

## Selbstfürsorgebogen

von Judith Rothen

5 = oft

4 = manchmal

3 = selten

2 = nie

1 = trifft für mich nicht zu

<b>Physische Selbstfürsorge</b>	
	Ich esse regelmäßig gesund (Frühstück, Mittagessen, Abendessen).
	Ich treibe Sport
	Ich lasse mich regelmäßig präventiv medizinisch untersuchen.
	Ich lasse mich medizinisch behandeln, wenn es nötig ist.
	Wenn ich krank bin, gehe ich nicht zur Arbeit.
	Ich gönne mir Massagen.
	Ich tanze, schwimme, spaziere, renne, mache Sport, singe oder tue andere physische Aktivitäten die mir Spaß machen.
	Ich nehme Zeit für Sex, mit mir oder mit einem Partner.
	Ich schlafe genug.
	Ich trage Kleider, die mir gefallen.
	Ich mache Ferien.
	Ich bin manchmal Telefonisch unerreichbar.
Andere Dinge ...	

<b>Psychologische Selbstfürsorge</b>	
	Ich nehme mir Zeit für Selbstreflexion.
	Ich gehe zur eigenen Psychotherapie.
	Ich schreibe ein Tagebuch.
	Ich lese Literatur, die nichts mit Arbeit zu tun hat.
	Ich tue etwas, worin ich keine Expertin und nicht dafür verantwortlich bin.
	Ich reduziere Stress in meinem Leben
	Ich achte auf innere Erfahrungen: höre meinen Gedanken, Meinungen, Überzeugungen und Gefühlen zu.
	Ich lasse verschiedene Seiten von mir sehen.

	Ich verbinde meine Intelligenz mit neuen Gebieten: Kunstausstellungen, Sportereignissen, Theater, etc.
	Ich übe mich, Aufmerksamkeit von anderen zu empfangen.
	Ich bin neugierig.
	Ich lehne ab und zu Extraverantwortlichkeiten ab.
Andere Dinge ...	

<b>Emotionale Selbstfürsorge</b>	
	Ich verbringe mit Menschen Zeit, deren Anwesenheit mir gut tut.
	Ich bleibe mit wichtigen Personen meines Lebens in Kontakt.
	Ich gebe mir Komplimente und schätze mich.
	Ich mag mich.
	Ich lese Lieblingsbücher nochmals, sehe mir wiederholt meine Lieblingsfilme an.
	Ich entdecke angenehme Aktivitäten, Menschen, Gegenstände, Beziehungen, Orte und gehe dahin.
	Ich erlaube mir, zu weinen.
	Ich suche Situationen und Menschen auf, mit denen ich lachen kann.
	Ich bringe meine Empörung durch soziale Aktionen, Briefe, Spenden, Proteste, Demonstrationen zum Ausdruck.
Andere Dinge ...	

<b>Arbeitssituationen oder Professionelle Selbstfürsorge</b>	
	Ich gönne mir während der Arbeit Pausen (z. B. Mittagessen, Tee, Kaffee).
	Ich nehme mir Zeit, mit KollegInnen zu sprechen.
	Ich nehme mir Zeit, um Arbeiten abzurunden.
	Ich wähle mir Projekte aus, die ich herausfordernd und lohnend finde.
	Ich setze gegenüber KollegInnen Grenzen.
	Ich schaffe in meiner Arbeit mit KlientInnen Ausgleich, damit kein Teil des Tages mir zu viel wird.
	Ich richte mein Arbeitsraum so ein, dass er für mich gut, bequem und einladend ist.
	Ich habe regelmäßig Supervision und kollegiale Supervision.

	Ich bringe meine Bedürfnisse ein und verhandle über die Höhe meines Gehalts.
	Ich habe eine Gruppe KollegInnen, die mich unterstützt.
	Ich entwickle berufliche Interessen auf anderen Gebieten, die nichts mit Trauma zu tun haben.
Andere Dinge ...	

<b>Gleichgewicht</b>	
	Ich strebe nach Gleichgewicht in meinem Arbeitsleben und Arbeitsalltag.
	Ich strebe nach Gleichgewicht zwischen Arbeit, Familie, Beziehungen, Spiel und Ruhe.
Andere Dinge ...	

Andere Gebiete von Selbstfürsorge, die mir wichtig sind ...

## Auswertung

Mögliche Punkte :

Physische Selbstfürsorge	13 – 65
Psychologische Selbstfürsorge	12 – 60
Emotionale Selbstfürsorge	10 – 50
Professionelle Selbstfürsorge	11 – 55
Gleichgewicht	2 – 10

Je höher die Punktzahl, desto mehr Selbstfürsorge.