

workbook

7 TYPISCHE PFLERGEFALLEN – UND WIE SIE LIEBEVOLL DAMIT UMGEHEN KÖNNEN



INHALT

EINSTIEG & HINTERGRUND

- Einführung: Pflegen mit Liebe – aber wo bleibe ich?

REFLEXION & SELBSTBEOBACHTUNG

1. Selbstcheck: 7+2 Impulse für mehr Klarheit
2. Eigene Gedanken notieren
3. Selbstmitgefühl stärken: Was würde ich einer Freundin sagen?

EMOTIONALE ENTLASTUNG

1. Notfall-Anker: Was tun, wenn alles zu viel wird?
2. Mein Wochenmoment (optional): Kleine Selbstfürsorge-Routine

KRAFTQUELLEN IM ALLTAG

1. Bonus-Impulse: Pausen, Tagebuch & Austausch
2. Begleitung & Hilfe: Wo Sie Unterstützung finden

CHECKLISTE

1. Abschluss-Checkliste: Ihr persönlicher Überblick



Warum dieser Leitfaden hilfreich ist

Pflegende Angehörige geben oft alles.

Und fragen sich trotzdem: Reicht das?

Diese Reflexionshilfe lädt Sie ein,
innezuhalten – und ehrlich auf Ihre
Situation zu schauen.

Ohne Schuld. Ohne Bewertung. Dafür
mit Mitgefühl, Klarheit und kleinen
Impulsen zur Veränderung.

**Denn: Wer gut für andere sorgt, darf
sich selbst nicht vergessen.**

Anwendungshinweise

- Dieses Freebie können Sie digital ausfüllen – am besten als PDF speichern. Wir haben auch eine Druckversion für Sie erstellt.
- Wiederholen Sie die Reflexion regelmäßig, z. B. monatlich oder immer dann, wenn Sie merken: „Ich brauche einen Moment für mich.“
- Nutzen Sie bei Bedarf mehrere Ausdrücke – z. B. für einen Wochenrückblick, als Gesprächsvorbereitung oder zur Selbstfürsorge-Dokumentation.
- Die Schreibfelder lassen sich sowohl handschriftlich als auch digital (mit einem PDF-Reader) ausfüllen.
- Falls Sie gemeinsam mit anderen reflektieren möchten: Das Freebie kann auch als Gesprächsgrundlage mit Familie oder Berater:innen dienen.

A B S C H N I T T

REFLEXION & SELBSTBEOBACHTUNG



Selbstcheck: Was erkenne ich bei mir wieder?

7+2 Impulse für mehr Klarheit im Pflegealltag

Ich versuche (fast) alles allein zu schaffen.

Wen könnte ich konkret um Hilfe bitten – auch nur für eine Stunde?

Ich entscheide oft über den Kopf meines Angehörigen hinweg.

Wann habe ich zuletzt gefragt: „Was ist dir heute wichtig?“

Ich kontrolliere vieles – aus Sorge, es könnte etwas schiefgehen.

Wo könnte ich heute bewusst etwas abgeben – im Vertrauen, dass es auch anders gut wird?

Ich spreche selten über meine Gefühle oder Grenzen.

Mit wem könnte ich heute ehrlich über meine Belastung reden – ohne mich erklären zu müssen?

Ich zögere, Hilfe von außen anzunehmen.

Welche Unterstützung (z. B. Haushalt, Betreuung, Beratung) würde meinen Alltag konkret erleichtern?

Ich spüre Warnzeichen – aber funktioniere einfach weiter.

Was sagt mein Körper mir gerade? Was brauche ich heute für mich?

Ich habe oft das Gefühl, nicht genug zu tun.

Was habe ich in den letzten Tagen liebevoll geleistet? Was verdient Anerkennung – auch von mir selbst?

Ich stelle meine eigenen Bedürfnisse oft ganz hinten an.

Was wünsche ich mir – ganz unabhängig von der Pflege? Was fehlt mir?

Ich verliere langsam das Gefühl für mein früheres Leben.

Was hat mir früher Kraft gegeben? Was davon lässt sich in kleinen Dosen zurückholen?

MEINE GEDANKEN DAZU

Was möchte ich mir selbst erlauben? Was könnte mein nächster kleiner Schritt sein?

A B S C H N I T T


EMOTIONALE ENTLASTUNG



Ihr persönlicher Notfall-Anker für emotionale Entlastung

Wenn die Erschöpfung überhandnimmt oder alles zu viel wird – atmen Sie durch. Dieser Mini-Anker kann helfen, sich wieder mit sich selbst zu verbinden:

1. Nehmen Sie bewusst drei tiefe Atemzüge – langsam ein, langsam aus.
2. Legen Sie Ihre Hand auf Ihr Herz – spüren Sie Ihren Herzschlag.
3. Sagen Sie innerlich: „Ich darf erschöpft sein. Ich bin nicht allein. Ich tue, was ich kann – und das genügt.“
4. Notieren Sie eine kleine, machbare Sache, die Ihnen jetzt gut tun würde – auch wenn es nur eine Tasse Tee oder eine Minute Stille ist.

 *Hinweis: Manchmal reicht ein einziger Moment der Achtsamkeit, um neue Kraft zu spüren.*

Mein Wochenmoment

Eine kleine Routine zur Stärkung Ihrer Selbstfürsorge

✓ Was hat mir diese Woche gutgetan?

✗ Was war zu viel?

💡 Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

A B S C H N I T T

KRAFTQUELLEN IM ALLTAG



Kleine Schritte, große Wirkung – Bonus-Impulse

 Austausch hilft:

Ein Gespräch mit einer Pflegeberatung, einer Selbsthilfegruppe oder einfach einem verstehenden Menschen kann entlasten.

→ Pflegestützpunkte finden Sie unter:

https://www.zqp.de/beratung_pflege/

 Pausen bewusst einplanen:

Schon 5 Minuten mit Tee, Musik oder frischer Luft machen einen Unterschied.

→ Tragen Sie diese Pausen wie feste Termine ein.

 Pflgetagebuch mit Gefühls-Check:

Notieren Sie nicht nur Aufgaben, sondern auch: Wie ging es mir heute? Was war schön, was war schwer? [*Hier herunterladen.*]

ABSCHNITT

CHECKLISTEN



Abschluss-Checkliste: Habe ich heute ...

- ... mir einen kurzen Moment der Ruhe gegönnt?
- ... bewusst wahrgenommen, was mir Kraft gibt?
- ... ein Gespräch geführt, das mir gutgetan hat?
- ... meine eigenen Grenzen gespürt oder geachtet?
- ... eine kleine Pause eingeplant oder umgesetzt?
- ... mich daran erinnert, dass ich nicht perfekt sein muss?
- ... eine liebevolle Geste – auch für mich selbst – gesetzt?

→ Kreuzen Sie regelmäßig an, was Sie für sich tun konnten – auch kleine Schritte zählen!

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

