

SELF CARE PLAN

→ WAS ES IST / WIESO ES HILFT ←

"You can't help others... without taking care of yourself."



SELF CARE

= Schutz

- ▷ physisch
- ▷ mental
- ▷ emotional
- ▷ ...

SELF CARE PLAN

BERUFS-
ALLTAG

Verantwortung? Perfectionismus? Stress? Zeitdruck?

SOZIALES UMFELD



- neue Erfahrungen
- Herausforderungen
- persönliche Entwicklung
- Entwicklung professionelle Identität
- reflektieren
- lernen



- ▷ WAS KANN ICH SELBST TUN?
genügend Schlaf, gesund essen,
offline sein, Yoga machen,
Sport treiben, ...
- ▷ WER IST ERREICHBAR?
zum Telefonieren, Spazieren,
Austauschen, um Hilfe bitten, ...
- ▷ ZU WEM GEHE ICH BEI:
Überforderung, Angst,
Depression, ...

~~DOUBT~~

SELF CARE PLAN

MEINE UNTERSTÜTZENDEN GEWOHNHEITEN



persönlich / emotional



physisch



sozial



Arbeit / Schule



MENTAL
HEALTH

GESUND
ESSEN
H₂O

MUSIK &
MEDITATION

NATUR

OFFLINE

SCHLAFEN
FREUNDE &
FAMILIE

PLANUNG

Positive Affirmationen

”

“

! NOTFALL-
STRATEGIE !



... begins with

Selfcare