

Journal

TAGESPLAN FÜR
PFLEGENDE
ANGEHÖRIGE – MEHR
ÜBERBLICK, WENIGER
STRESS



INHALT

EINSTIEG

1. Warum ein Tagesjournal hilft

MORGENROUTINE

1. Achtsamer Tagesstart mit Affirmation und Fokus
2. Mini-Selbstfürsorge-Checkliste für den Morgen

MEIN TAGESPLAN

1. Zeitstruktur & Aufgaben
2. Wichtigste Prioritäten & Erledigungen

AUSZEIT FÜR MICH

1. Kurze Pausen gezielt einplanen
2. Was mir heute guttut

ABENDROUTINE

1. Rückblick & Dankbarkeit
2. Reflexion: Was war gut?

ABSCHLUSS & CHECKLISTE

1. Habe ich heute gut für mich gesorgt?



A B S C H N I T T

EINSTIEG



„Wie war das noch mit dem Arzttermin...?“

Gerade im Pflegealltag ist viel Unvorhersehbares dabei. Eine klare, liebevoll erstellte Tagesstruktur gibt Halt – und schafft kleine Inseln der Selbstfürsorge, auch wenn der Tag anders verläuft als geplant.

Dieses Journal unterstützt Sie dabei, den Tag sinnvoll zu planen, aktiv zu gestalten und am Abend in Ruhe zurückzublicken. Nicht für Perfektion – sondern für mehr Orientierung und inneren Spielraum.

A B S C H N I T T

MORGENROUTINE



Tagesstart

(Erinnerung)

EIN MORGENJOURNAL HILFT, DEN TAG MIT KLARHEIT UND GUTER INNERER HALTUNG ZU BEGINNEN – EINE KLEINE GEWOHNHEIT MIT GROSSER WIRKUNG.

(Tag):

(Monat):

(Jahr):

Meine heutige Affirmation

Ein kurzer Satz, der mich heute begleiten darf – z. B. „Ich gebe mein Bestes, und das ist genug.“

Mein Ziel des Tages

(To Do) Wichtigste Priorität heute:

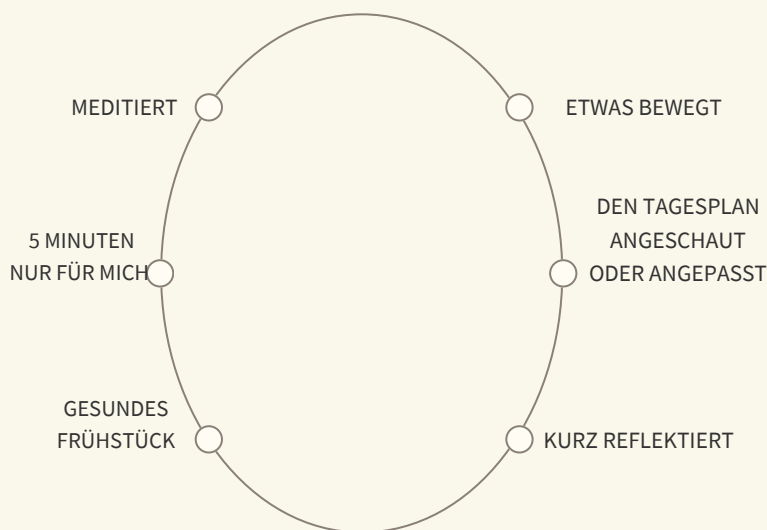
- _____
- _____
- _____

Gedanken zum Tagesbeginn

KLEINE NOTIZ, WUNSCH ODER ERINNERUNG FÜR MICH SELBST.

Morgenroutine – Kleine Selbstfürsorge-Checkliste

KREUZEN SIE AN, WAS IHNEN HEUTE MÖGLICH IST – AUCH EIN PUNKT ZÄHLT.



MEIN START:

KLAR & RUHIG

ANGESPANNT

ERSCHÖPFT

DURCHEINANDER

Tagesstart

(Erinnerung)

EIN MORGENJOURNAL HILFT, DEN TAG MIT KLARHEIT UND GUTER INNERER HALTUNG ZU BEGINNEN – EINE KLEINE GEWOHNHEIT MIT GROSSER WIRKUNG.

(Tag):

(Monat):

(Jahr):

Meine heutige Affirmation

Ein kurzer Satz, der mich heute begleiten darf – z. B. „Ich gebe mein Bestes, und das ist genug.“

Mein Ziel des Tages

(To Do) Wichtigste Priorität heute:

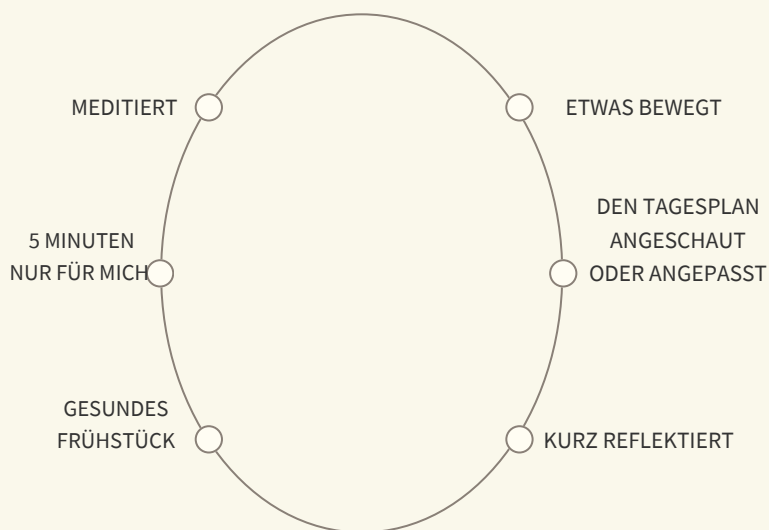
- _____
- _____
- _____

Gedanken zum Tagesbeginn

KLEINE NOTIZ, WUNSCH ODER ERINNERUNG FÜR MICH SELBST.

Morgenroutine – Kleine Selbstfürsorge-Checkliste

KREUZEN SIE AN, WAS IHNEN HEUTE MÖGLICH IST – AUCH EIN PUNKT ZÄHLT.



MEIN START:

KLAR & RUHIG

ANGESPANNT

ERSCHÖPFT

DURCHEINANDER

Tagesstart

(Erinnerung)

EIN MORGENJOURNAL HILFT, DEN TAG MIT KLARHEIT UND GUTER INNERER HALTUNG ZU BEGINNEN – EINE KLEINE GEWOHNHEIT MIT GROSSER WIRKUNG.

(Tag):

(Monat):

(Jahr):

Meine heutige Affirmation

Ein kurzer Satz, der mich heute begleiten darf – z. B. „Ich gebe mein Bestes, und das ist genug.“

Mein Ziel des Tages

(To Do) Wichtigste Priorität heute:

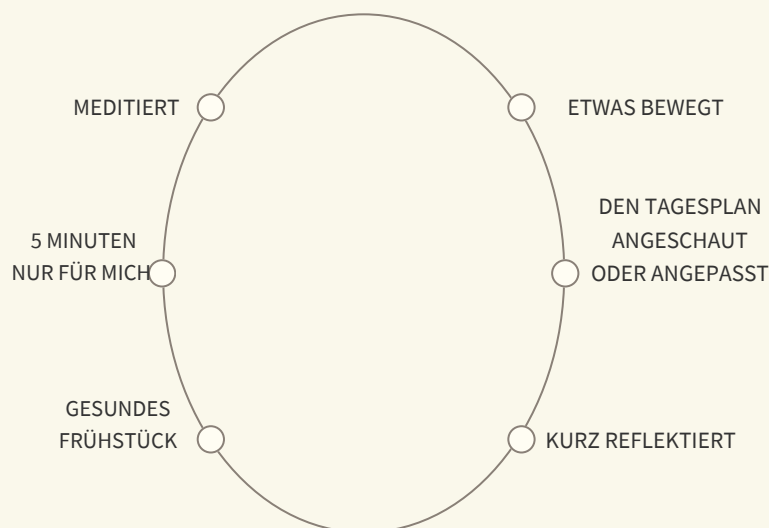
- _____
- _____
- _____

Gedanken zum Tagesbeginn

KLEINE NOTIZ, WUNSCH ODER ERINNERUNG FÜR MICH SELBST.

Morgenroutine – Kleine Selbstfürsorge-Checkliste

KREUZEN SIE AN, WAS IHNEN HEUTE MÖGLICH IST – AUCH EIN PUNKT ZÄHLT.



MEIN START:

KLAR & RUHIG

ANGESPANNT

ERSCHÖPFT

DURCHEINANDER

Mein Tagesplan

(Tag):

(Monat):

(Jahr):

ABLAUF HEUTE

05:00

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

Wichtigste Aufgaben des Tages

Zu erledigen: Woran ich heute denken möchte

(Dankbarkeit) ETWAS, DAS MICH HEUTE GLÜCKLICH GEMACHT HAT

Mein Tagesplan

(Tag):

(Monat):

(Jahr):

ABLAUF HEUTE

05:00

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

Wichtigste Aufgaben des Tages

Zu erledigen: Woran ich heute denken möchte

(Dankbarkeit) ETWAS, DAS MICH HEUTE GLÜCKLICH GEMACHT HAT

Mein Tagesplan

(Tag):

(Monat):

(Jahr):

ABLAUF HEUTE

05:00

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

Wichtigste Aufgaben des Tages

Zu erledigen: Woran ich heute denken möchte

(Dankbarkeit) ETWAS, DAS MICH HEUTE GLÜCKLICH GEMACHT HAT

A B S C H N I T T

AUSZEIT FÜR MICH



Kleine Auszeit für mich – bewusst eingeplant

Selbst kleine Pausen machen einen Unterschied – wenn wir sie wirklich wahrnehmen.

 **Wann könnte heute Zeit für mich sein?**

Was würde mir heute gut tun?

- Frische Luft schnappen
- Einen Tee in Ruhe trinken
- Kurz aus dem Fenster schauen
- Drei bewusste Atemzüge
- Einen Satz aufschreiben, der mir Kraft gibt
- _____

A B S C H N I T T

ABENDROUTINE



Rückblick am Abend

(Tag):

(Monat):

(Jahr):

ICH BIN DANKBAR FÜR

1

2

3

WAS HAT MICH HEUTE ZUM LÄCHELN GEBRACHT?







**ETWAS, DAS MICH HEUTE INSPIRIERT
HAT**

**MENSCHEN FÜR DIE ICH DANKBAR
BIN**

TÄGLICHE AFFIRMATION

NOTIZEN & GEDANKEN



Rückblick am Abend

(Tag):

(Monat):

(Jahr):

ICH BIN DANKBAR FÜR

1

2

3

WAS HAT MICH HEUTE ZUM LÄCHELN GEBRACHT?







**ETWAS, DAS MICH HEUTE INSPIRIERT
HAT**

**MENSCHEN FÜR DIE ICH DANKBAR
BIN**

TÄGLICHE AFFIRMATION

NOTIZEN & GEDANKEN



Rückblick am Abend

(Tag):

(Monat):

(Jahr):

ICH BIN DANKBAR FÜR

1

2

3

WAS HAT MICH HEUTE ZUM LÄCHELN GEBRACHT?







**ETWAS, DAS MICH HEUTE INSPIRIERT
HAT**

**MENSCHEN FÜR DIE ICH DANKBAR
BIN**

TÄGLICHE AFFIRMATION

NOTIZEN & GEDANKEN




A B S C H N I T T

ABSCHLUSS & ÜBERSICHT



ABSCHLUSS & CHECKLISTE

- Ich habe heute mindestens eine Pause für mich gemacht.
- Ich habe heute bewusst geatmet oder mich bewegt.
- Ich habe eine Aufgabe losgelassen, die warten darf.
- Ich hatte einen Moment der Ruhe oder Freude.
- Ich habe nicht alles alleine getragen.
- Ich bin freundlich mit mir selbst umgegangen.
- Ich habe dankbar wahrgenommen, was gut war.
- Ich habe einen Plan für morgen, der mir Sicherheit gibt.
- Ich habe mir erlaubt, nicht perfekt zu sein.

 *Tipp: Wenn 3 oder mehr Punkte zutreffen – dann war heute auch für Sie ein guter Tag.*

Pflegealltag leichter machen

Pflegende Angehörige leisten Tag für Tag Großes – oft still, oft über die eigenen Grenzen hinaus.

Wir finden: Das darf sich ändern.

Unsere Mission ist es, Ihren Pflegealltag leichter machen.

Mit Wissen, Orientierung und echter Entlastung – damit Sie gesund bleiben.

Pflege darf tragen – nicht erdrücken.

☞ Wir sind für Sie da – persönlich, kostenlos und auf Augenhöhe.

[Pflege einfacher machen](#)

Ledergerber

pflege-ledergerber.de

info@pflege-ledergerber.de

