

# Journal

## SELBSTFÜRSORGE-GUIDE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE



# INHALT

## **EINSTIEG & ANWENDUNG**

1. Warum dieser Guide Ihnen hilft
2. So nutzen Sie diesen Guide

## **SELBSTWAHRNEHMUNG & SELBSTFÜRSORGE**

1. Wie geht es mir gerade?
2. Was hat mir gutgetan?
3. Was brauche ich jetzt – ganz konkret?

## **STRUKTUR & ALLTAGSHILFE**

1. Mein Tagesplan
2. Wochenplan

## **INNERE HINDERNISSE VERSTEHEN**

1. Innere Antreiber erkennen (1)
2. Innere Antreiber erkennen (2)

## **ENTLASTUNGSMÖGLICHKEITEN NUTZEN**

1. Hilfsangebote im Blick – Was passt zu mir?
2. Hilfe-Navigator – Was passt zu meiner Lage?

## **ABSCHLUSS & REFLEXION**

1. Abschließende Checkliste

ABSCHNITT

# EINSTIEG & ANWENDUNG



## Warum dieser Guide Ihnen hilft

“Ich schaffe das schon.“ – Vielleicht sagen Sie sich das oft.  
Und gleichzeitig denken Sie manchmal: „Aber wie lange noch?“

Wer täglich für andere sorgt, braucht auch eigene Kraftquellen.  
Dieser Selbstfürsorge-Guide unterstützt Sie dabei, gut für sich selbst zu  
sorgen – Schritt für Schritt, ohne Druck und ohne schlechtes Gewissen.

Sie lernen, Ihre Grenzen besser wahrzunehmen, kleine Pausen  
einzuplanen und herauszufinden, was Ihnen wirklich guttut.

Denn: **Selbstfürsorge ist keine Ego-Sache. Sie ist eine  
Voraussetzung für gute Pflege – und für Ihre eigene Gesundheit.**



## So nutzen Sie diesen Guide

1. Nehmen Sie sich bewusst ein paar Minuten pro Woche – am besten immer zur gleichen Zeit.
2. Tragen Sie ehrlich ein, was in Ihnen vorgeht. Ohne Bewertung, ohne Anspruch, „alles richtig“ zu machen.
3. Dieser Guide ist Ihr persönlicher Raum. Zum Nachdenken. Zum Auftanken. Und zum Erinnern daran, dass Sie selbst nicht zu kurz kommen dürfen.

A B S C H N I T T

# SELBSTWAHRNEHMUNG & SELBSTFÜRSORGE



# Wie geht es mir gerade?

MEIN START:

KLAR & RUHIG

ANGESPANNT

ERSCHÖPFT

DURCHEINANDER

*(Erinnerung)*

*KLEINE SELBSTWAHRNEHMUNG – TÄGLICH ODER WÖCHENTLICH*

*(Tag):*

*(Monat):*

*(Jahr):*

*Ich fühle mich körperlich erschöpft, weil:*

*Ich fühle mich innerlich unruhig oder angespannt, weil:*

*Ich fühle mich traurig, überfordert oder leer, weil:*

*Ich hatte heute Zeit nur für mich. Was habe ich gemacht?*

*Ich konnte heute einen schönen Moment bewusst wahrnehmen:*

*Ich habe heute auf mich geachtet (z. B. genug gegessen)*

*Was beschäftigt mich gerade – körperlich, emotional, gedanklich?*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# Was hat mir gutgetan?

Was mir diese Woche gutgetan hat – und warum:

**1**

---

---

---

**2**

---

---

---

**3**

---

---

---

Was davon möchte ich beibehalten?



---



---



---

## WAS BRAUCHE ICH JETZT – GANZ KONKRET?

Was wünsche ich mir gerade – körperlich, emotional, sozial?


---

Wer oder was könnte mich konkret unterstützen (Person, Hilfeleistung, Pause)?

---

Was ist ein kleiner, machbarer Schritt, den ich heute für mich tun kann?

---

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

A B S C H N I T T

# STRUKTUR & ALLTAGSHILFE



# 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

# WOCHENPLAN

Datum \_\_\_\_ / \_\_\_\_ - \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

*Tipp: Wiederholen Sie gern einfache Rituale, die gut tun. Beispiel: „Morgens 3 Minuten Fenster auf, durchatmen, nichts denken.“*

A B S C H N I T T  
I N N E R E   H I N D E R N I S S E  
V E R S T E H E N



# Innere Antreiber erkennen (1)

„Ich muss funktionieren.“ – Vielleicht klingt das vertraut für Sie.

Viele pflegende Angehörige tragen Sätze in sich, die sie antreiben – und gleichzeitig erschöpfen. Oft sind es alte Überzeugungen, die früher vielleicht hilfreich waren. Heute belasten sie.

Diese Seite hilft Ihnen, solche inneren Glaubenssätze bewusst zu machen. Denn:

- Was wir erkennen, können wir verändern.
- Was wir hinterfragen, muss uns nicht länger bestimmen.

## Typische Glaubenssätze pflegender Angehöriger

**Vielleicht erkennen Sie sich in einem oder mehreren dieser Sätze wieder:**

- „Ich darf keine Schwäche zeigen.“
- „Ich muss immer stark sein.“
- „Ich bin schuld, wenn etwas nicht gut läuft.“
- „Ich darf keine Hilfe brauchen.“
- „Ich bin nur wertvoll, wenn ich funktioniere.“

Ihr eigener Gedanke oder innerer Antreiber:

---

Diese Gedanken sind oft lange vertraut. Sie stammen aus unserer Kindheit, unserem Umfeld oder aus gesellschaftlichen Erwartungen. Vielleicht wollten sie uns einmal schützen – heute dürfen wir prüfen:

- Tun sie uns noch gut? Oder engen sie uns ein?
- Erlauben Sie sich neue Sätze. Neue Möglichkeiten. Neue innere Freiheit.

 **Mutmacher:**

*„Ich darf Hilfe brauchen – das macht mich nicht schwach, sondern menschlich.“*

*„Ich darf gut für mich sorgen, ohne jemandem etwas wegzunehmen.“*

# Innere Antreiber erkennen (2)

Welcher Satz spricht mich am meisten an? Warum?

---

Was kostet es mich, wenn ich so denke? Was würde sich ändern, wenn ich es loslasse?

---

Wer hat mir diesen Satz vielleicht beigebracht – bewusst oder unbewusst? z. B. Eltern, Schule, Gesellschaft

---

## Neue Haltung entwickeln:

Ein Satz, der mich stärkt:

z. B. „Ich bin genauso wichtig wie die Person, die ich pflege.“

---

Daran erinnere ich mich, wenn der alte Gedanke kommt:

Ich darf umdenken. Ich darf lernen, loszulassen.

---

A B S C H N I T T

# ENTLASTUNGSMÖGLICH- KEITEN NUTZEN



# Hilfsangebote im Blick – Was passt zu mir?

Viele pflegende Angehörige haben das Gefühl, alles allein schaffen zu müssen. Manchmal fällt es schwer, Hilfe anzunehmen – aus Sorge, zur Last zu fallen, aus Gewohnheit oder weil man gar nicht weiß, wo man anfangen soll.

Diese Seite hilft Ihnen, Klarheit zu gewinnen:

- Was wünsche ich mir wirklich?
- Welche Angebote passen zu meiner aktuellen Situation?
- Was wäre ein erster, kleiner Schritt?

## Teil 1: Was würde mich wirklich entlasten?

Nehmen Sie sich ein paar ruhige Minuten – und antworten Sie ehrlich, nur für sich selbst.

♥ Was wünsche ich mir gerade am meisten? (z. B. mehr Zeit, weniger Verantwortung, praktische Unterstützung)

---

💡 Welche Unterstützung fällt mir leicht anzunehmen?  
(z. B. konkrete Hilfe im Haushalt, Gespräche, Organisation durch andere)

---

🗨️ 3. Welche Hilfe fällt mir schwer – und warum?  
(z. B. „Ich habe Angst, als schwach zu gelten.“)

---

? 4. Welche Art der Entlastung wäre kurzfristig machbar?  
Klein anfangen ist völlig okay.

---

# Teil 2: Hilfe-Navigator – Was passt zu meiner Lage?

## Wenn Sie...

fühlen, dass Ihnen alles zu viel wird:

→ Schauen Sie sich Verhinderungspflege oder Kurzzeitpflege an.

So gewinnen Sie Zeit für Erholung oder eigene Termine.

kaum noch Zeit für sich selbst haben:

→ Prüfen Sie Tagespflege oder Entlastungsleistungen (§45b SGB XI).

Auch stundenweise Betreuung zuhause ist möglich.

sich allein oder unverstanden fühlen:

→ Melden Sie sich bei einer Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige oder einem Pflegestützpunkt in Ihrer Nähe.

Dort finden Sie Austausch, Verständnis – und oft gute Ideen.

sich überfordert mit der Organisation fühlen:

→ Nutzen Sie die Pflegeberatung oder den Pflegestützpunkt vor Ort.

Sie helfen beim Beantragen, Organisieren und Entlasten.

## Mein nächster Schritt zur Entlastung

Was könnte ich in den nächsten 7 Tagen konkret tun?

(z. B. Telefonnummer eines Pflegestützpunkts notieren, mit jemandem reden, Website besuchen)

---

---

*Tipp: Pflegestützpunkte in Ihrer Nähe finden Sie z. B. unter:*

 <https://www.zqp.de/beratung-pflege>


*Oder fragen Sie direkt bei Ihrer Krankenkasse nach dem Beratungsangebot.*

A B S C H N I T T

# ABSCHLUSS & REFLEXION



# Abschließende Checkliste:

 Zum Ausfüllen am Abend – ehrlich, liebevoll, ohne Druck.

Kreuzen Sie an, was heute für Sie zutrifft – und feiern Sie jeden Haken. Auch kleine Schritte zählen!

- Ich habe heute kurz innegehalten und mich gefragt: Wie geht es mir?
- Ich habe etwas getrunken und gegessen, das mir guttut.
- Ich hatte mindestens 5 Minuten bewusst für mich – ohne Aufgabe, ohne Anspruch.
- Ich habe einen schönen Moment wahrgenommen – oder ihn mir selbst geschaffen.
- Ich habe eine Grenze gezogen oder „Nein“ gesagt, wo es nötig war.
- Ich habe eine Pause gemacht, bevor ich am Limit war.
- Ich habe mich selbst nicht verurteilt, wenn etwas nicht geklappt hat.
- Ich habe einen positiven Gedanken für morgen notiert.
- Ich war mit mir selbst freundlich – so wie mit jemandem, den ich gernhabe.

# 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

