu halten.			
... dass mein Angehöriger stirbt.			
... meine Freunde zu verlieren.			
... alle finanzielle Ressourcen aufzubrechen.			
... Außenstehenden von meiner Situation zu erzählen.			
...			
...			
...			
...			

Selbstreflexion: Abwertende Aussagen entschlüsseln

	Wahrheit	Vermutung
Du bist nie zufrieden!/ Du bist undankbar!		
Du bist so empfindlich!/ Stell Dich nicht so an!		
Das bildest Du Dir nur ein!		
Du bist zu nichts zu gebrauchen!		
Wenn du nicht genug trinkst, wirst Du verwirrt!		
Mach nur in die Hose, Du musst nicht zur Toilette, Du hast ja eine Windel an!		
Hast Du Dich schon wieder vollgemacht /Pippi gemacht?		
Ich muss ihn immer füttern!		
Sie hat den Kaffee mit Absicht verschüttet!		
Er ist aggressiv!		
Alte Leute sind einfach uneinsichtig!		
...		
...		
...		
...		

Selbstreflexion: Abwertende Aussagen entschlüsseln

Aussage	Fragen	Antwort-Beispiele
„Du bist nie zufrieden!“	Was ist Ihre Sorge?	Verbittert zu werden. Mich aufzuopfern ohne Gegenleistung. Meine Arbeit wird nicht geschätzt. ...
	Was missfällt Ihnen?	Nie höre ich ein Danke, nur Genörgel. Ich habe keine Zeit für mich. Ich werde wütend auf Dich. ...
	Was wünschen Sie sich?	Ich wüsste gerne, ob Du weißt, dass ich es gut mit Dir meine. Ich will mit Respekt behandelt werden. Ich möchte hören, ob Du froh bist, zuhause zu sein. ...
...	Was ist Ihre Sorge?	...
	Was missfällt Ihnen?	...
	Was wünschen Sie sich?	...
...	Was ist Ihre Sorge?	...
	Was missfällt Ihnen?	...
	Was wünschen Sie sich?	...
...	Was ist Ihre Sorge?	...
	Was missfällt Ihnen?	...
	Was wünschen Sie sich?	...

Selbstreflexion: Gewaltames Verhalten frühzeitig erkennen

Ich ...	nie	selten	oft
... bestimme die Schlafenszeiten meines Angehörigen			
... knalle manchmal die Türe			
... nehme meinem Angehörigen manchmal das Telefon/die Brille o.ä. weg			
... stelle manchmal die Möbel so, dass mein Angehöriger nicht aufstehen kann			
... lasse meinen Angehörigen manchmal in seinen Exkrementen liegen			
... fasse meinen Angehörigen manchmal fester an als nötig			
... rede manchmal abfällig gegenüber meinem Angehörigen			
... spreche mit meinem Angehörigen manchmal wie mit einem Kleinkind			
... decke meinen Angehörigen zum Waschen im Bett immer komplett auf			
... schreie meinen Angehörigen manchmal an			
... lasse meinen Angehörigen manchmal länger warten als nötig			
... kneife oder schlage meinen Angehörigen manchmal			
... lüfte das Zimmer nach dem Abführen manchmal absichtlich nicht			
... möchte meinen Angehörigen manchmal schlagen oder schütteln			
... schränke meinen Angehörigen in seiner Bewegungsfreiheit ein			
...			
...			
...			
...			

Selbstreflexion: Persönliche Beweggründe klären

Ich ...	hilfreich	hinderlich
... fühle mich gut, weil ich meinen Angehörigen pflege.		
... warte darauf, dass mein Angehöriger mir einmal „Danke“ sagt.		
... pflege meinen Angehörigen, weil ich ihn liebe.		
... zeige meinem Angehörigen auf diese Weise meine Dankbarkeit.		
... möchte meinem Angehörigen etwas zurückgeben.		
... fühle mich stark, weil ich merke, dass ich gut für meinen Angehörigen sorgen kann.		
... werde endlich anerkannt für das, was ich tue.		
... fühle mich moralisch dazu verpflichtet.		
... frage mich, was die anderen sagen würden, wenn ich es nicht täte.		
... fühle mich schuldig, weil ich früher nicht für meinen Angehörigen da war.		
... habe es meinem Angehörigen versprochen.		
... habe Mitleid mit meinem Angehörigen.		
... habe Angst allein nochmal von vorn anzufangen.		
... habe doch nur meinen Angehörigen.		
... kann mir einen Tag ohne meinen Angehörigen nicht vorstellen.		
... will nicht alleine sein.		
... vertraue den Pflegeeinrichtungen nicht.		
... sehe keine andere Möglichkeit.		
... kann mir die Wohnung/ das Haus alleine nicht leisten.		
... kann mir das Pflegeheim nicht leisten.		
... fühle mich abhängig von meinem Angehörigen.		
... benötige das Pflegegeld um über die Runden zu kommen.		
... bin nun endlich stärker als mein Angehöriger.		
... hoffe mein Angehöriger überschreibt mir sein ganzes Vermögen.		
... möchte meinen Angehörigen endlich büßen lassen.		
...		
...		
...		
...		

Selbstreflexion: Persönliche Beweggründe klären

Möglicher Gewinn	hilfreich	hinderlich
Ich habe endlich Zeit mit meinem Angehörigen.		
Ich kann vergangene Verletzungen klären.		
Der Arbeitsdruck der Firma fällt weg.		
Ich kann meine Dankbarkeit zeigen.		
Ich erkenne neue Fähigkeiten an mir.		
...		
...		
...		
...		

Selbstreflexion: Für Wohlbefinden sorgen

Das brauche ich, damit ich fürsorglich sein kann:	So erfülle ich meine Bedürfnisse:
Täglich eine halbe Stunde Zeit für Sport:	Xxx übernimmt tgl. von xx – xx Uhr meine Aufgaben.
Ausgeglichenheit und innere Ruhe:	Führe jeden Abend vor dem Schlafen Autogenes Training durch.
Finanzielle Sicherheit, mit welchen Kosten muss ich die nächsten drei Monate rechnen:	Beratungsgespräch mit der Krankenkasse am xx.xx.xxxx.
...	...
...	...
...	...
...	...

Hilfreiche Denkweisen: Rendezvous mit nützlichen Lösungen

Zum Beispiel an Stelle von schreiben Sie z. B.:	hinderlich	hilfreich
„Ich habe Angst.“	„Ich habe Angst, Mama beim Transfer weh zu tun.“,		
„Ich kann das nicht.“	„Ich kann Papa nicht im Intimbereich waschen.“,		
„Ich halte das nicht mehr aus.“	„Ich habe keine Geduld mehr mit Peters ständig gleichen Fragen.“ ...		
„Das funktioniert sowieso nicht.“	„Bisher hat es noch nicht funktioniert.“		
„Es gibt keine andere Lösung.“	„Noch habe ich keine andere Lösung gefunden.“		
„Ich habe einfach immer Pech.“	„Bisher hatte ich häufig Pech, doch das kann sich ja ändern.“		
...			
...			
...			
...			

Hilfreiche Denkweisen: Rendezvous mit nützlichen Lösungen

Hinderlicher Gedanke z. B.:	Mein Wunsch z. B.:
„Ich habe Angst, Mama beim Transfer weh zu tun.“	„Ich möchte Mama zu einem schmerzfreien Transfer verhelfen.“
„Ich kann Papa nicht im Intimbereich waschen.“	„Ich möchte, dass eine andere Person den Intimbereich von Papa wäscht.“
„Ich habe keine Geduld mehr mit Peters ständig gleichen Fragen.“	„Ich brauche mehr Zeit zum Abschalten.“
...	
...	
...	
...	

Hilfreiche Denkweisen: Rendezvous mit nützlichen Lösungen

Mein Wunsch wird Wirklichkeit durch:
„Ich möchte Mama zu einem schmerzfreien Transfer verhelfen.“	Mit Mama konkret besprechen, was ihr gut tut, wo ich sie anfassen, wobei ich ihr helfen kann, was sie alleine machen möchte ...
„Ich möchte, dass eine andere Person den Intimbereich von Papa wäscht.“	Meinen Mann/Sohn/xx fragen, ob er/sie das Waschen übernimmt, einen Pflegedienst anrufen ...
„Ich brauche mehr Zeit zum Abschalten.“	Mir täglich kurze Auszeiten nehmen, z.B. spazieren gehen, wenn der Pflegedienst da ist ...
...	
...	
...	
...	

Praktische Handwerkzeuge: Tageskarten

Heute genieße ich einige Bissen einer Mahlzeit ganz bewusst, lege das Besteck nach jedem Bissen ab, schmecke einzelne Zutaten heraus und lasse das Essen auf der Zunge zergehen!

Heute strecke und räkele ich mich öfter, ändere meine Sitzposition häufiger oder binde kleine Bewegungsübungen in meinen Alltag ein. Ich fange direkt damit an, mich zu bewegen ...

Heute mache ich mir mit ... (Pflege-Empfangender) einen schönen Tag, indem wir (z.B. Ausflug, schöne Erinnerungen teilen) ...!

Heute bitte ich ... (Pflege-Empfangender) mir ... zu zeigen oder zu erklären oder ... zu übernehmen!

Heute lasse ich mir von den Pflegekräften des ambulanten Dienstes erklären und zeigen, wie ich am besten ... (z.B. Lagerung, Aufsetzen ...) durchführe.

Ich sammle und notiere heute wohltuende Erholungsinseln des Tages in ein extra Kapitel meines Dankbarkeits-Tagebuchs ein. Eine erste Erholungsinsel ist ...

Heute lächle ich mich jedes Mal an, wenn ich mein Spiegelbild sehe – und ich beginne jetzt damit!

Heute denke ich an drei positive oder schöne Erlebnisse des heutigen oder gestrigen Tages! Ein schönes Erlebnis ist ...

Heute erfülle ich mir einen kleinen Wunsch, nämlich ...

Heute zelebriere ich eine meiner hilfreichen Gewohnheiten wieder ganz bewusst, nämlich ...!

Heute schenke ich meinen Händen wohlwollende Aufmerksamkeit: ein Handbad, eine Handmassage oder eine Handmeditation!

Wie fühlt sich mein Körper jetzt gerade an? Heute achte ich auf eine aufrechte Körperhaltung mit angenehmer Körperspannung!

Heute notiere ich drei Eigenschaften, die ich an mir schätze in mein Dankbarkeits-Tagebuch! So schätze ich an mir ...

Heute singe ich ein paar Minuten oder tanze zu meiner Lieblingsmusik! Ich summe die ersten Takte schon jetzt ...

Ich nehme mir kurz Zeit und erkunde einen Moment lang mein Befinden. Nun führe ich eine kleine Atemübung durch und spüre erneut nach, wie ich mich fühle.

Heute besinne ich mich vor der Pflege mit einer Atemübung kurz auf mich selbst! Zur Einstimmung führe ich die Atemübung jetzt schon einmal durch ...

Heute seufze ich absichtlich ein paar Mal besonders tief und entspannend. Ich beginne augenblicklich damit und genieße es ...

Heute zähle ich beim Einschlafen von zehn an rückwärts und bestätige mich bei jeder Zahl mit den Worten „Es ist gut so, wie es ist.“!

Heute führe ich eine Körperreise durch und bedanke mich bei meinem Körper! Ich fange gleich damit an und danke meinen Füßen ...

Heute setze ich jedem belastenden Gedanken einen positiven Gedanken als Ausgleich zur Seite! Ich beginne sofort damit ...

Heute ...

Heute ...

Heute ...

Heute ...

Heute ...

Heute ...

Praktische Handwerkzeuge: Pläne erleichtern die Übersicht

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
Von ... bis								
Aufgabe								
Termine								
Zu beachten								
Weitere Aufgaben, die nicht an bestimmte Tage gebunden sind:								

Praktische Handwerkzeuge: Pläne erleichtern die Übersicht

Aufgabe: Was ist zu tun?	Notwendigkeit? Wunsch?	Zeitpunkt sinnvoll?	Art und Weise sinnvoll?	Evtl. abgeben an

Praktische Handwerkzeuge: Pläne erleichtern die Übersicht

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Wer?
Von ... bis								
Aufgabe								
Termine								
Zu beachten								
Weitere Aufgaben, die nicht an bestimmte Tage gebunden sind:								

Praktische Handwerkszeuge: Pläne erleichtern die Übersicht

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Von ... bis							
Aufgabe							
Termine							
Zu beachten							
Weitere Aufgaben, die nicht an bestimmte Tage gebunden sind:							

Praktische Handwerkzeuge: Pläne erleichtern die Übersicht

Aufgabe: Was ist zu tun?	Notwendigkeit? Wunsch?	Zeitpunkt sinnvoll?	Art und Weise sinnvoll?	Evtl. abgeben an

Praktische Handwerkszeuge: Pläne erleichtern die Übersicht

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Wer?
Von ... bis								
Aufgabe								
Termine								
Zu beachten								
Weitere Aufgaben, die nicht an bestimmte Tage gebunden sind:								