

## Übung: Meine Selbstfürsorge-Belastungs-Waage

### 1. Einzelarbeit (10 Min):

- **Zeichnen Sie sich eine Waage auf!**
- **Füllen Sie die Waagschalen mit ihren persönlichen Faktoren**
  - Welche Belastungen erleben Sie gerade im Alltag? Was verursacht Ihnen Stress? Bitte achten Sie dabei auf *äußere* und *innere* Einflüsse! Schreiben oder malen Sie die einzelnen Punkte in die Waage.
  - Was hilft Ihnen ganz konkret, mit den Belastungen umzugehen? Was könnte darüber hinaus hilfreich sein? Denken Sie dabei sowohl an konkrete Aktivitäten als auch an innere Einstellungen, hilfreiche Verhaltensweisen in Beziehungen und Strategien für ein körperliches Wohlbefinden!

### 2. Austausch (20 Min)

**Tauschen Sie sich zu ihrer Situation aus und überlegen Sie sich, welche Selbstfürsorge-Strategien Sie ins Plenum mitnehmen.**

